

# CARACTERIZAÇÃO DOS NÍVEIS DE ANSIEDADE-ESTADO DE TENISTAS EM COMPETIÇÃO: um estudo de caso

Everson Pereira dos Santos<sup>1</sup>, Júlio César Borges<sup>1</sup>, Andrey Portela<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Licenciado em Educação Física e Esportes; <sup>2</sup>UNIGUAÇU.

## Resumo:

A ansiedade envolve padrões fisiológicos e psicológicos que incluem emoções desagradáveis e de tensão, que podem ser percebidas quando se está para começar um jogo, num momento de decisão ou em uma situação nova. Estando inserida em várias modalidades esportivas, a ansiedade é um dos fatores que podem influenciar o resultado final de uma competição. Este estudo teve como objetivo identificar os níveis de ansiedade-estado de tenistas durante as competições, descrevendo o atleta quanto suas características pessoais e prática do tênis, identificando os níveis de ansiedade-estado, antes e após as partidas e sua influência nos resultados. Trata-se de uma pesquisa de Campo, de natureza Descritiva, Aplicada, com características quantitativas e qualitativas. A mostra do tipo não-probabilística intencional contou com um atleta amador, com idade de 32 anos, natural e residente na cidade de União da Vitória-PR. Por se tratar do estudo de um único indivíduo, também se caracteriza como um estudo de caso. Para a coleta dos dados foi utilizada, uma entrevista semi-estruturada e o inventário de ansiedade-estado – IDATE. A estatística descritiva foi utilizada para o tratamento dos dados. Quanto a caracterização do participante, o mesmo é acadêmico do curso de Educação Física, praticante da modalidade há 8 anos, iniciando aos vinte e três anos, nunca se lesionou e sempre quis jogar tênis. Possui experiência em torneios de diferentes níveis, treina em média três vezes por semana, não possuindo patrocinador e, atualmente, disputa em média um torneio por mês. Quando perguntado como se define tecnicamente, definiu-se como um jogador de fundo, defensivo e de contra ataque. Emocionalmente considera-se tranquilo, sociável, com fé em Deus. Quando questionado sobre sua preparação para as competições observadas neste estudo, relatou que a parte física e psicológica estavam boas, mas faltou treinar com pessoas do mesmo nível de jogo, justificando os resultados através desta falta de treinamento. A média dos níveis de ansiedade-estado apresentada pelo tenista antes das partidas é de 36 pontos e de 31 após as competições. Quanto à influência da ansiedade no resultado das partidas, ficou difícil traçar um parâmetro, pois o tenista obteve somente uma vitória no transcorrer do estudo. De maneira geral o atleta apresentou variações quanto aos níveis de ansiedade-estado nos vários momentos de coleta, podendo ser fruto de uma falta de planejamento de treinamento ou fatores que impossibilitem uma melhor preparação.

**Palavras chave:** Tênis de campo, ansiedade-estado, performance.

## INTRODUÇÃO

Olhar para o Esporte atual e conceituá-lo como um fenômeno de múltiplas dimensões, implica em observar como sua evolução se correlaciona com os fenômenos políticos, econômicos, culturais e sociais. O Esporte Moderno, sobretudo o Esporte - Espetáculo, exerce influência direta na sociedade por estar imerso em transformações e desenvolvimento dos fenômenos citados, mantendo no entanto, suas características autônomas com os diferentes "recortes" possíveis para sua observação (BOURDIEU apud FANTATO, MONTAGNER, 2005).

Situações como a pressão por resultados, pressão de torcida e de patrocinadores, são comuns na vida de um atleta, refletindo diretamente no desempenho. As emoções podem tanto inspirar quanto inibir o rendimento do desportista, onde segundo Verkhoshanski (2001), a elaboração dos programas de treinamentos sempre deve estar aliada a preparação física, técnica, tática e psicológica.

Para Samulski (2002) a ação esportiva representa um processo intencional guiado e regulado pelo psicológico humano, sendo realizado por meio de movimentos e comportamentos técnico-táticos e sociais. Entre os fatores psicológicos que os atletas são acometidos, cita-se a ansiedade que, de acordo com Weinberg e Gould (2001), envolve padrões fisiológicos e psicológicos que podem influenciar o resultado final de uma competição.

O Tênis é uma modalidade esportiva que exige aprimoramento técnico, além de requerer qualidades físicas e psicológicas como destreza, força, resistência, tempo de reação, autocontrole, concentração, entre outras variáveis que garantem a eficiente execução das ações.

O fator ansiedade esta diretamente ligada ao desempenho destes atletas, pois os mesmos poderão vivenciar antes, durante e após uma partida alterações fisiológicas e emocionais oriundas de um estado ansioso.

Diante disto, elaborou-se a seguinte questão problema: Quais os níveis de ansiedade-estado de tenistas durante as competições?

O estudo teve como objetivo identificar os níveis de ansiedade-estado de tenistas durante as competições, caracterizando os atletas quanto suas características pessoais e prática do tênis, identificando os níveis de ansiedade-estado, antes e após as partidas, e verificando a influência da ansiedade no resultado.

O referencial teórico deste estudo abordou temas como a psicologia do esporte, a ansiedade e a preparação de um atleta de tênis.

A maior limitação desta pesquisa foi a ausência de atletas profissionais com maior nível técnico e experiência neste esporte.

## **MÉTODO**

Trata-se de uma pesquisa de Campo, de natureza Descritiva, Aplicada, com características quantitativas e qualitativas (RUDIO, 1992).

A população investigada nesta pesquisa são tenistas do sexo masculino, da categoria adulto, amadores e profissionais, atuantes em competições de nível regional, estadual e nacional.

A mostra do tipo não-probabilística intencional (RUDIO, 1986) contou com um atleta amador, com idade de 32 anos, natural e residente na cidade de União da Vitória-PR.

Por se tratar do estudo de um único indivíduo, também se caracteriza como um estudo de caso.

Para coleta dos dados foram utilizados dois instrumentos: entrevista semi-estruturada e o Inventário de ansiedade-estado – IDATE (SPIELBERGER et al., 1979).

As coletas ocorreram nos meses de setembro e outubro de 2006, e os procedimentos adotados para a obtenção e registro de informações foram: aprovação no Comitê de Ética da UNIGUAÇU; Contato com o praticante solicitando participação na pesquisa; Explicação e familiarização do participante com os objetivos da pesquisa e realização da entrevista semi-estruturada; Aplicação do IDATE;

A aplicação do IDATE ocorria basicamente em quatro momentos: vinte e quatro horas antes das competições, trinta minutos antes dos jogos, trinta minutos depois dos jogos e vinte e quatro horas depois das competições, em um lugar reservado somente com a presença do participante.

Após a coleta dos dados, as informações foram distribuídas de forma descritiva em tabelas e gráficos, favorecendo o trabalho de análise e interpretação.

## **ANÁLISE E INTERPRETAÇÃO DOS RESULTADOS**

### **CARACTERIZAÇÃO DO PARTICIPANTE**

O Tenista, do sexo masculino e 32 anos de idade, acadêmico do Curso de Educação Física, pratica esta modalidade há oito anos, iniciando aos 23 anos de idade, nunca se lesionou, e atua como instrutor de tênis na cidade de União da Vitória – PR.

Desde criança desejava jogar tênis, o que não foi possível por motivos financeiros. Com o início da prática, tinha vontade de tornar-se profissional e seu maior objetivo era conquistar um ponto na Associação dos Tenistas Profissionais – ATP.

O Tenista ainda afirma que se pudesse se dedicaria exclusivamente ao treinamento desta modalidade, o que caracterizaria uma profissionalização, para participar com maior dedicação dos torneios.

Possui experiência competitiva em torneios de nível municipal, regional, estadual, nacional e internacional.

Quanto seu histórico competitivo, o tenista participou de mais de cem eventos e sagrou-se campeão em várias competições locais, regionais e estaduais, sendo o mais importante, o troféu de segundo lugar na

Copa Internacional do Clube Campestre, no qual enfrentou tenistas do Brasil, Argentina, Uruguai e Paraguai. Possui setenta e dois troféus, sendo 47 de 1º lugar, 25 de segundo lugar e 04 medalhas de 1º lugar.

O participante treina em média três vezes por semana (no mínimo uma vez) visando às competições, porém salienta que a maior dificuldade no treinamento é não encontrar em sua cidade, tenistas de nível competitivo que queiram treinar para disputar torneios. Ainda, quando questionado se existe alguma variação nesta frequência, tendo em vista competições agendadas, o participante afirma que não, mas procura dar maior ênfase no treinamento do saque e nos últimos três meses está fazendo uma mentalização dos futuros jogos.

Mesmo querendo disputar torneios pelo Brasil, não possui patrocinador e custeia seus gastos, sendo este outro empecilho que lhe permite somente disputar competições regionais e, conseqüentemente, limita seu intercâmbio com um número maior de atletas.

Sua frequência de disputar três torneios por mês foi prejudicada com o início da graduação e pós-graduação em Educação Física, e diante disto, atualmente disputa em média um torneio por mês.

Ao questioná-lo como encara as competições que participa, o indivíduo disse que depende da competição: *“encaro como um treinamento avançado e outras como um desafio a ser conquistado”*.

O participante se definiu tecnicamente como um jogador de fundo, defensivo, que gosta de jogar no contra-ataque. Emocionalmente, afirmou ser uma pessoa tranquila, sociável, que procura viver da melhor maneira possível, e que dificilmente fica nervoso. Ainda, mencionou o fato de ser Católico não praticante, mas que acredita muito em Deus.

Durante um jogo, segundo o tenista, o que mais lhe favorece é o seu preparo físico, sua calma, e o fato de dificilmente se irritar. Em contra partida, durante um jogo, o que menos lhe favorece é a qualidade da bola, o vento, e dependendo do local, a altitude.

Com relação aos seus sentimentos ligados a vitória e a derrota, o tenista afirma que após uma vitória, sente-se realizado, e depois de uma derrota, fica muito chateado, mas procura analisar o que ocasionou a derrota.

Quando questionado como estava a sua preparação para as competições observadas neste estudo, relatou que quanto à parte física e psicológica acreditava estarem boas, mas faltou treinar com pessoas do mesmo nível de jogo, justificando os resultados através desta falta de treinamento.

Segundo o participante, para ser um bom tenista, vários fatores são importantes e necessários, mas o fator psicológico com certeza é o que tem maior influência antes, durante e depois das partidas. *“Ninguém consegue entrar na quadra e jogar bem se estiver com o pensamento fora dela”*.

Finalizando a entrevista, questionou-se o indivíduo sobre quais eram seus objetivos futuros com relação ao tênis. Este afirmou que ainda iria conseguir um ponto na ATP, e que gostaria realmente de poder dedicar-se somente aos treinamentos e disputas de torneios por todo o Brasil.

## CARACTERIZAÇÃO DOS NÍVEIS DE ANSIEDADE NAS COMPETIÇÕES

Os níveis de ansiedade-estado foram avaliados em três competições, totalizando quatro jogos.

O tenista apresentou média de 33,33 nos resultados relacionados à coleta ocorrida 24 horas antes do início das competições. Sendo este valor 6,6% maior que a média apresentada 24 horas após o término das competições.

O atleta estava mais ansioso neste momento pois ele começa a vivenciar o clima da competição, em contrapartida 24 horas após o mesmo encontra-se fora deste clima de competição, conseqüentemente baixa seu nível de ansiedade.

Com média de 38,75 o atleta demonstra a situação de maior ansiedade 30 minutos antes das partidas. Sendo este valor 9,15 % maior que a média apresentada 30 minutos após o término das partidas, como observado na tabela abaixo:

**Tabela 1 – Níveis de ansiedade apresentado pelo tenista**

Momentos de coleta	Jogos				Média
	1º	2º	3º	4º	
24hs antes	37	30	-	33	33,33
30min antes	39	40	33	43	38,75
30min depois	24	27	33	58	35,50
24hs depois	25	-	25	30	26,67

O tenista apresenta este nível de ansiedade maior, já que vivencia o clima de início de competição, ocorrendo alteração no emocional e no fisiológico do atleta.

Com média de 26,67 pontos, coletada 24 horas após as competições o atleta apresenta seu menor nível de ansiedade. Logo, associe este resultado ao fim da pressão existente no clima das competições.

Com relação ao primeiro torneio disputado pelo tenista, ocorrido na data de 22 de setembro de 2006, às 11h30min, na cidade União da Vitória – PR, onde o mesmo foi derrotado por dois sets a zero em aproximadamente 53 minutos de partida. Notou-se uma variação de 56% no nível de ansiedade, quando comparado os 30 pontos do IDATE antes do início da partida, com os pontos da coleta realizada 24 horas após a competição.

Possivelmente, o tenista demonstrou esta variação em seu estado de ansiedade tendo em vista o alto nível competitivo do torneio, ficando bastante ansioso em sua estreia e com uma queda brusca nos níveis de ansiedade 24hs após a eliminação no torneio. O mesmo tinha ciência das dificuldades que enfrentaria, o que poderia justificar sua derrota.

No segundo torneio disputado na cidade de Canoinhas – SC, no dia 07 de outubro de 2006 às 12h30min, ocorreu a única vitória do tenista durante o período de coleta. Podemos notar um comportamento semelhante no estado de ansiedade do tenista com relação à estreia no torneio anterior. Outro fator notável é que após a vitória pelo placar de dois sets a zero, o atleta apresentou uma variação na sua ansiedade de 21%, mais baixa que o estado de ansiedade da estreia.

É possível que com a vitória o mesmo tenha adquirido uma maior confiança, podendo jogar mais solto sua segunda partida.

Assim, como houve uma baixa na ansiedade relacionada à estreia, ocorreu o acréscimo de 18% na ansiedade após a derrota por dois sets a um, no segundo jogo que durou mais de duas horas.

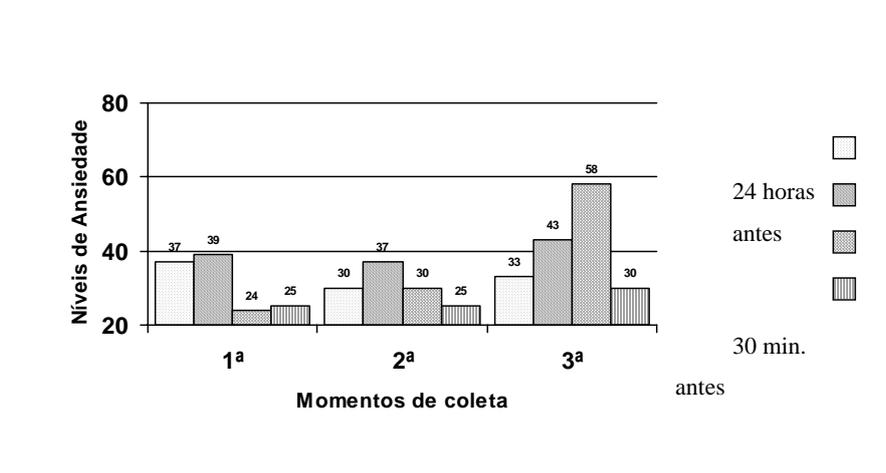
O jogo foi contra um tenista local que sempre disputa torneios com o participante da pesquisa. Como a partida foi decidida nos detalhes, ao final dela, o tenista ficou abatido, ocorrendo um aumento no nível de ansiedade.

A terceira competição ocorreu na cidade de Guarapuava – PR, na data de 21 de outubro de 2006, onde o tenista sofreu derrota na sua estreia, com o placar de dois sets a zero.

Baseado nos resultados, fica evidente que nesta competição o tenista demonstrou seus maiores níveis de ansiedade, tanto na estreia como 24 horas após a eliminação. Com derrota na estreia, o nível de ansiedade teve um acréscimo de 30%, podendo ser fruto do saldo negativo das últimas competições, assim como outros fatores externo vivenciados negativamente pelo atleta antes da estreia.

Baseado nesta variação do nível de ansiedade supõe-se que ocorreu um descontrole na concentração do tenista, o que pode ter influência direta no resultado da partida.

É evidente no transcorrer das coletas, uma variação acentuada quanto à caracterização dos níveis de ansiedade-estado do tenista, porém, não se pode afirmar o quanto a ansiedade influenciou nos resultados das competições, pois o atleta obteve somente uma vitória em quatro jogos disputados.



**Gráfico 1 – Variação dos escores de ansiedade-estado nos momentos de coleta**

Analisando o gráfico, verifica-se que existe uma semelhança quanto aos níveis de ansiedade-estado apresentados pelo tenista nas duas competições iniciais, tendo em vista o nível distinto de dificuldade das mesmas.

Na primeira competição, que era de nível profissional, o tenista entrou ciente das dificuldades que encontraria devido ao nível de jogo dos competidores.

Na segunda competição o tenista conhecia seus adversários, demonstrando níveis de ansiedade controlados, pois sabia que tinha possibilidade de competir em condições de igualdade.

Com relação à terceira competição, nota-se que seus níveis de ansiedade aumentaram, principalmente trinta minutos após o jogo, atingindo 58 pontos. Tendo em vista o fato da competição ter sido realizada em local desconhecido, aos 30 minutos antes do jogo, seu nível de ansiedade já estava mais elevado do que nos jogos anteriores.

Ainda, verifica-se que 24 horas após o término da competição, o tenista apresentava um alto nível de ansiedade, quando comparado com as coletas realizadas nos jogos anteriores, estando praticamente aos mesmos níveis encontrados nas coletas realizadas 24 horas antes dos dois primeiros jogos.

Deve-se ressaltar que o participante sabia que esta era a última competição que seria avaliada, e como não teve um bom resultado nas competições anteriores, poderia estar se cobrando com maior exigência, logo, aumentando seus níveis de ansiedade-estado.

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

A partir dos objetivos propostos, da literatura revisada e análise e interpretação das informações coletadas, chegou-se as seguintes considerações:

Quanto a caracterização do participante, o mesmo é acadêmico do curso de Educação Física, praticante da modalidade há 8 anos, iniciando a prática aos vinte e três anos, nunca se lesionou e sempre quis jogar tênis.

Possui experiência em torneios de diferentes níveis, treina em média três vezes por semana, não possuindo patrocinador.

Atualmente disputa em média um torneio por mês. Quando perguntado como se define tecnicamente, definiu-se como um jogador de fundo, defensivo e de contra ataque.

Emocionalmente considera-se uma pessoa tranquila, sociável, tendo fé em Deus.

Quando questionado como estava a sua preparação para as competições observadas neste estudo, relatou que quanto à parte física e psicológica acreditava estarem boas, mas faltou treinar com pessoas do mesmo nível de jogo, justificando os resultados através desta falta de treinamento.

Segundo o participante do estudo, para ser um bom tenista, vários fatores são importantes e necessários, mas o fator psicológico com certeza é o que tem maior influência antes, durante e depois das partidas.

A média dos níveis de ansiedade-estado apresentada pelo tenista antes das partidas é de 36 pontos e de 31 após as competições.

Quanto à influência dos níveis de ansiedade-estado no resultado das partidas, ficou difícil traçar um parâmetro, pois o tenista obteve somente uma vitória no transcorrer da pesquisa.

De maneira geral, o atleta apresentou variações quanto aos níveis de ansiedade-estado nos vários momentos da coleta, podendo ser fruto de uma falta de planejamento do treinamento ou uma melhor preparação.

Sugerimos que o tenista direcione maior atenção a sua preparação, incluindo estratégias de treinamento psicológico.

## REFERÊNCIAS

- BOMPA, T. O. **Teoria e Metodologia de Treinamento**. São Paulo: Phorte Editora, 2002
- CARNAVAL, P. E. **Medidas e Avaliação em Ciências do Esporte**. 4 ed. Rio Janeiro: Sprint, 1998.
- DAMÁZIO, W. **A ansiedade no voleibol**. 1997. Trabalho de Conclusão de Curso - Instituto de Biociências - Universidade Estadual Paulista, Rio Claro, 1997.
- FARIA, E. **Tênis & Saúde**, guia básico de condicionamento físico. 1 ed. São Paulo: Manole, 2002.
- FRISCHNECHT, P. **A influência da ansiedade no desempenho do atleta e do treinador**. Treino Desportivo. Lisboa: II série, n. 15, p.21-28, 1990.
- GALLWEY, W. Timothy. **O Jogo Interior do Tênis**. São Paulo: Textonovo, 1996.
- HISTÓRICO DO TÊNIS**. Match Point, 2004. Disponível em: <<http://www.matchpoint.com.br>> . Acesso em: 12 Set 2006.
- MACHADO, A. A. **Psicologia do esporte: temas emergentes**. Jundiaí: Ápice, 1997.
- MARCONI, M. de A.; Lakatos, E. M. **Fundamentos de Metodologia Científica**. 6 ed. São Paulo: Atlas 2006.
- MARQUES, M. G. **Psicologia do esporte, aspectos em que os atletas acreditam**. 1. ed. Canoas: Ed. Ulbra, 2003.
- PLATONOV, W. **Preparação Física**. Rio de Janeiro: Sprint, 2003.
- RUDIO, F. V. **Introdução ao projeto de pesquisa científica**. Rio de Janeiro: Vozes, 1986.
- SAMULSKI, D. **Psicologia do Esporte**. 1. ed. São Paulo: Ed. Manole, 2002.
- SHARLEY, B. J. **Condicionamento Físico e Saúde**. 4 ed. Porto Alegre: Artmed, 1998
- SKORODUMOVA, A. P. **Tênis de Campo Treinamento de alto nível**. 1 ed. São Paulo: Phorte, 2002.
- SPIBERGER, C. D., GORSUCH, R. L. e LUSHENE, R. E. **Inventário de Ansiedade traço-estado IDATE**. Rio de Janeiro: CEPA, 1979.
- VERKHOSHANSKI, Y. V. **Treinamento Desportivo: teoria e metodologia**. Porto Alegre: Artmed, 2001.
- VIANA, M. Competição, ansiedade e auto-confiança: implicações na preparação do jovem desportista para a competição. **Treino Desportivo**. Lisboa: II série, n. 13, 1989.
- WEINBERG, R. S.; GOULD, D. **Fundamentos da psicologia do esporte e do exercício**. Trad. Maria Cristina Monteiro. 2. ed. Porto Alegre: Artmed editora, 2001.
- WEINECK, J. **Treinamento Ideal**. 9 ed. Rio de Janeiro: Manole, 1998.