Recebido em: **31/8/2010** Emitido parece em: **14/9/2010** **Artigo original**

NÍVEL DE ANSIEDADE-TRAÇO COMPETITIVA DE ATLETAS DA CATEGORIA MIRIM DE FUTSAL DA CIDADE DE CURITIBA

Adriano Mattos de Lima[1], Dalton Nascimento[1].

RESUMO

A ansiedade é um estado emocional em que ocorre uma apreensão, provocando medo.O objetivo desse estudo foi averiguar os níveis de ansiedade-traço competitiva em 78 atletas. Todos os participantes foram avaliados utilizando como método para pesquisa, o questionário TACE (Teste de Ansiedade de Competição Esportiva), que apresenta o nível de ansiedade traço competitiva, que pode ser dividida em cinco categorias:Ansiedade baixa, média baixa, média, média alta e alta. O questionário foi aplicado antes de uma partida durante o Campeonato Metropolitano de Curitiba. Foram encontrados níveis de ansiedade competitiva média com 31% e média alta 34% entre os atletas da categoria sub-13. Foi observado na relação tempo de treino e nível de ansiedade traço que atletas praticantes de futsal à menos de 4 meses, sentem uma ansiedade média alta enquanto que atletas que já jogam à 11 meses,apresentaram uma ansiedade média. Concluimos que os atletas sofrem uma ansiedade média alta, pois ainda tem uma idade baixa para disputar competições, e não tem um acompanhamento de um psicólogo esportivo para lhe ajudar com fatores estressantes como a ansiedade, que pode causar, mudanças na sua concentração, incapacidade de atenção no jogo e dificuldades para coordenação.

Palavras-chave: Psicologia do esporte, ansiedade traço, futsal.

TRAIT ANXIETY LEVEL OF COMPETITIVE ATHLETES OF THE FUTSAL'S LITTLE LEAGUE OF THE CITY OF CURITIBA

ABSTRACT

Anxiety is an emotional state in which there is a apprehension, causing fear. The goal of this study is to inquiry levels of competitive anxiety trait in 78 athletes. All participants were evaluated using as a method for research the questionnaire TACE (Anxiety of Competition in Sports Test), which shows the level of competitive anxiety trait, it is divided into five categories: low anxiety, medium-low, medium, medium-high and high. The questionnaire was applied before a game during the Metropolitan Championship of Curitiba. There were found levels of medium competitive anxiety with 31% and medium-high 34%, among the athletes of sub-category 13. It was observed in the time of training and level of anxiety trait rate that athletes practicing futsal for less than 4 months, feel an medium-high anxiety, while athletes who are already playing for 11 months, presented an medium anxiety. We conclude that athletes that suffer high anxiety rating suffer due to their low age to enter competitions, and the absent accompaniment of a sports psychologist to help them with stressors like anxiety, which may cause lack of concentration, inability to focus in games and difficulties in coordination.

Keywords: Sports psychology, anxiety trait, futsal.

INTRODUÇÃO

Nos últimos anos houve um crescimento elevado de escolinhas de futsal em todo o país. A falta de segurança nas ruas dos grandes centros e a ligação de habilidades motoras entre futsal e futebol faz com que pais coloquem os seus filhos para a prática do futsal. Para crianças e adolescentes, o motivo que faz com que se envolvam em programas de treinamentos esportivos é a busca do prazer que pode ser vivenciado nessa atividade (BERTUAL; VALENTINI, 2006). Porém a sociedade está dando um valor muito grande a vitórias nas competições infantis.

Professores e treinadores ao invés de proporcionar as crianças uma boa base motora, estão preocupados em especializar seus alunos, realizando treinamentos que seriam indicados para adultos (MELO; MELO, 2005). Esse treinamento acaba fazendo com que a criança sofra um desgaste físico e

psicológico elevado. Além disso, pais estão preocupados em que seus filhos atinjam uma performance muito rapidamente, isto poderá acarretar pressões psicológicas e físicas nas crianças tanto em treinamento como em competições.

O esporte é uma atividade que os praticantes passam por processos emocionais, que podem prejudicar ou ajudar a ação esportiva (GOULART,2008). Quando as crianças passam por experiências competitivas desagradáveis, podem ter sua autoestima afetada, o que pode causar um nível alto de ansiedade.

Segundo Bertual e Valentini (2006, p.65) a ansiedade pode ser definida como:

> Um estado emocional em que ocorre uma apreensão, uma preocupação debilitante, durante certo período, provocando um medo geral no indivíduo, causado pela expectativa de algum perigo, ameaça ou desafio existente.

A ansiedade pode ser considerada positiva para alguns atletas, mas na maioria dos casos é um sintoma negativo que atrapalha o desempenho esportivo da pessoa. Muitos pesquisadores (SANTOS; PEREIRA, 1997; WALLHEAD; NTOUMANIS, 2004; WEISS, 1991) demonstraram que adolescentes sofrem ansiedade pelo receio da avaliação e comparação dos pais e treinadores, a reação negativa de companheiros quanto a seu desempenho, medo de críticas, entre outros fatores.

METODOLOGIA DE PESQUISA

O presente estudo pode ser classificado pelos seus objetivos como quantitativo-descritivo. O estudo foi realizado com crianças, atletas de futsal de equipes dos clubes de Curitiba, que disputam o campeonato metropolitano de 2010, na categoria classificada como Sub- 13. O estudo foi realizado apenas pelos clubes que assinaram o termo de consentimento livre e esclarecido, e que possuiam atletas federados na Federação Paranaense de Futsal e devidamente inscritos no campeonato metropolitano de 2010.O numero total inscritos nessa categoria é de 96 atletas.

Para que o estudo tenha uma confiabilidade de 95%, com um erro amostral de 5%, realizou-se com 78 atletas escolhidos aleatóriamente entre as equipes competidoras.

Com o estudo treinadores e professores poderão usar esta ferramenta como meio auxiliar a preparação dos seus atletas nas questões psicológicas, que são tão importantes quanto a preparação física e técnica/tática..

O método utilizado para avaliação foi o TACE (Teste de Ansiedade de Competição Esportiva). Este teste apresenta qual o nível de ansiedade de traço competitiva retratada e válida traçando assim o quanto os atletas se sentem ansiosos antes de uma competição. (MARTENS, 1987).

O TACE foi aplicado, com a autorização do técnico e atletas da equipe ,antes de uma partida da competição.

Após a coletas dos dados estes, foram analisados utilizando a análise estatística e comparativa.

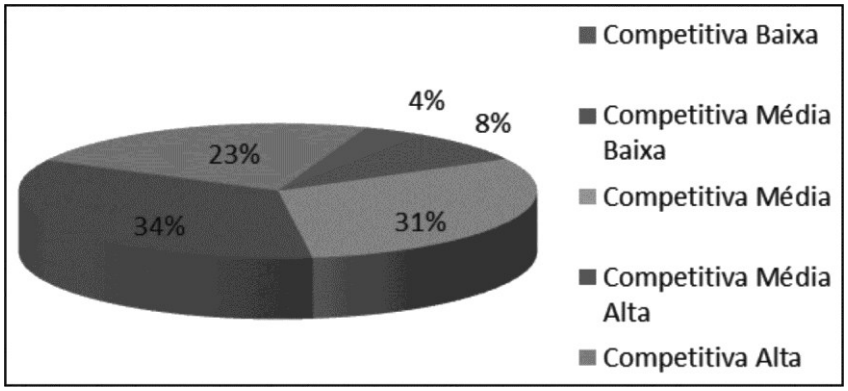
A análise dos dados do TACE, ocorreu pela soma dos valores das opções oferecidas pelo questionário, que são: difícilmente, ás vezes , frequentemente , sempre . A determinação dos escores é dada pelas questões, os valores são um para difícilmente, dois para às vezes, três para frequentemente e quatro para sempre. Nas questões: três, cinco, oito, nove, 12, 14 e 15 são somados em escala normal , já nas questões: um, quatro, sete, 10 e 13 são somadas de maneira invertida sendo atribuidos da seguinte maneira, quatro para difícilmente, três para ás vezes, dois para frequentemente e um para sempre. Algumas questão não são somadas juntos ao escores porque representão apenas perguntas referentes a competição.

A classificação é dividida em nível de ansiedade de traço competitiva baixa, ansiedade de traço competitiva média baixa, ansiedade de traço competitiva média, ansiedade de traço competitiva média alta, ansiedade de traço competitiva alta.

RESULTADOS

Através do questionário TACE obteve-se os seguintes resultados, quanto à ansiedade traço competitiva baixo apenas três atletas se encontraram nessa categoria(4%), competitiva média baixa seis atletas(8%), competitiva média 24 atletas (31%), competitiva média alta 27 atletas(34%) e competitiva alta oito atletas (23%), que podem ser observados através da figura um. O nível de ansiedade de atletas foi categorizado como média e média alta, esses resultados podem estar relacionados pela pouca experiência vivenciada no esporte, pois atletas que competem na categoria sub-13 , estão começando a disputar jogos e realizando treinamentos em busca de vitórias e não mais pensando em seu desenvolvimento motor e sim voltados ao rendimento. Pórem, para se tornar um grande atleta é necessário que ele tenha três pré-requisitos importantes que seriam: habilidades de aptidão física (velocidade, força, agilidade, elasticidade); habilidades técnico-táticas (chute, domínio de bola, posicionamento na quadra) e competências emocionais (autoconfiança, personalidade, resistência a um estado de ansiedade e estresse) (EKBLOM, 1995). Ao deixar de realizar atividades específicas para seu desenvolvimento motor, a criança pode apresentar, dificuldades para realizar alguma habilidade específica do esporte, causando assim uma ansiedade antes da competição, pois se for necessário o uso da habilidade ela não executará com perfeição.

Figura 1. Nível de Ansiedade Traço.



Pela relação tempo de treino e os níveis de ansiedade traço, podemos observar que os atletas que treinam de um a quatro meses obtiveram os seguintes resultados, dois atletas ficaram com ansiedade competitiva baixa, apenas um atleta ficou na categoria competitiva média baixa, outros seis se encontram classificados com ansiedade competitiva média, enquanto 10 ficaram na categoria de ansiedade média alta e outros cinco com uma ansiedade competitiva alta. Esses resultados devem-se ao fato de que as crianças começaram a vivenciar a prática esportiva voltadas para competições há pouco tempo, dessa forma não tem um costume de participar de eventos competitivos, nessa categoria apresentou-se maior número de crianças sentindo uma ansiedade de nível média alta, e um atleta sem uma preparação psicológica adequada que lhe permita desempenhar-se sob pressão, competir com dor, concentrar-se, manter o foco, ter sentimentos positivos e participar das competições sentindo-se confiante e tranquilo, terá suas chances diminuídas de alcançar um desempenho bom. (BARROS ; GUERRA, 2004).

Já as crianças que treinam de cinco à dez meses obtiveram os seguintes resultados em relação à ansiedade traço competitiva, nenhum atleta apresentou uma baixa ansiedade durante a competição, porém dois estão no nível de ansiedade média baixa, já seis atletas ficaram na categoria de ansiedade média, enquanto sete foram classificados como média alta, e outros sete na categoria ansiedade competitiva alta. Apesar de ter uma experiência maior que os atletas que praticam à no máximo quatro meses o futsal, os praticantes que treinam de cinco à dez meses ainda não tiveram muita vivência de jogos no futsal, isso é demonstrado na tabela abaixo, pois nenhum atleta teve uma ansiedade competitiva baixa e sofrem uma ansiedade de média à alta. “As pessoas com um elevado traço de ansiedade geralmente tem mais estados de ansiedade em situações de avaliação, e em situações altamente competitivas do que as pessoas com um traço de ansiedade mais baixo”. (WEINBERG e GOULD, 2001, p.97).

As crianças que treinam à mais de 11 meses, tiveram os seguintes resultados, apenas um sofre com a baixa ansiedade durante a competição, enquanto três apresentam uma ansiedade média baixa, já 12 crianças tem uma ansiedade média, 10 média alta, e seis com uma ansiedade competitiva alta. Podemos observar pela tabela, que apesar do último grupo já ter vivenciado bastante jogos, eles demonstraram uma ansiedade média e média alta pelo fato de ter uma idade pequena para disputar jogos voltados ao desempenho, então mesmo já tendo jogado muitas partidas, a criança sofre uma ansiedade, que pode causar no atleta dificuldades para coordenação, mudanças na sua concentração e uma incapacidade de atenção para o jogo.

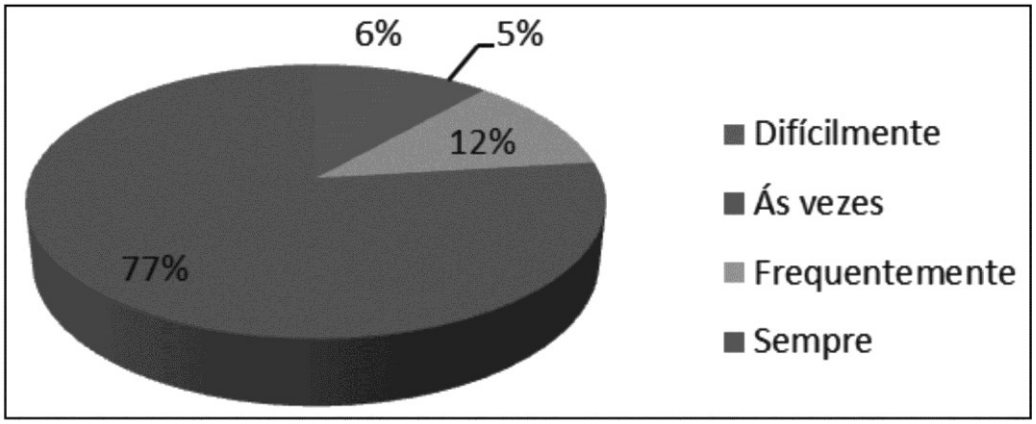
Pode-se assim concluir que crianças que treinam a mais de 11 meses estão entre o nível competitiva média e competitiva média alta, sendo 22 dos 32 atletas pesquisados, já os atletas que estão na modalidade de cinco a dez meses tem sua maior porcentagem de crianças no nível de competitividade Média alta e Alta, sendo 14 das 22 crianças analisadas, enquanto os atletas que treinam de um a cinco meses tem uma maior porcentagem de crianças no nível de competitividade Média alta e Alta.

Tabela 1. Relação tempo de treino com Níveis de Ansiedade de Traço.

Tempo de Treino	Competitiva Baixa	Competitiva Média Baixa	Competitiva Média	Competitiva Média Alta	Competitiva Alta	Total
1-4 meses	2	1	6	10	5	24
5-10 meses	0	2	6	7	7	22
Acima 11 meses	1	3	12	10	6	32
Total	3	6	24	27	18	78

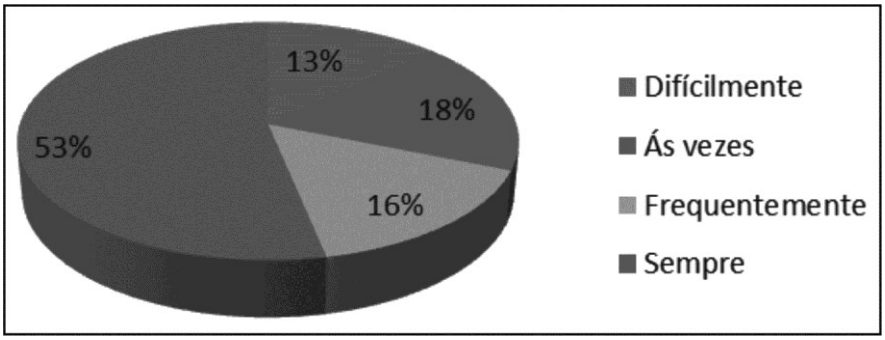
Na figura 2 podemos verificar a porcentagem de atletas que consideram esportes coletivos mais emocionantes que esportes individuais A grande maioria dos atletas (77%) é da opinião que o esporte coletivo é sempre mais emocionante que esportes individuais. Já 12% acham que frequentemente o esporte coletivo tem mais emoção que o individual, enquanto 5% acha que somente às vezes o esporte coletivo ganha mais emoção que o individual e apenas 6% acham que dificilmente o coletivo é mais emocionante que o individual. Esses resultados devem-se ao fato, que o esporte coletivo se torna mais emocionante pelo fato de apresentar integração de toda equipe para a conquista de uma vitória, assim um atleta que não apresenta grande habilidade, pode se tornar o responsável pela vitória.

Figura 2. Distribuição de porcentagem quanto a esportes coletivos ser mais emocionantes que esportes individuais.



Na figura três pode-se observar que a maioria das crianças prefere esportes em que o esforço físico seja mais alto, tendo assim um gasto maior de energia, isso acontece porque quando a criança está na sua fase de desenvolvimento motor, quer vivenciar todo tipo de atividade. E normalmente as mais interessantes são aquelas que fazem com que a criança tenha um maior dispêndio de energia.

Figura 3. Distribuição de porcentagem quanto à preferência de esportes que exijam uma maior energia física.



CONCLUSÃO

Através do estudo foi possível observar que a maioria dos atletas praticantes de futsal da categoria sub-13 da cidade de Curitiba, sentem uma ansiedade-traço competitiva de média à média alta, antes do ínicio da competição. Pode-se verificar também que atletas com pouco tempo de prática no esporte sentem um nivél de ansiedade traço considerado média alta à alto enquanto atletas que praticam o futsal a mais de 11 meses, apresentam um nível de ansiedade média, mesmo possuindo uma maior vivência no futsal.

Fica evidente com os resultados do estudo, que a comissão técnica de equipes da categoria sub-13 devem incluir nos seus treinamentos, um trabalho de preparação psicóligica para seus atletas, para que esses tenham uma tranquilidade maior quando for competir, e assim conseguir um desempenho melhor durante a partida.

Como a psicologia esportiva é um fator importante para o rendimento dos atletas, torna-se importante que mais estudos sejam realizados nessa área, para se obter resultados de diferentes estudos, e assim ter mais opções para realizar comparações de resultados.

REFERÊNCIAS

BARROS, T. L.; GUERRA, I. **Ciência do futebol.** 1°Edição. Barueri-SP: Manole, 2004.

BERTUAL, L; VALENTINI, N.C. Ansiedade competitiva de adolescentes: Gênero, Maturação, Nível de experiência e Modalidades esportivas. **Revista da educação física/UEM**,v.17,n 1,p 65-74, 1 sem, 2006.

EKBLOM, B. **Football.** Blackwell Scientific Publicaions, Londres,1995.

GOULART, A. S. **A importância da psicologia do esporte Paraná o rendimento do atleta de futsal.** http://www.futsalbrasil.com.br/2008/artigos/artigo-de-futsal-7.pdf Acessado em: 20 de maio, 2010.

MARTENS, R . **Science, knowledge and sport psychology.** Sport Psychologist, v.1 p. 29-55 1987.

MELO, R.; MELO, L. **Ensinando futsal.** 1°edição. Editora Sprint, 2005.

SANTOS, S.G.; PEREIRA, S. A. Perfil do nível de ansiedade-traço pré-competitiva de atletas de esportes coletivos e individuais do Estado do Paraná**. Movimento,** Porto Alegre, ano 3, n.6, p. 3-12, 1997.

WALLHEAD, T. L.; NTOUMANIS, N. Effects of a Sport education intervention on students motivacional responses in physical education. Journal of Teaching in Physical Education, Champaing, v.23, p.4-18, 2004.

WEINBERG, R. S.; GOULD, D; trad. Maria Cristina Monteiro. **Fundamentos da Psicologia e do Exercício.** 2°Edição. Porto Alegre: ARTMED, 2001.

WEISS, M.R. **Psychological skill development in children. The Sport Psychologist,** Champaing, v.5, p. 335-354, 1991.

[1] Universidade Tecnológica Federal do Paraná / DAEFI - Departamento Acadêmico de Educação Física

Domingos Greca, 179
Boa Vista
Curitiba/PR
82540260