

ESTUDO DOS NÍVEIS DE ANSIEDADE E ESTRESSE EM NADADORES DE AMBOS OS SEXOS

Guilherme Gonçalves Ferreira¹; Birgit Keller^{1,2}; Fábio Heitor Alves Okazaki^{2,4};
Victor Hugo Alves Okazaki^{2,3}; Natália Kopp^{2,4}.

¹UFPR; ²Centro de Estudos do Movimento Humano (CEMOVH); ³USP; ⁴Instituto Compartilhar

RESUMO

O objetivo do estudo foi analisar a ansiedade, o estresse percebido e os sintomas de estresse em nadadores durante o período de treinamento (PT) e período pré-competitivo (PC). Participaram do estudo 23 atletas do sexo masculino e 18 do sexo feminino com idade média de 16,70 (d.p= 2,52) anos, participantes da Taça Paraná 2006 e Jogos Abertos de Santa Catarina 2006. Foram empregados 4 instrumentos: anamnese, Inventário de Ansiedade Estado, Inventário de Estresse Percebido (PSS-14) e Inventário das Reações Fisiológicas do Estresse. Foram feitas duas coletas de dados: uma 7 semanas antes (PT) e outra 1 dia antes da competição (PC). Para análise estatística foi empregada uma análise descritiva (média e desvio padrão), uma ANOVA a um nível de $p < 0,05$ para comparar as variáveis entre os sexos. Os resultados em relação aos sintomas de estresse mostram que os atletas do sexo masculino obtiveram sintomas baixos, tanto no período de PT como no período PC, enquanto do sexo feminino apresentaram sintomas moderados. Em relação ao estresse percebido, os atletas do sexo masculino e feminino, tanto no PT e PC apresentaram níveis moderados. A ansiedade aumentou de baixa para moderada entre os dois períodos, tanto no sexo masculino como feminino. Verificou-se, para os sintomas de estresse no PT e PC, uma diferença significativa entre os sexos, $F(1,40)=5,312$, $p=0,027$ e $F(1,40)=4,566$, $p=0,039$, respectivamente. O estresse percebido e a ansiedade não demonstraram diferenças significativas entre os sexos nos dois períodos. Conclui-se neste estudo que os atletas do sexo feminino apresentaram mais sintomas de estresse que os atletas do sexo masculino. Observou-se também que no PC os níveis de sintomas de estresse, estresse percebido e ansiedade são maiores que no PT.

Palavras chave: Estresse, ansiedade e nadadores.

INTRODUÇÃO

As primeiras provas de natação que se tem relato aconteceram na Inglaterra no século XIX, e até o início do século XX existia apenas um tipo de prova, sem a diferenciação dos diferentes estilos (COUNSILMAN, 1968 citado por COLWIN, 2000 p. 10). A crescente popularização da natação fez com que este esporte se tornasse um dos mais praticados e mais desenvolvidos no Ocidente.

No Brasil a natação teve um grande salto de popularidade nos anos 80 com os feitos de Ricardo Prado, medalha de prata nos Jogos Olímpicos de Los Angeles e um salto ainda maior com as conquistas de Gustavo Borges e Fernando Scherer nos anos 90.

Nos últimos anos a preparação esportiva na natação tem sido fortemente desenvolvida. Segundo Platonov (2005 p. 1) este desenvolvimento vem ocorrendo graças a alguns fatores importantes: aumento no nível e no volume de conhecimento nesta área; grande concorrência nas disputas internacionais (nas últimas décadas, atletas de 20 países diferentes foram campeões mundiais); pela natação ser um dos esportes mais difundidos pelo mundo; grande número de medalhas disputadas em Jogos Olímpicos, perdendo apenas para o atletismo em quantidade. O Brasil vem acompanhando todo este desenvolvimento, fato demonstrado pelo grande número de recordes nacionais obtidos nos últimos anos.

Para Singer (1977) a ansiedade é uma expressão da personalidade de um indivíduo. A ansiedade é definida por Davidoff (2001 p. 390) como uma emoção caracterizada por sentimentos de antecipação e perigo, tensão e sofrimento e por tendências de fuga e esquiva. Também descrita por Lindgreen (1965 p. 06) "a ansiedade provém de alimentarmos dúvidas sobre nós mesmos, sobre nossas capacidades de enfrentar não só o mundo que nos cerca como também nossas próprias necessidades emocionais".

A corrente psicanalista da Psicologia representada por Sigmund Freud declara que a ansiedade pode “inundar o ego” de um indivíduo, quando o mesmo está exposto a uma situação que seja uma ameaça ao seu bem-estar (CRATTY, 1993).

A Psicologia Comportamental compreende ansiedade com uma resposta a fatores previamente condicionados como ameaçadores. Segundo esta abordagem, o condicionamento é aprendido durante a vida de acordo com experiências anteriores (DAVIDOFF, 2001).

No âmbito esportivo, a ansiedade pode afetar a performance de forma positiva, negativa, ou até indiferente, dependendo das características do indivíduo (BRANDÃO, 1995).

Em 1966, Spielberg deu uma maior precisão no estudo da ansiedade, denominando a ansiedade que está inserida na personalidade de cada indivíduo de modo permanente da ansiedade momentânea que se manifesta em situações de tensão (CRATTY, 1993).

A ansiedade de estado é definida por “um estado emocional caracterizado por sentimentos subjetivos de apreensão e tensão, conscientemente percebidos, acompanhados ou associados à ativação ou à estimulação do sistema nervoso autônomo” (SPIELBERGER, 1966, p. 17 citado por WEINBERG; GOULD, 2001 p. 97).

A ansiedade de estado quando encontrada em níveis ótimos, acompanha algumas reações fisiológicas que beneficiam as características necessárias para uma apresentação desportiva (DAVIDOFF, 2001 p. 391). Platonov (2005 p. 186) cita que o nível de ansiedade deve encontrar-se ótimo no momento em que o árbitro dá o tiro de largada, possibilitando ao esportista mobilizar toda a sua capacidade, aumentando a probabilidade de se chegar a melhor performance possível.

Sendo parte da personalidade de cada indivíduo, a ansiedade de traço é uma característica quase permanente (SPIELBERG 1966 citado por CRATTY p. 87) e “faz um indivíduo perceber como ameaçadora uma ampla gama de circunstâncias objetivamente não perigosas e responder a elas com níveis desproporcionais de ansiedade” (WEINBERG, GOULD, 2001 p. 98).

Estes aspectos citados acima se aproximam com a hipótese do U invertido relacionada à Lei de Yerkes-Dodson citado por Maggil (1984). Esta hipótese sugere que tanto níveis muito baixos como níveis muito elevados de ansiedade podem ser prejudiciais à performance esportiva (MAGGIL 1984). Platonov (2005 p. 186) cita que a baixa tensão psíquica no momento pré-largada, geralmente está associada a performances abaixo da esperada para determinado atleta.

A relação entre ansiedade de estado e de traço se evidencia no fato que geralmente os indivíduos que possuem maior nível de ansiedade de traço, vão apresentar maiores níveis de ansiedade de estado. Mesmo assim é preciso ficar atento, pois nem sempre essa relação será verdadeira. Um atleta com alto nível de ansiedade traço pode usar técnicas de controle de ansiedade e assim apresentar menores índices de ansiedade de estado em determinada situação competitiva (WEINBERG, GOULD, 2001 p. 98).

No esporte existem vários fatores que podem desencadear altos níveis de ansiedade-estado, alguns ligados à situação e outros ligados à própria personalidade do indivíduo (WEINBERG, GOULD, 2001 p. 102).

As fontes situacionais mais comuns estão ligadas à importância do evento esportivo eminente e a incerteza acerca de um resultado (MARTENS, 1987 citado por WEINBERG, GOULD, 2001 p. 102).

Quanto mais importante for o evento esportivo, maior será a probabilidade de um alto nível de ansiedade nos esportistas. É importantíssimo ressaltar que este grau de importância é subjetivo, podendo variar de um atleta para outro (WEINBERG, GOULD, 2001).

A incerteza também é um fator situacional e um grande estressor em atletas. A dúvida sobre o resultado da performance esportiva ou ainda sobre outros detalhes da competição como torcida, presença dos pais, medo e pressão social podem gerar altos níveis de ansiedade (WEINBERG, GOULD, 2001 p. 103). Outros fatores importantes no aumento da incerteza são os medos de agressões, medo da dor, ou ainda a possível rejeição do técnico (CRATTY, 1993).

A origem da ansiedade também pode estar estreitamente ligada à personalidade do esportista. Características como ansiedade-traço, autoestima e até mesmo a forma que o atleta se sente ter seus atributos físicos observados por outras pessoas (WEINBERG, GOULD, 2001 p. 103).

O nível de ansiedade-traço mais elevado faz com que o indivíduo perceba mais facilmente uma situação como ameaçadora (WEINBERG, GOULD, 2001 p. 103; CRATTY, 1993; MAGGIL, 1984 citado por RAUTH, 1997).

A baixa autoestima leva o desportista a um menor nível de confiança, gerando naturalmente um maior nível de ansiedade. Atletas com menos autoestima tem uma percepção de ameaça mais sensível, tornando-se mais suscetível a uma maior frequência de ansiedade-estado (WEINBERG, GOULD, 2001 p. 103).

A ansiedade física social é definida por Hart, Leary e Rejeski (1989 citados por WEINBERG, GOULD, 2001 p. 103) como o grau de ansiedade que um indivíduo apresenta ao ter seu corpo observado por terceiros. Pessoas com maior nível deste tipo de ansiedade têm mais pensamentos negativos sobre seu corpo, menor confiança em avaliações físicas e conseqüentemente maior nível de ansiedade-estado (WEINBERG, GOULD, 2001).

Estresse é definido por McGrath (1970 citado por WEINBERG, GOULD, 2001 p. 98) como “um desequilíbrio substancial entre demanda (física ou psicológica) e capacidade de resposta, sob condições em que a falha em satisfazer aquela demanda tem importantes conseqüências. Segundo Selye (1982 citado por SAMULSKI 2002 p. 158) o conceito de estresse como reação compreende “a totalidade das reações de adaptação orgânica, as quais objetivam a manutenção ou restabelecimento do equilíbrio interno e/ou externo”.

Para Samulski (2002 p. 157) o estresse é produto da interação entre homem e o ambiente físico e sociocultural. Observa-se que sob condições semelhantes, os indivíduos podem ou não apresentar o mesmo nível de estresse, assim como em condições distintas, níveis próximos e comportamentos parecidos. Esta afirmação demonstra a subjetividade na avaliação da situação que será enfrentada.

Segundo Nitsch (1981 citado por SAMULSKI, 2002 p. 158) o estresse deve ser entendido como um produto tridimensional, envolvendo os conceitos biológicos (orgânicos), psicológicos (personalidade) e sociais (grupos). Estes três fatores possuem uma relação de interdependência, não é possível alterar um deles, sem provocar respostas em outros.

Segundo Bensabart citado por Alves (1992), podemos classificar o estresse em 7 categorias: Estresse de perda. Situações de morte de um parente ou amigo, divórcio, modificações de sistemas e de valores de vida, aposentadoria; Estresse de ganho. Todas as vezes que o sucesso pessoal representa uma grande modificação na vida, por exemplo: promoções, casamento, entrada de um novo membro na família, sucesso pessoal marcante; Estresse de ameaça ou insegurança. Todas as situações na qual o indivíduo se sente ameaçado, e ou incapaz de enfrentar e resolver seus problemas. Exemplo: hipotecas, situações de ameaça; Estresse de decisão. Seja no trabalho, quando o ritmo e a importância das decisões ultrapassam as capacidades do indivíduo, ou em casa, quando mudam as condições de vida, toda decisão não rotineira é um estresse. Não existe sem uma nova adaptação. Ferida narcísica. Às vezes, mas nem sempre, ela representa também uma perda, por exemplo: doenças, disputas frequentes, dificuldades relacionais, ser reprimido severamente por um superior; Estresse da estimulação. Cada pessoa tem necessidade de certa quantidade de estímulos, dentro da qual ela se sente bem, É o ritmo correto de estimulação. Nesta, o indivíduo capta bem os dados da realidade, sabe o que se pede e pode responder de uma maneira apropriada. Quando a quantidade de estímulos ultrapassa a capacidade individual de “metabolizar” as realidades encontram perante um estresse de super-estimulação. Exemplo: estresse dos executivos, dos soldados em guerra, dos imigrantes. Ao contrário, a pouca estimulação também é um fator estressor porque ela força o indivíduo a se adaptar a um novo ritmo, diferente ao habitado. Exemplo: aposentadoria, trabalhos monótonos; Estresse de mudança. Sendo o estresse o próprio resultado da mudança, não podemos negligenciar os efeitos desta última, mesmo se eles nos parecerem mínimos. Exemplo: mudança de domicílio, nas atividades regulares, atividades sociais.

Nem todo estresse pode ser considerado como nocivo ao ser humano (DAVIDOFF, 2001 p. 393; BARA FILHO, MIRANDA, 1998 p. 71). O estresse pode ser classificado também como EUSTRESS (estresse positivo) ou DISTRESS (estresse negativo). O eustress é caracterizado pela mobilização de todos os esforços físicos e espirituais em um estado de forte excitação causando sentimentos de alegria, satisfação e felicidade. O distress pode ocorrer de forma aguda, no caso de uma notícia ruim, uma sessão de treinamento e ainda de forma crônica, como preocupação com dívidas ou um treinamento com tempo indevido de descanso. Este distress crônico pode produzir uma queda brusca de todas as

funções orgânicas, causando sentimentos de medo, apreensão e preocupação (SELYE citado por FIAMONCINI, FIAMONCINI, 2003).

Para Samulski (2002) o estresse se relaciona com diversos problemas como excitação emocional, cansaço mental e corporal, dor, medo, frustrações, eventos que exijam uma mudança de vida e até mesmo a busca de um atleta pela vitória. Estes acontecimentos são de ordens variadas, mas produzem no organismo respostas bioquímicas estereotipadas, sempre buscando a adaptação do organismo ao fator estressor.

O psicólogo americano Janke 1976 citado por Linczuk 1997 p. 37 classificou os fatores estressores no âmbito esportivo em 5 categorias: Estressores externos: modificações sensoriais, superestimulação ou restrição de estimulação sensorial; estímulo de dor; situação de perigo; Estímulos que levam a privação das necessidades básicas: corrida; água; sono; exercícios e atividade; Estressores de performance: demanda excessiva de competições, treinamentos, tempo; Estressores sociais: isolamento social; conflitos de relacionamentos com técnicos e membros de outras equipes; modificações em hábitos; viagens muito longas; concentração por muito tempo; isolamento dos parentes; Outros estressores: tomada de decisões; incerteza sobre o futuro; reações de torcidas; esportes de alto risco; fuso horário e mudança de hábitos alimentares; conflitos com a família por conta do esporte; imprensa; patrocinadores.

Neste contexto o objetivo deste estudo é analisar a ansiedade, estresse percebido e os sintomas de estresse em nadadores de ambos os sexos, durante a fase de treinamento e fase pré-competitiva.

METODOLOGIA

A amostra foi constituída por 49 nadadores competitivos, com idade média de 16,70 anos e desvio padrão de 2,52 anos, sendo 27 do sexo masculino e 22 do sexo feminino, participantes do Campeonato Paranaense Absoluto – Taça Paraná 2006 e Jogos Abertos de Santa Catarina 2006.

No estudo foram empregados três instrumentos distintos: iniciando com uma anamnese, Inventário de Ansiedade Estado, Inventário de Estresse Percebido (PSS-14) e Inventário das Reações Fisiológicas do Estresse.

A anamnese compreende a identificação do atleta, hábitos e dados demográficos para caracterizar a amostra.

O Inventário de Ansiedade Estado (MARTENS, 1988) se caracteriza por questões de múltipla escolha, que analisa os níveis de ansiedade de estado através da soma dos pontos obtidos em cada resposta. Sendo que de 10 a 20 corresponde a ansiedade baixa, 21 a 30 ansiedade moderada e 31 a 40 ansiedade alta.

Para identificar o estresse percebido foi aplicado o Inventário de Escala de Stress Percebido (COHEN e WILLIAMSON, 1988), tradução para o português, validação e fidedignidade feita por Reis (2005) apresentado numa escala Likert (nunca, pouco, às vezes, regularmente e sempre) de múltipla escolha, o escore é obtido a partir da soma dos pontos de cada questão. Categorizado de acordo com os Quatis em: percepção elevada de estresse (\geq Quartil 75) e percepção de estresse moderado ($<$ Quartil 75).

O diagnóstico dos sintomas fisiológicos de resposta ao estresse foi avaliado através do Inventário Reações Fisiológicas do Estresse (EBEL et al, 1983, adaptado por GREENBERG, 2002), que consistem em 39 sintomas relacionados ao estresse, para pontuar através de uma escala Likert (nunca (1), raramente (2), às vezes (3), frequentemente (4) e constantemente (5)), a somatória indicará os sintomas fisiológicos de resposta ao estresse, de 40 - 75 baixos sintomas; 76 - 100 sintomas moderados, 101 - 150 altos sintomas, <150 : sintomas excessivos de resposta ao estresse.

Inicialmente foi distribuído o termo de consentimento livre e esclarecido, para deixar os atletas cientes de todos os procedimentos que foram desenvolvidos durante o estudo. Após o consentimento devidamente assinado, foram distribuídos aos atletas a anamnese, o inventário de ansiedade estado, o inventário de estresse percebido e o inventário de sintomas fisiológicos de respostas ao estresse. Houve uma explicação verbal quanto à forma de respondê-los solicitando o preenchimento individual e o sigilo referente às respostas. As coletas foram realizadas pelo próprio pesquisador nos locais de treinamento. Não houve tempo estipulado para responder os questionários.

A primeira coleta foi realizada durante a temporada de treinos intensos, mais precisamente na primeira quinzena de setembro de 2006 a aproximadamente 7 semanas da competição alvo. A segunda coleta de dados foi feita no período pré-competitivo, na véspera (um dia antes) da principal competição do semestre para cada equipe.

Para análise estatística foi empregada uma análise descritiva (média e desvio padrão). Além disso, foi empregada uma ANOVA para verificar as diferenças entre as variáveis e sexo.

RESULTADOS E DISCUSSÕES

Para os sintomas de estresse, a estatística descritiva (Tabela 1), revela que o sexo masculino apresentou uma média de 68,00 (desvio padrão 14,14) para o pré-teste (período de treinamento) e média de 70,04 (desvio padrão 18,03) no pós teste (período pré-competitivo). Mantendo-se na classificação com sintomas baixos de estresse. Sendo que no sexo feminino a média no pré teste foi de 78,44 (d.p.=14,72) e no pós teste apresentou uma média de 81,33 (d.p.=15,01), localizando-se na classificação moderada.

Tabela 1: Dados descritivos sobre sintomas de estresse

	SINTOMAS TREINAMENTO		SINTOMAS PRÉ COMPETIÇÃO	
	Média	D.P.	Média	D.P.
MASCULINO (N=23)	68	14,14	70,04	18,03
FEMININO (N=18)	78,44	14,72	81,33	15,01
TOTAL (N=41)	72,58	15,15	75	17,52

Em relação ao estresse percebido no período de treinamento (Tabela 2), os indivíduos do sexo masculino apresentaram média de 35,86 (desvio padrão 5,57); já para o período pré-competitivo a média foi de 35,3 (desvio padrão 4,81). O grupo feminino apresentou para estresse percebido no período de treinamento média de 34,61 (desvio padrão 6,5); no período competitivo o valor encontrado foi de 35,31 (desvio padrão 5,18). Estes valores correspondem a níveis moderados, tanto no sexo masculino como no feminino, de estresse percebido.

Tabela 2: Dados descritivos sobre estresse percebido

	ESTRESSE PERCEBIDO TREINAMENTO		ESTRESSE PERCEBIDO PRÉ COMPETIÇÃO	
	Média	D.P.	Média	D.P.
MASCULINO (N=23)	35,86	5,57	35,3	4,81
FEMININO (N=18)	34,61	6,5	36,22	5,18
TOTAL (N=41)	35,31	5,96	35,7	4,94

A variável ansiedade para o sexo masculino apresentou média de 20,13 (desvio padrão 5,46) para o período de treinamento e média de 21,00 (desvio padrão 5,16) para o período pré-competitivo. Já o sexo feminino mostrou média de 19,11 (desvio padrão 4,25) para o período de treinamento e 21,5 (desvio padrão 4,92) para a fase pré-competitiva (Tabela 3). Observa-se que tanto no sexo masculino como no feminino, a ansiedade aumentou de baixa para moderada entre os dois períodos.

Tabela 3: Dados descritivos sobre ansiedade

	ANSIEDADE PRÉ		ANSIEDADE PÓS	
	Média	D.P.	Média	D.P.
MASCULINO (N=23)	20,13	5,46	21	5,16
FEMININO (N=18)	19,11	4,25	21,5	4,92
TOTAL (N=41)	19,68	4,93	21,21	5,00

Nos resultados da análise de variância (Tabela 4) verificou-se, para os sintomas de estresse no período de treinamento, uma diferença significativa entre os sexos (masculino e feminino) $p= 0,027$.

Tabela 4: Análise de variância para sintomas de estresse no período de treinamento e sexo

	Soma do Quadrados	GL	Média dos Quadrados	F	Significância
Intercessão	1101,507	1	1101,507	5,312	0,027*
Total	9187,951	40			

* $p<0,05$

Na fase pré-competitiva a análise de variância dos sintomas de estresse (Tabela 5) também demonstrou diferença significativa entre os grupos masculino e feminino $p= 0,039$.

Tabela 5: Análise de variância para sintomas de estresse no período pré competitivo e sexo

	Soma do Quadrados	GL	Média dos Quadrados	F	Significância
Intercessão	1287,043	1	1287,043	4,566	0,039*
Total	12280,000	40			

* $p<0,05$

Os valores de sintomas de estresse mostram que as atletas do sexo feminino quando comparadas aos atletas masculinos são mais “estressadas”. Este resultado concorda com estudo de KELLER (1999) que fez comparação entre os sexos e encontrou maiores níveis de estresse em atletas do sexo feminino.

A análise de variância para estresse percebido (Tabela 6 e 7) não demonstrou diferenças significativas entre os sexos nos dois períodos estudados (período de treinamento $p= 0,509$ e período pré-competitivo $p= 0,562$).

O resultado acima mostra que apesar dos sintomas de estresse estar mais presentes nas mulheres, a percepção de estresse acontece com magnitude semelhante em ambos os sexos.

Tabela 6: Análise de variância para estresse percebido no período de treinamento com sexo

	Soma do Quadrados	GL	Média dos Quadrados	F	Significância
Intercessão	15,992	1	15,992	0,444	0,509
Total	1420,878	40			

* $p<0,05$

Tabela 7: Análise de variância para estresse percebido no período pré competitivo com sexo

	Soma do Quadrados	GL	Média dos Quadrados	F	Significância
Intercessão	8,507	1	8,507	0,343	0,562
Total	976,488	40			

* $p<0,05$

Aplicada uma análise de variância verifica-se que não há diferenças significativas entre os sexos para ansiedade-estado nos dois distintos períodos. Fase de treinamento $p= 0,519$; fase pré-competitiva $p= 0,755$ (Tabela 8 e 9).

Estes valores acima demonstram que tanto homens quanto mulheres respondem de maneira semelhante quanto à ansiedade nas duas diferentes fases. Um estudo feito por KELLER (1999) com atletas de esportes coletivos encontrou resultados concordantes com os demonstrados acima, concluindo que a ansiedade de estado pré-competitiva não tem variação significativa quando comparada entre os sexos.

Tabela 8: Análise de variância para ansiedade no período de treinamento com sexo

	Soma do Quadrados	GL	Média dos Quadrados	F	Significância
Intercessão	10,492	1	10,492	0,424	0,519
Total	974,878	40			

* $p < 0,05$

Tabela 9: Análise de variância para ansiedade no período pré competitivo com sexo

	Soma do Quadrados	GL	Média dos Quadrados	F	Significância
Intercessão	2,524	1	2,524	0,098	0,755
Total	1003,024	40			

* $p < 0,05$

CONCLUSÕES

Analisando os resultados apresentados, verifica-se que comparando os sexos, apenas nos sintomas de estresse o sexo feminino apresentou maiores valores, ansiedade e estresse percebido não apresentaram níveis diferentes entre os sexos.

Os resultados mostraram que no período pré-competitivo os atletas apresentaram maiores níveis de estresse que no período de treinamento. Podemos pensar então que para os atletas estudados a competição em si é um fator estressor maior que a carga de treinamento.

Os conhecimentos apresentados neste estudo mostram que é de grande importância para os profissionais de Educação Física em geral, e especialmente para os que trabalham com treinamento, entender os aspectos psicológicos de seus alunos. Entendendo estes aspectos, os profissionais poderão orientar seus clientes a administrar o estresse e a ansiedade a seu favor, tanto nas atividades competitivas do esporte quanto nas outras esferas da vida, elevando não somente a performance mas também a qualidade de vida destes indivíduos.

Devido a grande complexidade das características psicológicas dos indivíduos, sugerem-se mais estudos na área, abrangendo mais variáveis, atletas de diferentes idades e esportes e maior número de participantes. Ficam sugeridos também, estudos que relacionem variáveis psicológicas como estresse e ansiedade com variáveis bioquímicas como cortisol e outros. Por fim, este estudo traz a ideia de que ainda há muito para se fazer na área da Psicologia do Esporte, principalmente quando se trata do entendimento das reações psicológicas dos atletas e sua relação com a performance esportiva.

REFERÊNCIAS

- ALVES, G. **Stress: diagnóstico e tratamento**. Curitiba: Relisul, 1992.
- ALVES, J.J. **A ansiedade como possibilidade na diminuição da performance atlética**. Curitiba, 1996.
- BARA, M. G. MIRANDA, R. **Aspectos psicológicos do esporte competitivo**. Treinamento desportivo V.3 N. 3 P. 62 – 72 1998.
- BRANDÃO M. R. F. **Movimento em medicina**, Ano V nº 1: Linay, 1995.
- COHEN; WILLIAMSON (1988). In: ALBERT, E.; URURAHY, G. **Como tornar-se um bom estressado**. Rio de Janeiro: Salamandra, 1997.
- CONFEDERAÇÃO BRASILEIRA DE DESPORTOS AQUÁTICOS. www.cbda.org.br acesso em 17 de maio de 2006.

- CRATTY, B. I. **Psicologia do Esporte**. 2ª ed. Rio de Janeiro: Prentice Hall, 1984.
- DAVIDOFF, L. **Introdução à Psicologia**. São Paulo: McGraw-Hill, 1983.
- FEDERAÇÃO PARANAENSE DE DESPORTOS AQUÁTICOS. www.fdap.org.br, acesso em 17 de maio de 2006
- FIAMONCINI, R.L. & FIAMONCINI, R. E. O stress e a fadiga muscular: fatores que afetam a qualidade de vida dos indivíduos. **Revista Digital** ano 9 nº 66 www.efdeportes.com acesso em 01 de junho de 2006, Buenos Aires, 2003
- GREENBERG, Jerrold S. **Administração do estresse**. 6ª edição. São Paulo: Manole, 2002.
- KAPLAN & SADOCK, **Compendio de psiquiatria** 2ª ed. Porto Alegre: Arter Lúdicas, 1990.
- KELLER B. **O impacto da ansiedade e do estresse em atletas do sexo masculino e feminino praticantes de esportes de alto nível**. Curitiba 1999.
- LINCZUK, E. **A variação nos níveis de stress entre crianças atletas de futebol de salão de categorias distintas em situação de competição**. Curitiba: 1997.
- LINDGREN, H. C. **Ansiedade, a doença do século**. 1ª ed. Porto Alegre: Globo, 1965.
- MAGILL R. N. **Aprendizagem motora: conceitos e aplicações**, São Paulo, 1984.
- MARTENS, R. B. D.; RIVKIN, F.; SIMON, J. Reability and variability of the competitive state anxiety (CASAI). In: NADEAU, C. H.; HALLEIVIEL, W.R.; NEWELL, K. M. et all. **Psychology of motor behavior and sport**. Champaign: Humam Kinetics Pub., 1979.
- PLATONOV V. N. **Teoria geral do treinamento desportivo olímpico**. Porto Alegre: Artmed, 2004.
- PLATONOV V. N. **Treinamento desportivo para nadadores de alto nível**. São Paulo: Phorte, 2005.
- RAUTH, S. **A influência da ansiedade no rendimento esportivo, em competição, de atletas adolescentes**. Curitiba, 1997.
- SAMULSKI, D. **Psicologia do esporte: teoria e aplicação prática**. Belo Horizonte: Imprensa Universitária – UFMG, 1992.
- SINGER, R. N. **Psicologia dos esportes: mitos e verdades**, 2ª ed. São Paulo: Harper & Row do Brasil, 1997.
- UNIVERSIDADE FEDERAL DO PARANÁ. **Normas para apresentação de trabalhos**. 2ª. Curitiba: Ed da UFPR; Governo do Estado do Paraná, v.2, 6 e 8, 1992.
- WEINBERG, R. & GOULD, D. **Fundamentos da psicologia do esporte e do exercício**. Porto Alegre : Artmed, 2001.
- ZAKHAROV, A. A. **Ciência do treinamento esportivo**. Grupo Palestre Editora, Rio de Janeiro, 2003.