

Artigo Original

Relação entre níveis de ansiedade-traço competitiva e idade de atletas de voleibol e análise destes níveis pré e pós-competição

Juliana de Souza Ferreira ¹
Luiz Paulo Rodrigues Leite ¹
Carla Manuela Crispim Nascimento ¹

¹ *Departamento de Pesquisa e Extensão em Atividade Física e Saúde, Faculdade de Dracena, SP, Brasil*

Resumo: O objetivo do estudo foi analisar os níveis de ansiedade traço-competitivo pré e pós- competição em jogadoras de voleibol e ainda, verificar a associação destes níveis com a idade destas atletas. Durante uma competição, 12 atletas de voleibol do sexo feminino ($21,5 \pm 2,9$ (15-24) anos) responderam a Escala de Ansiedade Traço-Competitivo (SCAT) antes do início da partida e imediatamente após o término desta. Os resultados demonstraram que após a competição houve uma redução significativa dos valores de ansiedade traço-competitivo nas atletas de voleibol ($p=0,01$) e que há uma correlação significativa em que atletas mais jovens apresentaram níveis mais elevados de ansiedade traço-competitivo antes do início do jogo ($p=0,001$; $r=0,76$), sugerindo o fator de idade possa predizer os níveis de ansiedade. A análise de regressão múltipla revelou que a idade pode ser um fator significante na análise dos níveis de ansiedade de jogadoras de voleibol ($p=0,003$; $R^2=0,82$). Estes resultados sugerem que: a) Os níveis de ansiedade traço competitiva apresentaram uma redução significativa após o término da partida que quando comparados na situação pré-competitiva, entretanto, esses níveis ainda são considerados altos segundo os valores de referencia da escala utilizada e; b) Atletas mais jovens apresentam níveis mais altos de ansiedade traço-competitivo, o que permite inferir que esta variável pode ser modulada pela idade e experiência.

Palavras-chave: Ansiedade. Voleibol. Competição.

Relationship between levels of competitive anxiety and age of volleyball athletes and analyze of these levels pre and post-competition

Abstract: The aim of present study was to analyze the levels of competitive anxiety pre and post competitive on volleyball female players and, verify the association between these levels with the age of these athletes. During a competition, 12 female athletes of volleyball with mean of age of $21,5 \pm 2,9$ (15-24) years answered the Sport Competition Anxiety Test (SCAT) after and immediately before the start of the game. The data were analyzed by non parametric statistics. To verify significant differences on pre and post competition moments were realized a Wilcoxon test. To analyze the association between age and levels of anxiety it was realized the Spearman's correlation and a stepwise multiple regression. The results showed that on post competition moment there was a significant decrease ($p=0,01$) of competitive anxiety and there is significant correlation ($p=0,001$; $r=0,76$) with higher ages and lower levels of competitive anxiety. It suggests that the factor age can predict the levels of anxiety. The multiple regression revealed that the age can be a significant factor on analyze of competitive anxiety of female volleyball players ($p=0,003$; $R^2=0,82$). These results suggest that: a) Levels of competitive anxiety presented a significant decrease after the end of the game when compared with the begging of the same game; b) Younger athletes presented higher levels of competitive anxiety.

Key Words: Anxiet. Volleyball. Competition.

Introdução

A prática regular de exercícios físicos está atrelada a reflexos positivos tanto na saúde física quanto mental. Entretanto os diversos elementos que compõem o cenário esportivo podem tanto auxiliar quanto prejudicar o desempenho do atleta, chegando a alguns casos a provocar emoções negativas. A interferência dos estados psicológicos sobre o desempenho esportivo vem sendo, atualmente, alvo de inúmeras discussões

no cenário desportivo e acadêmico. Em situações pré-competitivas, inúmeras causas podem levar ao aumento dos níveis de ansiedade (CRATTY, 1984) como, por exemplo, o temor do fracasso e da vitória, pressões da sociedade e de familiares entre outros.

Uma certa quantidade de estresse é importante para se ter um bom rendimento em qualquer tarefa, o chamado eutress, que impulsiona e motiva para realizações. Em

contrapartida, o distress, o estresse disfuncional, pode desencadear respostas inadequadas à situação (CAZABAT e COSTA, 2000). Hanin (2000) observou que desempenhos ótimos são alcançados se os atletas atingirem níveis de ansiedade correspondentes a um intervalo conhecido como Zona Ótima de Funcionamento. A ansiedade é vista como uma das principais variáveis que interferem no desempenho dos atletas (FIGUEIREDO, 2000). A maioria dos esportistas sofre pressão, medo e ansiedade causados pela obrigação de vencer, algo característico em uma sociedade na qual exalta a emoção da vitória e o sofrimento da derrota (BARRERA, 2000; COIMBRA et al., 2008). A Ansiedade-Traço Competitiva é definida como a predisposição de perceber situações competitivas como ameaçadoras, representando um indicativo de como um atleta reagiria ao interpretar certas situações competitivas como ameaçadoras ao seu bem-estar físico, psicológico e social (MARTENS et al., 1977).

Entretanto permanece um óbice na literatura em relação ao estudo dos efeitos das variáveis psicológicas envolvidas no esporte de alto rendimento, saúde e bem estar de atletas. Diante disto, o objetivo do presente estudo foi verificar os níveis de ansiedade-traço competitiva antes e depois de uma partida de voleibol em uma competição e analisar a relação destes níveis com a idade das jogadoras.

Materiais e Métodos

Participaram do estudo 12 atletas de voleibol do sexo feminino praticantes da modalidade há pelo menos 08 anos e com assiduidade ao treinamento realizado em 3 dias não consecutivos da semana com sessões de 3 horas de duração. A média de idade das atletas foi de $21,5 \pm 2,9$ (15-24) anos. Todas as atletas que aceitaram participar da pesquisa assinaram o termo de consentimento livre e esclarecido.

A coleta de dados foi realizada durante os 53º Jogos Regionais do Interior. Para a avaliação dos níveis de ansiedade traço-competitiva, todas as participantes responderam a Escala de Ansiedade Traço-Competitiva (*Sport Competition Anxiety Test* - SCAT) (MARTENS, 1977). Esta escala é composta por quinze itens indicadores de ansiedade traço-competitiva. As respostas são marcadas em uma escala tipo Likert de três pontos, onde A=difícilmente, B=às vezes e C=sempre. Estudos realizados com o objetivo de

validação da SCAT apresentaram excelentes valores de consistência interna (valores variando de 0,95 a 0,97) e fidedignidade (0,77) (MARTENS et al., 1990). Esta escala vem se mostrando como um importante instrumento de medida da ansiedade traço competitiva com uma larga utilização na investigação científica (LAVALLÉE & FLINT, 1996). As participantes do estudo responderam a referida escala antes e após o término do jogo.

As respostas foram transpostas de maneira quantitativa para a análise dos dados. Os dados foram tratados por meio de estatística descritiva não-paramétrica. Para se verificar diferenças significativas nos momentos pré e pós-competição foi realizado um teste de Wilcoxon. Para analisar a relação entre idade e níveis de ansiedade utilizou-se o coeficiente de correlação Spearman. Para todos os testes, adotou-se um nível de significância de 5%.

O presente estudo foi aprovado pelo comitê de ética e pesquisa da instituição e todas as participantes preencheram o termo de consentimento livre e esclarecido.

Resultados

O gráfico 1 mostra os valores pré e pós competição dos níveis de ansiedade traço-competitiva mensurados por meio da SCAT. Estes resultados demonstraram que após a competição houve uma redução significativa da sensação de ansiedade traço-competitiva nas atletas de voleibol ($p=0,01$).

Para se verificar a influência da idade nos níveis de ansiedade traço-competitiva, as variáveis foram analisadas conjuntamente em teste de correlação. Como resultado, observou-se uma correlação significativa que demonstrou que atletas mais jovens apresentam níveis mais elevados de ansiedade traço-competitiva antes do início do jogo ($p=0,001$; $r=0,76$). Desta forma, sugere-se que o fator idade possa interferir na magnitude de resposta da sensação de ansiedade traço-competitivo. Esta relação é confirmada pela análise de regressão múltipla revelando que a idade parece ser significativa na análise dos níveis de ansiedade de jogadoras de voleibol ($p=0,003$; $R^2=0,82$). Estes resultados sugerem que até 82% da manifestação dos níveis de ansiedade nestas atletas pode ser atribuída à associação desta variável com a idade. O gráfico 2 mostra a associação entre a idade e os níveis

de ansiedade traço-competitivo (análise de regressão múltipla) em atletas de voleibol.

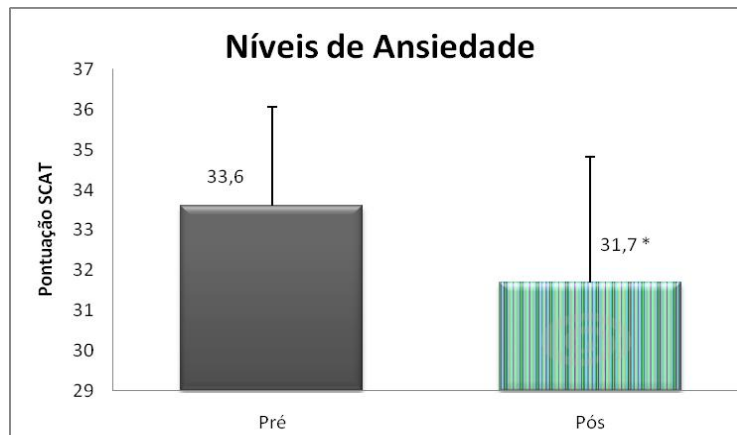


Gráfico 1. Níveis de ansiedade traço competitivo antes e depois da partida em atletas do sexo feminino de voleibol.

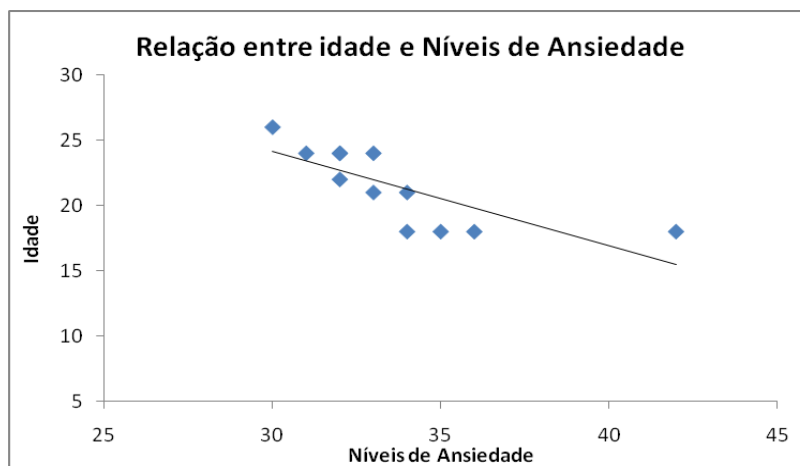


Gráfico 2. Análise de regressão múltipla e correlação entre idade e níveis de ansiedade pré competitiva em atletas de voleibol.

Discussão e Conclusão

O esporte competitivo apresenta particularidades como confronto, demonstração, comparação e avaliação constante de seus participantes, fazendo da competição uma situação na qual o desenvolvimento e a performance do atleta sejam sempre comparados com algum padrão já existente (DE ROSE JÚNIOR & VASCONCELLOS, 1997). Esta é uma situação que acaba causando ansiedade, sendo uma importante variável no contexto esportivo. Estudar e analisar os níveis de ansiedade pré e pós-competição, considerando a idade e experiência das atletas, foi o objetivo desse estudo.

Os estudos sobre ansiedade para Murray (1965) mostram de modo claro, que os níveis de medo variam sempre antes, durante e após uma situação tensionante. A perspectiva de um evento

próximo tensionante e o comportamento provocado pela ansiedade como os pensamentos disfuncionais, ao que parece, exerce influência considerável na dinâmica da personalidade do indivíduo, ao passo que o contato real com a situação faz que os níveis de ansiedade diminuam (ROMÁN & SAVOIA, 2003). Os resultados obtidos no presente estudo confirmam esses achados. Os níveis de ansiedade das atletas mantiveram-se altos segundo a escala de classificação do instrumento utilizado mesmo depois do término do jogo apesar de terem sido significativamente reduzidos no referido período.

Outro aspecto observado por Craft, Magyar, Becker e Feltz (2003) e Machado (1998), se refere à complexidade da tarefa. Tarefas mais complexas, como jogos pré-desportivos, são melhores desempenhadas em níveis mais baixos de ansiedade. A ansiedade pode apresentar

reflexos negativos sobre o desempenho competitivo. Níveis reduzidos de ansiedade são esperados após o término de uma competição. Foi observada uma redução significativa dos níveis de ansiedade-traço competitiva, entretanto mesmo com essa redução, esses níveis ainda permaneceram altos, mesmo após o final da partida considerando os valores normativos propostos para este teste.

Estudos conduzidos especificamente avaliando ansiedade traço-competitivo, como De Rose Junior e Vasconcellos (1997), [Samulski \(2002\)](#) e [Barreto \(2003\)](#), demonstraram que quanto maior a experiência do atleta, menores são os níveis de ansiedade. [Santos e Pereira \(1997\)](#), encontraram resultados semelhantes quando compararam atletas adultos e adolescentes, tanto em esportes individuais quanto coletivos. Estes achados são confirmados pela relação apresentada entre atletas mais jovens e níveis mais altos de ansiedade. Possivelmente, esta relação seja devido ao nível e tempo de treinamento e maiores experiências em competições, já que as atletas mais velhas treinam e participam de competições há mais tempo que as atletas mais jovens, com reflexos positivos sobre um importante aspecto motivacional que é a auto-eficácia, obtendo assim maior confiança para disputar as partidas.

Segundo [Endler \(1977\)](#), os níveis de ansiedade se elevam durante os últimos anos da adolescência, e tendem a diminuir aos 30 anos, e voltarem a aumentar depois dos 60. As faixas etárias durante as quais a ansiedade tende a subir correspondem às idades em que tanto homens quanto mulheres atingem o ápice de seu potencial físico no esporte. [Cratty \(1984\)](#) descreve que o fenômeno ansiedade aumenta principalmente na fase da adolescência, diminuindo na idade adulta. As causas da ansiedade no adolescente são essencialmente a falta de ajustamento de seu papel de vida, refletindo incertezas, dúvidas e ansiedade. Já na idade adulta aparece o período de consolidação máxima em desenvolvimento, e inclui a consecução de interdependência emocional, social e econômica. Futuros estudos que investiguem a influência desta redução sobre o desempenho esportivo são sugeridos para esclarecer a relação direta entre ansiedade-traço competitiva e seus reflexos nos resultados de competições esportivas.

Diante disto, conclui-se que:

a) Os níveis de ansiedade traço competitiva apresentaram uma redução significativa após o término da partida que quando comparados na situação pré-competitiva, entretanto, esses níveis ainda são considerados altos segundo os valores de referência da escala utilizada e;

b) Atletas mais jovens apresentam níveis mais altos de ansiedade traço-competitiva, o que permite inferir que esta variável pode ser modulada pela idade e experiência.

Referências

- BARRERA, E. Evitación y/o escape como mecanismos psicológicos en el ámbito del deporte de competición. **Psicología del Deporte**, artículo 4. Espanha, 2000.
- BARRETO, J.A. **Psicologia do esporte para o atleta de alto rendimento**. Rio de Janeiro: Shape. 2003.
- CAZABAT, E. H.; COSTA, E. **Stress: la sal de la vida?** Avances en Medicina Ambulatoria. Bs. As/Sociedad Argentina de Medicina, p. 117-125, 2000.
- COIMBRA, D.R., GOMES, S. S., CARVALHO, F. et al. Importância da Psicologia do Esporte para Treinadores. **Revista Conexões**, v. 6, p.426-435, 2008.
- CRAFT, L. L.; MAGYAR, M. M.; BECKER, B. J.; FELTZ, D. L. The relationship between the Competitive State Anxiety Inventory-2 and sport performance: a meta-analysis. **Journal of Sport and Exercise Psychology**, 25, p. 44-65, 2003.
- CRATTY, B.J. **Psicologia no esporte**. 2 ed. Rio de Janeiro: Prentice-Hall do Brasil, 1984. 246p;
- DE ROSE JÚNIOR, D.; VASCONCELLOS, E. G. Ansiedade-traço competitiva e atletismo: um estudo com atletas infanto-juvenis. **Revista Paulista de Educação Física**, v. 11, n. 2, p. 148-157, 1997.
- ENDLER, N.S. **The interaction model of anxiety: Some possible implications**. Human Kinetics publishers, 1997.
- FIGUEIREDO, S. H. **Variáveis que interferem no desempenho do atleta de alto rendimento**. In: RUBIO, K. (Org.). **Psicologia do esporte: interfaces, pesquisa e intervenção**. São Paulo: Casa do Psicólogo, p.114-124, 2000.
- HANIN, Y. L. **Emotions in sport**. Champaign, IL: Human Kinetics, 2000.

MACHADO, A. A. **Interferência da torcida na ansiedade e agressividade de atletas adolescentes**. 1998, 186 f. Tese (Livre Docente em Ciências da Motricidade) Instituto de Biociências, Universidade Estadual Paulista, Rio Claro.

MARTENS, R. **Sport Competition Anxiety Test**. Champaign: Human Kinetics. 1977.

LAVALLÉ, L. & FLINT, F. The relationship of stress, competitive anxiety, mood state, and social support to athletic injury. **Journal of Athletic Training**, v. 31, n. 4, p. 296- 299 1996.

MARTENS, R., VEALEY, R. S. & BURTON, D. **Competitive anxiety in sport**. Champaign, IL: Human Kinetics. 1990

MURRAY, E. J. **Motivação e Emoção**. Rio de Janeiro: Zahar Editores, 1965.

ROMÁN, S. SAVOIA, M.G. [Pensamentos automáticos e ansiedade num grupo de jogadores de futebol de campo](#). **Revista Psicologia: Teoria e Prática**, v. 5, n. 2, p. 13-22. 2003.

SAMULSKI, D. **Psicologia do Esporte**. 1ª. ed. Manole: São Paulo, 2002.

SANTOS, S.G.; PEREIRA, S.A. Perfil do nível de ansiedade traço-competitivo de atletas de esportes coletivos e individuais do estado do Paraná. *Revista Movimento*, n. 6, p. 03-13. 1997.

Endereço:

Carla M. C. Nascimento
Av. 18-A, 41 – fundos
Rio Claro SP Brasil
13506-750
e-mail: carla_unesp@yahoo.com.br

Recebido em: 1 de novembro de 2009.

Aceito em: 25 de maio de 2010.



Motriz. Revista de Educação Física. UNESP, Rio Claro, SP, Brasil - eISSN: 1980-6574 - está licenciada sob [Licença Creative Commons](#)