

Níveis de ansiedade com atletas de Handebol universitários da ULBRA.

*Jenifer Vargas Machado*¹

*Prof.MS Osvaldo Donizete Siqueira*²

RESUMO

O handebol é um esporte ainda muito pouco divulgado, porém muitas equipes estão surgindo pelo Brasil. O estudo buscou a verificação do grau de ansiedade de cada atleta e determinado por fatores intrínsecos e também por fatores extrínsecos, grande parte dos estudos de ansiedade no esporte este relacionado com a influência da mesma sobre o rendimento do atleta (MURPHY, 1998), Segundo (HARDY, 1990) assinala que a influencia da ansiedade sobre o rendimento depende da interação entre a excitação a ansiedade cognitiva, o objetivo do estudo buscou verificar o nível de ansiedade antes da competição e antes do treinamento e qual o nível de ansiedade entre pontos positivos e negativos. Método utilizado foi qualitativo no estudo no ano de 2011 em um teste de perguntas fechadas IDATE-E Inventario de Ansiedade Traço-Estado (Spielberger, Gorsuch e Lushene, 1992) , aplicado grupalmente. Sua amostra foi de 16 atletas com idades entre 17 e 28 anos de uma equipe universitária da cidade de Canoas-RS, para o tratamento estatístico, utilizouse o programa computadorizado SPSS versão 10.0 para Windows. O estudo revelou que o fator Ansiedade que se refere a sentimentos positivos o grupo Ansiedade antes do treino obteve (uma média e desvio padrão $3,1\pm 0,7$) e o grupo Ansiedade antes da competição (uma média e desvio padrão $2,8\pm 0,17$). Para os que se referem sentimentos negativos o grupo de Ansiedade antes do treino obteve (uma média e desvio padrão $1,7\pm 0,22$) e o grupo de Ansiedade antes da competição (uma média e desvio padrão $1,8\pm 0,16$). Podemos concluir que os índices mostraram que o grupo Antes do treino no aspecto positivo apresentou um nível de ansiedade-estado mais elevado.

Palavras Chaves: IDATE, psicologia, ansiedade, handebol.

1

INTRODUÇÃO

A forma como percebemos a ansiedade pode ser um fator negativo emocional, pois geralmente atletas de alto rendimento sofrem um alto pico de ansiedade antes dos treinos e antes da competição, caracterizando por sentimentos subjetivos de atenção e tensão, conscientemente percebidos, acompanhados por ou associados com ativação ou excitação do sistema nervoso autônomo

(SPIELBERGER, 1966, P.17). A ansiedade é algo que pode variar durante uma partida ou dentro de um treinamento, ela pode ser permanente num determinado tempo do jogo, sendo que deverá passar logo após ter o início da partida. Dentro de um treino sua ansiedade relativamente é diferenciada de uma competição, pois ali as mesmas são cobradas dentro de suas posições, ansiedade é um estado emocional negativo no qual sentimos nervosismo, preocupação e apreensão que estão associados à ação ou exercício do corpo.

O termo ansiedade é utilizado para extrair no mínimo duas situações diferentes. Empírico que pode ser utilizado para extrair uma situação ou condição emocional de desprazer e ou para extrair diferenças individuais relativamente, estáveis como traços na qualidade próprias da pessoa. O conceito de estado e traço de ansiedade foi primeiramente introduzindo por Cattell (1966) e elaborado por Spilberger (1972). De forma geral, estados da personalidade correspondem aos momentos da vida do indivíduo (Thorne 1966) e às suas reações emocionais (Spilberger op cit.1972). O estado emocional existe em um dado momento e com um nível particular de intensidade. Estados de ansiedade são determinados como sentimentos de tensão subjetiva, apreensão, nervosismo e aborrecimento e ainda pela ativação autônoma do sistema nervoso.

Em contraste com a natureza transitória dos estados emocionais, traços da personalidade são definidos como diferença relativamente duradoura entre pessoas com tendências específica de agir e reagir, com preditiva regularidade.

Numa partida de handebol podemos ter várias sensações antes, durante e após o jogo, esta tendência comportamental de perceber circunstâncias que objetivamente não são perigosas e responder a elas com ansiedade desproporcional, podemos observar numa partida o quanto a ansiedade pode interferir num resultado de um jogo. Sendo assim, seu nível de rendimento durante o jogo pode afetar no seu rendimento durante a partida, o grau de ansiedade de uma pessoa quando os outros observam seus atributos físicos (HART LEARY e REJESKI, 1989) reflete a tendência de uma pessoa ficar nervosa ou apreensiva quando seu corpo é avaliado.

Procedesse traço de personalidade a característica de uma classe de constructos que Atkinson (1964) denomina motivos ou disposições adquiridas na infância e permanecem latentes até serem ativadas por uma situação. Campbell (1963) trata esses traços como posições comportamentais adquiridas, ou seja, conceitos adquiridos que envolvem resíduos de experiências passadas e levam o indivíduo a manifestar consistência em suas respostas no meio em que vive. O traço

de ansiedade se refere às diferenças relativamente estáveis entre pessoas nas suas tendências em classificar uma situação de stress como perigo ou ameaça e a responder a tais situações em níveis elevados nos estados de ansiedade.

No entanto, o objetivo deste estudo foi Neste trabalho específico sobre ansiedade vamos observar o que acontece antes um treinamento e que acontece durante uma partida de handebol, verificando os pontos positivo e negativos entre as atletas no período em que elas estão expostas nestas situações a serem analisadas.

METODOLOGIA

CARACTERIZAÇÃO DA PESQUISA

Este método utilizado foi qualitativo realizado em uma equipe universitária da cidade de Canoas no Rio Grande Do Sul com atletas que participam de campeonatos universitários e não universitários.

AMOSTRA

Amostra foi de 16 atletas com idades entre 17 e 28 anos pertencentes a equipe universitária do handebol, que praticavam uma frequência semanal de 3 vezes.

INSTRUMENTOS E MATERIAIS

O teste que foi aplicado é o IDATE inventario de ansiedade de traço (Spielberger, Gorsuch e Lushene, 1992) aplicado grupalmente antes do treino e antes da competição. De acordo com este inventário, a escala Estado requer que o participante descreva como se sente “agora, neste momento” em relação a 20 itens apresentados em uma escala de 4 pontos: 1 – Nada; 2 – Um pouco; 3 – Moderadamente; 4 – Muito.

OPERACIONALIZAÇÃO DAS VARIÁVEIS

Utilizando como referência os itens do questionário, as respostas sugeridas, foi realizada uma análise do conteúdo que permitiu agrupar teoricamente o conjunto de 20 itens em 2 fatores:

1. Fator: “Ansiedade Ausente” descrevem sentimentos positivos;

o Sinto-me calmo

- o Sinto-me seguro
- o Sinto-me à vontade
- o Sinto-me satisfeito
- o Sinto-me confortável
- o Sinto-me autoconfiante
- o Sinto-me descontraído
- o Sinto-me contente
- o Sinto-me firme
- o Sinto-me bem

2. Fator: “Ansiedade Presente” descrevem sentimentos negativos;

- o Sinto-me tenso
- o Sinto-me cansado
- o Sinto-me perturbado
- o Presentemente preocupo-me com possíveis desgraças
- o Sinto-me amedrontado
- o Sinto-me nervoso
- o Sinto-me tremulo
- o Sinto-me indeciso
- o Sinto-me preocupado
- o Sinto-me confuso

Para se chegar às médias são somadas as respostas das atletas e dividido pelo numero de perguntas, ai tirado as médias

PROCEDIMENTO

Todos os sujeitos foram convidados a participar de uma pesquisa de ansiedade. O pesquisador descreveu aos participantes os objetivos do estudo e esclareceu aos que a participação era de livre escolha e que poderiam abandonar a qualquer momento o estudo sem prejuízo. Também foi informado que os resultados seriam mantidos em sigilo.

ESTATISTICA:

Para análise dos dados utilizamos a estatística descritiva “Média e Desvio Padrão” através do programa SPSS versão 10.0

APRESENTAÇÃO E DISCUSSÃO DOS RESULTADOS

Becker Jr. (2000) o exercício e o esporte praticados adequadamente têm sido a grande descoberta nos últimos tempos como prevenção e reabilitação de muitas enfermidades físicas e psicológicas. A ISSP – Sociedade Internacional de Psicologia do Esporte publicou em 1989, seu Statement a respeito de exercício, esporte e saúde e destacou os seguintes itens:

- 25% da população mundial sofrem de ansiedade e depressão;
- A maioria dessas pessoas não tem condições de pagar uma psicoterapia;
- Exercícios físicos ou a prática de esportes realizados com orientação e regularidade são tão eficazes e potentes quanto às psicoterapias mais tradicionais na redução da ansiedade e depressão dos praticantes.

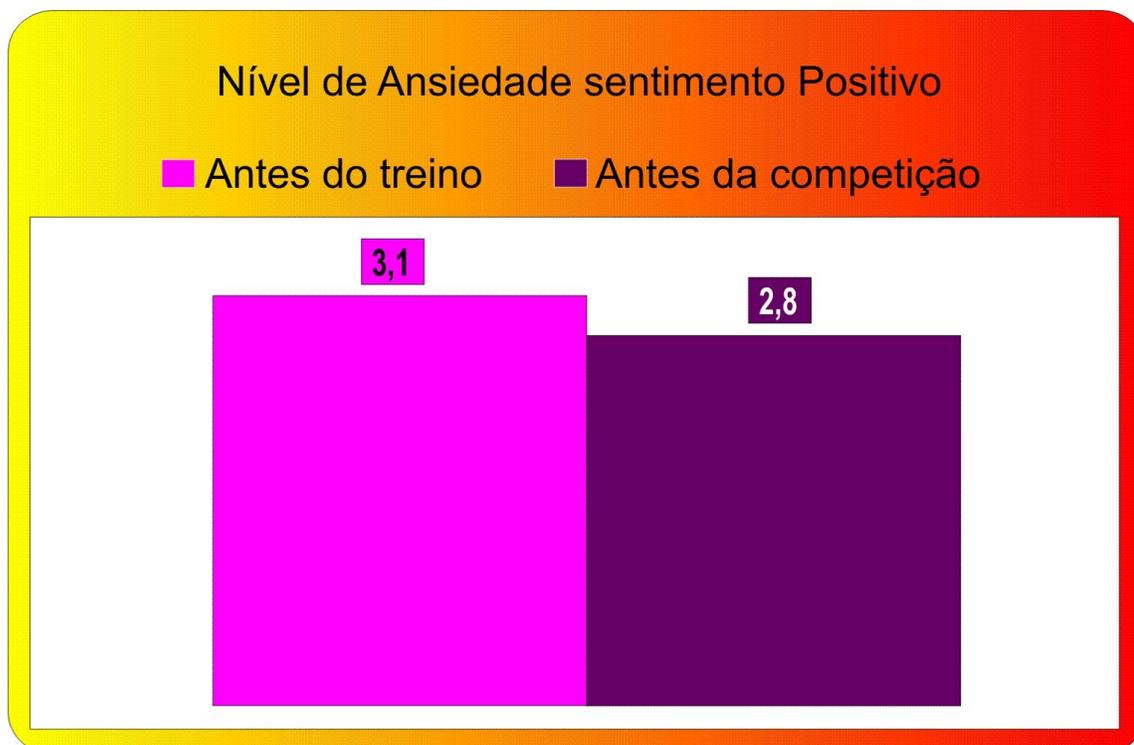
Portanto analisar a ansiedade em mulheres é muito íntimo e está ligada ao conceito de ativação, incitação e percepção de uma determinada situação que produza ou não perigo, risco ou medo. A ansiedade é caracterizada por um estado emocional imediato e transitório expresso por respostas do indivíduo que percebe certas situações como ameaçadoras, estando ou não presente o perigo real.

Quadro 1- Tabela de “Ansiedade Antes do Treino e Antes da Competição” com média e desvio padrão das atletas universitárias no aspecto positivo.

Ansiedade Antes do Treino			Ansiedade Antes da Competição	
Sentimentos Positivos	Média	Desv. Pad	Média	Desv. Pad
Calmo	3,60	0,50	2,70	0,70
Seguro	3,10	0,81	2,70	0,60
À vontade	3,40	0,63	3,20	0,66
Satisfeito	2,60	0,73	2,60	0,62
Confortável	3,1	0,57	2,90	0,72
Auto confiante	2,90	0,77	2,80	0,40
Descontraído	2,80	0,93	2,50	1,03
Contente	3,10	0,68	3,10	0,77
Firme	2,80	0,83	2,70	0,79
Bem	3,30	0,60	3,20	0,54

O quadro 1 compara os valores médios do elemento Ansiedade Antes do Treino e Antes da Competição em que descrevem os sentimentos positivos. Contendo em consideração a escala de 4 pontos o que representa 1- nada, 2-um pouco, 3- moderadamente e 4 muito, fez notar que o grupo entre moderado a muito nos sentimentos positivos descrevem um nível de ansiedade-estado baixo.

QUADRO 2- ANSIEDADE ANTES DO TREINO E ANTES DA COMPETIÇÃO



O quadro 2 representa as médias dos sentimentos positivos que descrevem as Ansiedades Antes do Treino e Antes da Competição, no qual apresentou como médias 3,10 e desvio padrão de 0,70 para o grupo Antes do Treino e 2,80 como média e 0,17 como desvio padrão para o grupo Antes da competição.

O mundo do esporte é um contexto em que há muita pressão e conseqüentemente, cheio de ansiedade. A ansiedade vem sendo pesquisada na Psicologia do Esporte, mesmo que já existam vários estudos que pretende esclarecer a relação entre a ansiedade e o rendimento, parecer ter, até aqui um único consenso de que ela é multidimensional: a habilidade de manejar os fatores geradores de ansiedade no esporte é parte importante do atleta para conseguir apresentar um bom rendimento nas competições. (HARDY, JONES e GOULD 1996; ORLICK e PARTINGTON, 1988).

Grande parte dos estudos da ansiedade no esporte está relacionada com a influência da mesma sobre o rendimento do atleta (MURPHY, 1988). Segundo Woodman e Hardy (2003) a ansiedade é composta de três fatores independentes, mas que se interagem: somático (fisiológico/ativação), cognitivo (emocional/preocupação) e comportamental (resposta/ ação motora). Em estudos com as

atletas a ansiedade cognitivo é composta por pensamentos negativos, que é a falta de capacidade de concentrar e de interromper a atenção. Já na ansiedade somática é caracterizada por sinais fisiológicos aumentados como batimento cardíaco, músculos tensos e desconforto no estômago.

Em geral o atleta, em situações cruciais, tem as duas áreas afetadas. De acordo com Becker Júnior (2004) vários deles, em contextos limites, tem repercussões mais fortes na área cognitiva (pensamentos negativos sobre os possíveis resultados da competição), enquanto outros experimentam reações no corpo onde as mais evidentes são o pulso acelerado, a sudorese e a tensão arterial elevada.

Por tanto parece, que a ansiedade cognitiva pode influenciar todas as formas do rendimento esportivo, num modo linear negativo, enquanto a ansiedade somática tende a prejudicar as habilidades motoras finas, ou seja, nos esportes que exijam coordenação (WOODMAN e HARDY, 2003)

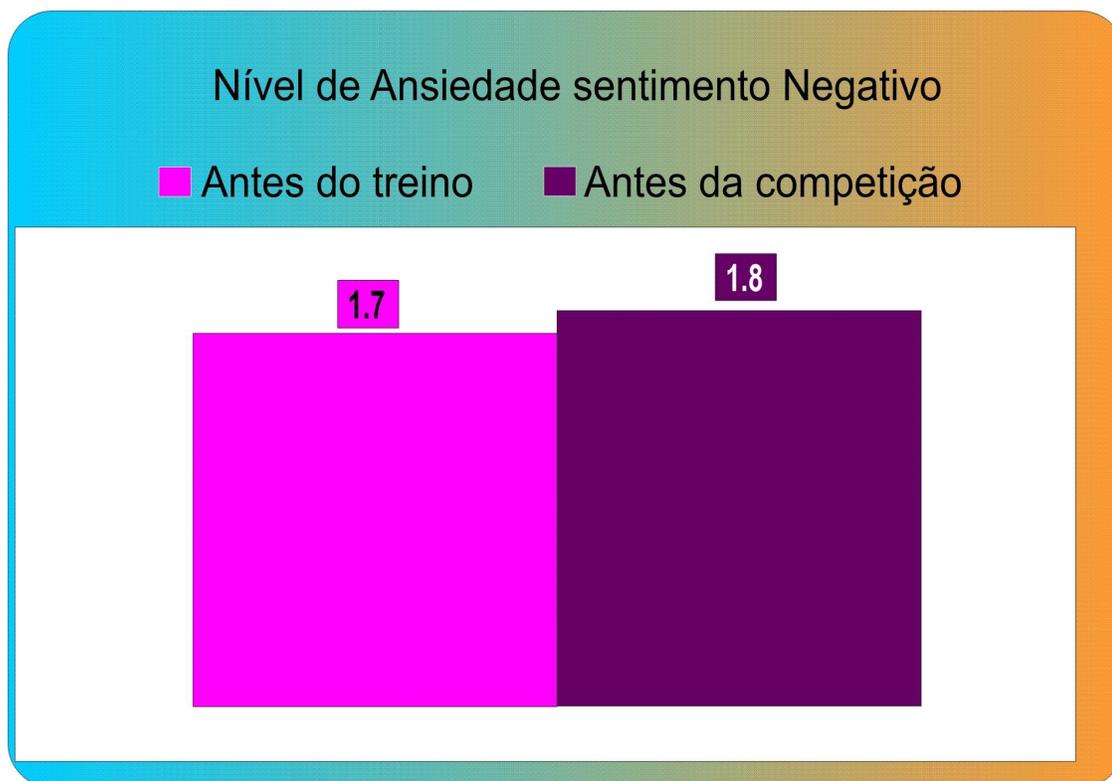
QUADRO 3- Tabela de “Ansiedade Antes do Treino e Antes da Competição” com média e desvio padrão das atletas universitárias no aspecto negativo.

Ansiedade Antes do Treino			Ansiedade Antes da Competição	
Sentimentos negativos	Média	Desv. Pad	Média	Desv. Pad
Tenso	1,80	1,00	2,20	0,54
Cansado	2,80	0,86	1,60	0,63
Perturbado	1,70	0,87	1,30	0,48
Preoc.Desgr	1,70	0,87	1,90	0,72
Amedrontado	1,60	0,81	1,50	0,52
Nervoso	1,30	0,45	2,20	0,91
Tremulo	1,20	0,40	1,50	0,73
Indeciso	1,30	0,48	1,90	0,68
Preocupado	2,30	0,86	2,40	0,96
Confuso	1,50	0,52	1,60	0,62

O quadro 3 compara os valores médios do elemento Ansiedade Antes do Treino e Antes da Competição em que descrevem os sentimentos negativos.

Contendo em consideração a escala de 4 pontos o que representa 1- nada, 2- um pouco, 3- moderadamente e 4 muito, fez notar que o grupo entre moderado a muito nos sentimentos positivos descrevem estado de ansiedade.

QUADRO 4- ANSIEDADE ANTES DO TREINO E ANTES DA COMPETIÇÃO



O quadro 4 representa as médias dos sentimentos negativos que descrevem as Ansiedades Antes do Treino e Antes da Competição, no qual apresentou como médias 1,70 e desvio padrão de 0,22 para o grupo Antes do Treino e 1,80 como média e 0,16 como desvio padrão para o grupo Antes da competição.

Este estado emocional ocorre em determinado momento, de acordo com Spielberger (1970) subjetivo de apreensão e tensão, percebido conscientemente pelo sujeito, por ser periódico ele pode mudar rapidamente. Segundo Rennó Jr. (2010) as mulheres são mais inclinadas á ansiedade devido à diferença de vulnerabilidade psíquica às oscilações dos níveis hormonais.

CONCLUSÃO:

Após fazer a comparação de resultados estatísticos do grupo de Ansiedade Antes do Treino e Ansiedade Antes da Competição com valor de média e desvio padrão. Conclui-se que no aspecto negativo as atletas obtiveram um índice maior de Ansiedade Antes do Treino, sendo assim as mesmas possuem mais ansiedade quando treinam do que quando vão para partida.

REFERÊNCIAS:

BECKER JUNIOR, B. **Manual de psicologia do esporte e exercício**. 2ª ed. Porto Alegre: Nova Prova 2008.

LAKATOS, M. A.; MARCONI, E. M. **Fundamentos de metodologia científica**. 5ª ed. São Paulo: Atlas, 2003.

PROBST, M; VANDEREYCKEN, W. COPPENOLLE, H; YVANDERLINDEN, J. **The body attitude test for patients with an eating disorder. Psychometric characteristics of a new questionnaire**. Eating Disorders, 3,pp. 133-144, 1995

TREBELS, A. H. **Plaidoyer para um diálogo entre teorias do movimento humano e teorias do movimento no esporte**. Revista brasileira de ciências do esporte. Campinas, v 13, n. 3, p.338-344, 2000.