

DIFERENÇAS ENTRE ANSIEDADE, ESTRESSE E TEMPO DE COMPETIÇÃO EM TRIATHLETAS ESTREANTES E EXPERIENTES

Bruno Henrique Pignata^{1,2}

Luiz Vieira da Silva Neto^{3,4}

Marina Belizário de Paiva Vidual^{1,2}

Paula Teixeira Fernandes^{1,2}

Orival Andries Júnior^{1,2}

¹Faculdade de Educação Física – FEF

²Universidade Estadual de Campinas – UNICAMP

³Centro de Ciências da Saúde – Curso de Educação Física

⁴Universidade Estadual Vale do Acaraú – UVA

RESUMO

O IRONMAN 70.3® é uma distância do triathlon, e consiste em nadar 1.900m, pedalar 90Km e correr 21Km. A preparação física é de extrema importância para que o atleta tenha sucesso, e tão quanto a preparação física, a mental também é importante nesse processo. O objetivo do estudo foi identificar os níveis psicológicos de ansiedade e estresse em atletas de triathlon. Participaram do estudo 79 atletas, todos do sexo masculino, com idades entre 30 aos 44 anos. As coletas foram feitas pré-prova no IRONMAN 70.3 Brasil – Rio de Janeiro, 2018, e foram feitas por 2 questionários, o SCAT - Teste de Ansiedade e Competição Esportiva e o RESTQ-76 Sport - Questionário de Estresse e Recuperação para Atletas. Os questionários foram aplicados de forma única e 1 dia antes da competição, no bike check-in. Realizou-se o teste de Shapiro Wilk para distribuição dos dados, o teste “t” independente comparando as médias dos atletas estreantes e experientes, e foi adotado $p \geq 0,05$ para valores estatisticamente significativos. Os resultados da pesquisa foram: Estreantes ($364,86 \pm 37,59$ min tempo de prova, $21,71 \pm 5,22$ SCAT; $2,19 \pm 0,71$ RESTQ, e $p=0,03$ ansiedade, e $p=0,04$ estresse e tempo de prova), e experientes ($338,62 \pm 64,45$ min tempo de prova, $19,02 \pm 5,30$ SCAT; $1,73 \pm 0,72$ RESTQ). Concluiu-se que, atletas estreantes possuem níveis maiores, em comparação aos atletas experientes. Portanto, consideramos importantes os trabalhos psicológicos nos atletas, principalmente no momento pré competição, tendo em vista que, os níveis elevados possam ter interferidos negativamente nos seus desempenhos.

Palavras chave: Psicologia Esportiva. Estresse. Ansiedade. Treinamento Esportivo. Triathlon. IRONMAN.

DIFFERENCES BETWEEN ANXIETY, STRESS AND COMPETITION TIME IN ROOKIE AND EXPERIENCED TRIATHLETE

ABSTRACT

The IRONMAN 70.3® is a distances from the triathlon, and consists of swimming 1,900m, cycling 90Km and running 21Km. Physical preparation is extremely important for the athlete to be successful, and as much as physical preparation, mental is also important in this process. The aim of the study was to identify the psychological levels of anxiety and stress in triathlon athletes. 79 athletes participated in the study, all male, aged between 30 and 44 years old. The collections were made pre-competition, in the IRONMAN 70.3 Brazil - Rio de Janeiro, 2018, and were made through 2 questionnaires, the SCAT - Anxiety Test and Sports Competition, and the RESTQ-76 Sport - Stress and Recovery Questionnaire for Athletes. The questionnaires were applied in a unique way and 1 day before the competition, at the bike check-in. The Shapiro Wilk test for data distribution was performed, the independent “t” test comparing the averages of rookie and experienced athletes, and $p \geq 0.05$ was adopted for statistically significant values. The research results were: Rookie (364.86 ± 37.59 min test time, 21.71 ± 5.22 SCAT; 2.19 ± 0.71 RESTQ, and $p = 0.03$ anxiety, and $p = 0.04$ stress and competition time), and Experienced (338.62 ± 64.45 min competition time, 19.02 ± 5.30 SCAT; 1.73 ± 0.72 RESTQ). It was concluded that, rookies athletes have higher levels, compared to experienced athletes. Therefore, we consider psychological work in athletes to be important, especially in the pre-competition moment, considering that the high levels may have interfered negatively in their performance.

Keywords: Sports psychology. Strees. Anxiety. Sports training. Triathlon. IRONMAN.

INTRODUÇÃO

O triathlon é uma modalidade esportiva que consiste na realização de três etapas (nadar, pedalar e correr) sendo intercalados por dois momentos, as chamadas transições, sendo elas: transição 1 (T1) entre o nadar e o pedalar, e a transição 2 (T2) entre o pedalar e o correr (NETO *et al.*, 2014)

Considerado uma modalidade esportiva de longa duração (*endurance*), teve sua origem e criação documentada de meados dos anos 70 em um clube norte americano chamado *San Diego Track Club*, em *Missiom Bay*, San Diego na Califórnia – Estados Unidos (EUA). Com menos de 50 anos de criação, hoje o triathlon está presente tanto nos jogos olímpicos na distância chamada de *Standard / Olímpica*, e em vários países do mundo, havendo aproximadamente 140 provas apenas na distância de IRONMAN 70.3® da mesma marca. O triathlon também conta com diversas outras distâncias, sendo que em algumas dessas distâncias a prova pode ultrapassar a marca de 12 horas para se completar, como o exemplo do IRONMAN® *Full Distance*. Em relação as provas mais longas, especificadamente a distância abordada no trabalho, o triathlon IRONMAN 70.3®, e segundo o site oficial da competição no Brasil, www.ironmanbrasil.com.br (2019), existem 5 provas distribuídas pelo país, realizadas nas cidades de: Florianópolis/SC, São Paulo/SP, Rio de Janeiro/RJ, Maceió/AL e Fortaleza/CE.

Como em todo esporte, independente da modalidade e do tempo dispensado para se completar a prova, os treinos e todas as variáveis relacionadas com o treinamento físico são fatores importantes para a prática e para a realização do esporte, assim como em outras áreas tão competentes e importantes para a sistematização da prática esportiva. Dentre as diversas áreas ligadas ao esporte, podemos citar a Medicina, Fisiologia, Nutrição, a Psicologia Esportiva, dentre outras. Suas importâncias são ligadas diretamente ao fornecimento de recursos com objetivos de aperfeiçoamento das melhorias de desempenho físico do atleta (SHEPHARD, 2007).

Os esportes considerados de longa duração, os chamados esportes de resistência ou esportes *endurance*, são definidos assim porque são os esportes que se gastam tempos elevados para se completar; geralmente são os que ultrapassam o período de 1 hora (60 minutos) para a sua finalização, e podem ser tanto esportes contínuos, como o exemplo da corrida de rua, o ciclismo de estrada, triathlon, maratonas aquáticas, dentre outros, como os intermitentes e intervalados, como o exemplo do tênis, futebol de campo, voleibol, basquetebol, futebol society etc.

Em relação as distâncias da modalidade triathlon, 4 delas são consideradas suas principais, e todas são classificadas como distâncias de longa duração (*endurance*), principalmente se considerarmos os tempos entre os triathletas amadores em ambos os sexos, ao qual são os atletas que dispensam maiores tempos para se completar a prova.

Na tabela 1, a seguir, verifica-se os tempos médios gastos pelos triathletas amadores nas 4 principais e mais conhecidas distâncias da modalidade, sendo divididas entre as etapas (nadar, pedalar e correr) e com o tempo total de prova.

Tabela 1 - Médias de tempos dispensados nas 4 principais distâncias em provas de triathlon em categorias amadoras.

| Distâncias | Nadar | Pedalar | Correr | Tempo Total |
|---------------------|-------------|---------------|---------------|----------------|
| Sprint | 10' a 15' | 35' a 50' | 20' a 50' | 1h05' a 1h55' |
| Standard | 25' a 35' | 1h05' a 1h30' | 50' a 1h20' | 2h20' a 3h25' |
| IRONMAN 70.3 | 35' a 45' | 2h30' a 3h30' | 1h35' a 2h10' | 4h40' a 6h25' |
| IRONMAN | 55' a 1h30' | 5h05' a 7h00' | 3h30' a 5h00' | 9h30' a 13h30' |

Fonte: www.triathlon.org; www.ironmanbrasil.com.br; www.cbtri.org.br (2020).

Os resultados positivos no treinamento e na competição são decorrentes do comprometimento do atleta com o programa de treinamento, e com todo o “corpo” de trabalho interdisciplinar e multidisciplinar, ou seja, todas as áreas que estão trabalhando para a melhor elaboração e otimização do treinamento; portanto, trabalhando para que o mesmo atinja níveis ótimos de rendimento e desempenho esportivo. E todo esse compromisso em ter êxito e sucesso em suas atividades depende principalmente das capacidades do indivíduo em maximizar todas suas questões relacionadas as áreas fisiológica, biológica e neurofuncional, além é claro, da preparação psicológica, fortalecendo ainda mais esse contexto geral em que o atleta necessita para o sucesso em que almeja.

Alguns atletas relatam que a percepção de desempenho é afetada, ou foi afetada, por conta de alguns fatores psicológicos, como por exemplo o nervosismo, adrenalina em excesso e a ansiedade, principalmente em momentos que antecedem a prova. Portanto, saber lidar com esse tipo de situação, controlando essas adversidades que podem vir prejudicar de alguma forma, tendo recursos positivos para se comportar quando a mesma está atuando no ser humano, torna-se essencial uma leitura das condições e conhecimento na aplicação para um bom programa de treinamento.

O entendimento dos aspectos psicológicos no esporte, podem vir para compreender alguns fatores que afetam negativamente o rendimento e o desempenho físico, além de também estar ligada com a saúde e o bem-estar dos indivíduos em questão (TEQUES, 2006).

Independentemente do nível do atleta, ou seja, em qual condição esse atleta se encontra, em relação as suas capacidades, habilidades, suas características, e também as características e particularidades da competição e da prova; a psicologia esportiva entra como um dos fatores chaves no treinamento, auxiliando no sucesso dos objetivos desejados, como por exemplo a concentração do atleta, o foco no momento, ou momentos específicos de grande necessidade, sendo ele nos treinos e ou durante a prova.

A determinação, os objetivos, e o quanto ele quer desempenhar, auxilia o atleta em se manter na modalidade; ou seja, prolonga a vida do atleta na modalidade ou atividade esportiva. Portanto, deve-se entender que o desempenho do atleta está ligado em quatro principais e determinantes aspectos do treinamento, o aspecto físico, aspecto técnico, o tático, e o aspecto psicológico (VIDUAL, 2017).

Durante a execução dos treinamentos, o atleta irá suportar os efeitos que o treino causará, esses efeitos são provindos da intensidade, do volume, frequência, e da carga, podendo ser tanto uma sobrecarga física como também pode ser uma sobrecarga psicológica. Com isso, todo o processo de treinamento do atleta deve ser trabalhado de acordo a algumas medidas específicas, como por exemplo, além de lidar com a ansiedade, deve-se lidar com todo esse estresse fisiológico.

A importância dada as questões de *performance*, do quanto que o atleta irá “performar”, mostrar um bom e alto desempenho, tentando atingir seu objetivo na prova e competição, é uma variável que se deve ter uma atenção especial; pois a preocupação do “se vai dar certo” no momento em que precisa dar certo, faz e pode aumentar os níveis de ansiedade. E tendo claro tudo isso, fica evidente o quão importante é ter esses cuidados em momentos durante o treinamento e em momentos pré prova, além é claro, durante o desenvolvimento na própria competição.

O ambiente esportivo, tanto no treinamento quanto na competição, gera nos indivíduos algumas emoções, e uma das principais emoções vivenciadas na prática esportiva é a ansiedade. A ansiedade pode interferir no rendimento e no desempenho do atleta (SILVA *et al.*, 2014); e enfatizando a modalidade em questão no trabalho, o triathlon, os atletas que praticam os esportes individuais podem ser mais afetados do que atletas de esportes coletivos, tendo em vista que, em esportes coletivos o desempenho da equipe pode ser nivelado entre todos, ou seja, alguém “compensar” o outro, e em esportes individuais o resultado final depende apenas de si mesmo (MARTENS *et al.*, 1990).

O aumento dos níveis psicológicos como o exemplo da ansiedade, do estresse, a tensão, medos, apreensão, dentre outros, podem vir a prejudicar o atleta de alguma maneira; sendo assim, a aplicação de instrumentos que avaliam as condições e o estado psicológico do indivíduo torna-se importantíssimo para um diagnóstico e para a quantificação desses fatores nele instalado (DA SILVA *et al.*, 2014).

A ansiedade, assim como o estresse, é elevada em períodos próximos às competições, devido às incertezas quanto ao desempenho, devido a sensação de medo dos adversários e muita expectativa intrínseca e extrínseca em relação a si mesmo (SILVA; ENUNO; AFONSO, 2016). A vida de um atleta é exigente, ainda mais se for um atleta profissional e ou de elite do triathlon, onde os treinamentos são longos, árduos e as provas desgastantes; além do mais, a pressão para que o atleta vença e ou faça sempre o seu melhor é alta, pois o mesmo depende basicamente dos resultados em prova para se manter na condição de atleta profissional e de elite.

Conforme as metodologias de treinamento e as variáveis da preparação física, as cargas de treinamentos podem ser altas, elevando assim os níveis de estresse físico, e o estresse sob a saturação mental dos atletas; tendo em vista que, tais condições ocorrem tanto em atletas de triathlon como em atletas de outras modalidades esportivas, e ocorrem em atletas de todas as condições, amadores, profissionais etc.

É importante que, tanto os atletas quanto treinadores considerem os fatores estressantes ligados a competição e ao treinamento, em combinação com a carga de treino, pois uma adaptação considerada ideal pode e vai depender da relação entre estresse e recuperação. Considera-se que, sem essa combinação, com o passar do tempo, o atleta venha a sofrer pelo excesso, comprometendo todo o processo de treinamento, ou seja, seu rendimento e seu desempenho, podendo chegar ao esgotamento físico e mental, conhecido

também como *Overtraining*. E com tudo isso há grandes possibilidades de os atletas chegarem à condição denominada de *Burnout* (FURRER *et al.*, 2015).

Em relação ao *Burnout*, este é um estado crônico e de difícil recuperação. O estresse crônico sob a condição de várias fontes é o processo que antecede a ocorrência do esgotamento em atletas. Essas fontes são providas de fatores psicossociais, estresse excessivo no treinamento, falta de recuperação, aborrecimentos esportivos, e também pressão por desempenho e resultados; sendo esses alguns dos muitos agentes estressores que podem contribuir para promover o esgotamento (FURRER *et al.*, 2015).

Conforme todas essas variáveis, e no foco da psicologia, tomamos como importante e de extrema relevância o presente estudo, pois com este verificamos os níveis de ansiedade e estresse do grupo específico, no caso triatletas, sob a avaliação no tempo realizado na prova, juntamente com a experiência dos mesmos; ou seja, tomamos como o fator da experiência os atletas que iriam realizar a prova IRONMAN 70.3[®] pela primeira vez, no qual aqui chamamos de estreantes, e os que já realizaram pelo menos uma vez, chamados de experientes, e verificando assim se há interferências psicológicas negativas nos atletas de triathlon em questão que possam ter interferido no seu desempenho na competição.

MÉTODOS

Participantes

Participaram do estudo voluntariamente 79 atletas amadores de triathlon, sendo divididos em 34 atletas estreantes e 45 atletas experientes, conforme classificação de experiência na distância. Todos os participantes eram do sexo masculino. Os atletas também se encontravam numa faixa etária específica, sendo dos 30 anos até os 44 anos, abrangendo três categorias por idade oficial de acordo com a distribuição na competição, sendo elas: 30 a 34 anos, 35 a 39 anos, e 40 a 44 anos, havendo uma média entre o grupo todo de 37 anos. A coleta foi realizada na prova de triathlon IRONMAN 70.3[®] Brasil em 2018, realizado na cidade do Rio de Janeiro/RJ.

A tabela 2, a seguir, está discriminado todas as informações referente ao grupo de atletas voluntários na pesquisa.

Tabela 2 - Caracterização dos atletas voluntários na pesquisa.

| Atletas Voluntários (n) | Sexo | Faixa Etária (idade) | Estreantes (1 ^o 70.3) | Experientes (1 ou + 70.3) | Não frequentavam Psicólogo | Tempo na prova (média) |
|-------------------------|-----------|----------------------|----------------------------------|---------------------------|----------------------------|------------------------|
| 79 | Masculino | 30 a 44 | 34 atletas | 45 atletas | 72 atletas | 05h46m06s |

Legenda: n = número de voluntários; 70.3 = IRONMAN 70.3[®]

Fonte: autoria própria.

Instrumentos

Foram utilizados para as coletas de dados, os seguintes questionários e formulários:

- 1) SCAT - *Sport Competition Anxiety Test* (Teste de Ansiedade e Competição Esportiva). Esse questionário psicológico é referente a ansiedade, ao qual acessa as diferenças nos traços de ansiedade (ansiedade-traço) competitiva e ou percebe situações competitivas ameaçadoras. Contém 15 itens, dos quais 10 avaliam a ansiedade do indivíduo e os demais servem para evitar possibilidades de tendências nas respostas (MARTENS *et al.*, 1990);
- 2) RESTQ-76 Sport - *Stress and Recovery for Athletes Questionnaire* (Questionário de Estresse e Recuperação para Atletas), desenvolvido para medir a frequência do estado de estresse atual em conjunto com a frequência de atividades de recuperação associadas. Este questionário, contém 19 escalas, e avalia eventos potencialmente estressantes e em fases de recuperação, e suas consequências subjetivas dos últimos três dias/noites. O RESTQ é amplamente utilizado como ferramenta para identificar alterações no balanço estresse/recuperação de atletas de várias modalidades, fornecendo informações importantes nas avaliações sobre suas condições relacionadas ao estresse (COSTA; SAMULSKI, 2008);
- 3) Questionário ao qual denominamos de "Experiência", aplicado de forma pontual e contendo apenas 1 pergunta: "Quantas provas de triathlon na distância IRONMAN 70.3[®] já realizou?"

Procedimentos

Realizou-se o contato com todos os participantes do sexo masculino que compreendiam a faixa etária dos 30 aos 44 anos. O contato foi realizado um dia antes da prova, no chamado “Bike Check In”, local onde os atletas deixam todos os materiais preparados para a realização da prova, no dia seguinte. A escolha do público em questão foi por conta do contingente e ser a faixa etária com melhores desempenhos finais, ou seja, essa faixa etária descrita compreende 55% de todos os participantes da prova, englobando ambos os sexos, e com os melhores resultados na competição. Esse valor do total de contingentes é recorrente desde as primeiras provas de triathlon nessa mesma distância realizada no Brasil; mas tomamos como base referencial de valores a porcentagem encontrada nas provas dos últimos três anos que antecederam a competição em questão.

O contato aos atletas foi autorizado pela organizadora da prova (UNLIMITED SPORTS), e participaram da pesquisa todos os atletas do sexo masculino que se voluntariaram em responder os questionários.

A liberação para a utilização e as instruções de aplicação dos questionários psicológicos SCAT e RESTQ-76 foi orientada por uma pesquisadora e psicóloga formada, com registro ativo no Conselho Federal e Regional de Psicologia, número: 53502.

Esse estudo foi conduzido em concordância com as recomendações e requisitos da Resolução 4662012 do CNS, com aprovação do Comitê de Ética e Pesquisa (CEP) da Faculdade de Ciências Médicas da UNICAMP (FCM), com processo número CAAE: 92689418.6.0000.5404. Todos os voluntários assinaram o TCLE (Termo de Consentimento Livre e Esclarecido), com as instruções para o preenchimento dos questionários e com todas as informações sobre os riscos e benefícios ao participarem da pesquisa.

Análise estatística

Para as análises estatísticas realizamos o teste de Shapiro Wilk, para se obter a distribuição dos dados, sendo este utilizado após ser constatado a hipótese de normalidade dos dados. Utilizamos também o Teste “t” independente (não pareado), para se comparar as médias, sendo elas de quem iria realizar a prova de triathlon IRONMAN 70.3[®] pela primeira vez, e de quem já tinha feito uma ou mais de uma vez. Por fim, adotamos como estatisticamente significante o valor de $p \leq 0,05$.

RESULTADOS

Pautamos os resultados em relação as seguintes variáveis: Divisão dos atletas voluntários em dois grupos, os estreantes e os experientes, coletamos o tempo final de prova de todos os voluntários e fizemos o tempo médio gasto para a realização da prova, verificamos os níveis de ansiedade, e por fim, verificamos os níveis de estresse, sendo que este era dividido em quatro subtópicos (estresse geral, recuperação geral, estresse esportivo, e recuperação esportiva), segundo o questionário específico.

Ao comparar os níveis de ansiedade e estresse dos atletas, nos dois grupos (estreantes e experientes), constatamos de acordo com a tabela 3, a seguir, que os valores estatisticamente significantes foram encontrados nos níveis de ansiedade, no qual é maior nos atletas estreantes em relação aos atletas experientes. Foi encontrado também no estresse esportivo valores estatisticamente significantes, ou seja, atletas estreantes também tiveram níveis de estresse esportivo maiores em relação aos atletas experientes; e tal comportamento se manteve nos valores de tempo total de prova. Os resultados ficaram comprovados estatisticamente com valores de $p = 0,04$ para o estresse esportivo, $p = 0,03$ para a ansiedade, e $p = 0,04$ para o tempo total de prova.

Tabela 3 - Médias, desvios padrões e análises estatísticas nos grupos de atletas Estreantes e Experientes.

| | Grupos | ESTREANTES | EXPERIENTES |
|-----------------|-----------------------|------------------|----------------|
| Tempos | Minutos | 364,86 ± 37,59** | 338,62 ± 64,45 |
| SCAT | Ansiedade | 21,71 ± 5,22** | 19,02 ± 5,30 |
| | Estresse Geral | 1,71 ± 0,48 | 1,58 ± 0,43 |
| | Recuperação Geral | 3,85 ± 0,57 | 3,69 ± 0,56 |
| RESTQ-76 | Estresse Esportivo | 2,19 ± 0,71** | 1,73 ± 0,72 |
| | Recuperação Esportiva | 4,40 ± 0,18 | 4,24 ± 0,09 |

** Estatisticamente significante para $p \leq 0,05$

Fonte: autoria própria

DISCUSSÃO

Quando verificamos e observamos pesquisas na temática esportiva do treinamento ligadas as questões de psicologia esportiva, concluímos que em grande parte o foco central das avaliações e análises psicológicas tendem sempre a objetivar os resultados em provas, ou seja, as análises dos níveis psicológicos dos atletas afetando o rendimento e o desempenho físico, porém, observamos também que há uma forte tendência além desta, fora deste contexto em relação ao desempenho e rendimento esportivo. Verificamos que, houve um aumento da temática no âmbito da saúde e bem estar dos atletas, tomando como referência que, tanto o desempenho quanto a saúde dos atletas estão ligados as condições ótimas de níveis de ansiedade e estresse.

A utilização e a aplicação dos instrumentos de avaliação psicológica esportiva devem e podem ser feitos por profissionais de diversas áreas, sendo principalmente feita pelos profissionais da área da psicologia, mas se bem orientados e supervisionados pelos mesmos, podem ser aplicados por profissionais da medicina, educação física, enfermagem, fisioterapia, dentre outros. Mesmo se as coletas forem feitas por profissionais de educação física ou de outras áreas, a correção e interpretação dos resultados desses instrumentos psicológicos devem ser conduzidas e orientadas por profissionais da área da psicologia; entretanto, devem ser avaliados e interpretados num contexto multidisciplinar e interdisciplinar. O motivo para que apenas psicólogos interpretem os resultados, se deve pelo fato de que alguns constructos e conhecimentos são envolvidos exclusivamente e especificamente aos profissionais da área da psicologia (DA SILVA *et al.*, 2014).

Referente aos atletas e esportistas competitivos, sempre é exigido dos mesmos um bom preparo físico, boa técnica de execução dos movimentos, consciência tática, condições físicas ideais de superação e objetiva na vitória, além de um bom suporte emocional (MADIGAN; STOBBER; PASSFIELD, 2016); e é nesse contexto que os atletas são fortemente exigidos no treinamento e durante as competições. São intensivamente cobrados pelo alto desempenho e pelas vitórias, e essas cobranças são constantes e podem ocorrer por longos períodos; e para isso, a fins de atender a todas essas exigências e cobranças, os atletas são submetidos a elevadas e intensas cargas de treinamento, a qual também são mantidas por longos períodos, horas em treinamento etc., podendo haver períodos inadequados para o descanso, questão essa muito importante perante a recuperação de todo o substrato energético gasto durante a execução das atividades.

A ausência desse descanso, ou o descanso inapropriado, fatalmente irá ocasionar fadigas acumuladas, a qual abre grandes possibilidades de lesões, e também casos de instabilidades emocionais e psicológicas; sendo assim, os sintomas de estresse físico e mental, por exemplo, pode ficar mais evidente e ativo nesses atletas em saturação ou já saturados (SILVA; ENUMO; AFONSO, 2016).

Os sintomas de ansiedade mensurados de acordo com as coletas e análises, feitos através do questionário SCAT apresentaram níveis maiores nos atletas que estavam indo para a sua primeira prova (estreadantes) na distância em questão (IRONMAN 70.3[®]), e esse comportamento se estendeu para outras variáveis mensuradas, como o tempo total de prova, verificado nos resultados finais obtidos pelo site oficial da competição (www.ironmanbrasil.com.br), e o estresse esportivo, verificado pelo questionário RESTQ -76. Portanto, de acordo com os resultados obtidos no trabalho, se justificam a relevância conforme trabalhos já publicados anteriormente sobre a mesma temática (AKAMINE *et al.*, 2016).

No trabalho em questão, os tempos totais de provas dos atletas estreadantes eram maiores em média, do que os tempos dos atletas experientes, o que ficou estatisticamente comprovado, mostrando que, há possibilidades de interferências negativas no resultado final de prova, de acordo com variáveis mensuradas de ansiedade e estresse esportivo.

Com relação ao número de voluntários da pesquisa, tem-se este como um limitador do estudo, pois trabalhou-se apenas com o total de 79 atletas. Porém, a participação dos atletas era de forma voluntária, ou seja, foram esses 79 indivíduos que aceitaram participar da pesquisa voluntariamente. Entretanto, recomendamos e sugerimos que maiores investigações com um maior número de participantes seja feita, assim como uma condição homogênea dos participantes divididos, ou seja, número igual entre os grupos, ao qual se acrescentará maiores informações do assunto pesquisado; pois como houve análises estatísticas, um número maior de voluntários abre possibilidades de se encontrar e resultar novas evidências, ou de afirmar os resultados aqui encontrados.

A compreensão e o entendimento sobre os aspectos psicológicos que possam interferir negativamente ou positivamente no treinamento e no desempenho do atleta durante a prova, ficam mais claros e acessíveis aos treinadores e psicólogos esportivos, perante a elaboração e desenvolvimento de pesquisas como esta; visando assim, pesquisar, trabalhar e utilizar tais resultados em benefício do atleta e de todo o corpo multidisciplinar e interdisciplinar.

CONCLUSÃO

Foi observado que os atletas estreantes em provas de triathlon na distância IRONMAN 70.3[®], possuem níveis de ansiedade e estresse esportivo maior, em relação aos atletas experientes. Esse comportamento é correlacionado com a média de tempo dispensado na realização da prova, pois os atletas estreantes, ao qual possuem níveis de ansiedade e estresse esportivo maiores, também possuem tempos finais de provas maiores, ou seja, gastaram mais tempo para se completar a prova.

De acordo com os resultados obtidos no estudo e na base teórica sobre a temática em questão, se confirma a importância de haver trabalhos psicológicos durante a preparação física desses atletas e em momentos que antecedem a competição, principalmente no momento pré prova, pré largada, e não ficando apenas em focos de outras questões do treinamento, como por exemplo, o preparo da parte física, as questões técnicas e também questões táticas relacionadas a modalidade.

O aspecto psicológico deve ser integrante no planejamento dos treinamentos, visto que existe, de acordo com o estudo e com a base referencial, a possibilidade de interferências negativas no desempenho do atleta, expressado aqui no resultado final da prova em questão. Além disso, com a produção de novos estudos pode ser levantados mais bases teóricas enfatizando e demonstrando evidências que apontem a validade das interpretações dos resultados, auxiliando assim para uma melhor construção dos treinamentos físicos e do atleta como um todo, a saúde física e mental.

As avaliações psicológicas, foco principal do estudo aqui desenvolvido, servem para embasar conteúdo potencializando todas as questões envolvidas ao treinamento físico. A utilização dessas avaliações trabalhadas de forma interdisciplinar e multidisciplinar durante todas as fases de treinamento e no momento pré-competição, principalmente para os atletas iniciantes, fortalece o trabalho feito por treinadores esportivos.

Sob a perspectiva dos objetivos de todos os atletas, sendo eles de níveis elevados, os chamados atletas de alto rendimento, profissionais e ou de elite, cujo o resultado importante é principalmente vencer, e os atletas amadores, participativos e ou recreativos, com objetivos de completar o desafio e ou melhorar o próprio tempo, a saúde física e mental é assunto pertinente entre todos.

Vale lembrar também que, o estudo em questão não se restringe apenas a atletas de triathlon na distância de IRONMAN 70.3[®], sendo esses atletas de qualquer nível técnico e desempenho. Essas avaliações abrangem todas as modalidades esportivas e atletas de todos os níveis que estejam em treinamento sistematizado e participam de alguma competição ao qual o mesmo a considera importante.

REFERÊNCIAS

- AKAMINE, M.V.S. et al. Estresse e lesões em atletas de esportes coletivos. **Arq. Cienc. Saúde UNIPAR**, Umuarama, v.20, n.1, p.25-31, jan./abr. 2016.
- COSTA, L.O.P.; SAMULSKI, D.M. Processo de validação do questionário de estresse e recuperação para atletas (RESTQ-Sport) na língua portuguesa. **Revista brasileira de Ciência e Movimento**, v.13, n.1, p.79-86, 2008.
- DA SILVA, M.M.F. et al. Ansiedade e desempenho de jogadoras de voleibol em partidas realizadas dentro e fora de casa. **Journal of Physical Education**, v.25, n.4, p.585-596, 2014.
- FURRER, P. et al. How mindfulness training may mediate stress, performance and burnout. **The Sport Journal**, v.18, p.1-19. 2015.
- IRONMAN[®] Brasil. Copyright© 2001-2018. Disponível em: <<https://www.ironmanbrasil.com.br/novo/>>. Acesso em: 10 mai. 2020.
- MARTENS, R. et al. Development and validation of the competitive state anxiety inventory-2. **Competitive anxiety in sport**, p.117-190, 1990.
- MADIGAN, D.J.; STOEBER, J.; PASSFIELD, L. Perfeccionismo e burnout em atletas juniores: um estudo longitudinal de três meses. **Revista de Psicologia do Esporte e do Exercício**. v.37, n.3, p.305-315, 2015.
- NETO, L.V.S. et al. Efeito do nadar sobre o desempenho do pedal e corrida no triathlon super-sprint. **Revista da Educação Física/UEM**, v.25, n.1, p.45-51, 2014.
- SHEPHARD, R.J. **La resistència en el deporte**. v.2. Editorial Pai da tribo, 2007.
- SILVA, A.M.; ENUMO, S.R.F.; AFONSO, R.M. Estresse em atletas adolescentes: uma revisão sistemática. **Revista de Psicologia da IMED**, v.8, n.1, p.59-75, 2016.

SILVA, A.M.B. et al. Instrumentos aplicados em estudos brasileiros em psicologia do esporte. **Estudos Interdisciplinares em Psicologia**, v.5, n.2, p.77-85, 2014.

TEQUES, P. A importância da psicologia no desporto. **Documento da Associação Portuguesa de Escolas de Futebol**. v.1, n.1, p.7, 2006.

VIDUAL, M.B.P. **Características psicológicas de atletas de modalidades coletivas**. Campinas, SP, 2017. Orientador: Paula Teixeira Fernandes. Dissertação (mestrado) – Universidade Estadual de Campinas, Faculdade de Educação Física. 2017.

AGRADECIMENTOS

A Faculdade de Educação Física – FEF e a Universidade Estadual de Campinas – UNICAMP, a Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior – Brasil (CAPES) – Código de financiamento 001, e ao Conselho Nacional de Desenvolvimento Científico e Tecnologia – CNPq – Processo 130901/2017-2.

Universidade Estadual de Campinas – UNICAMP
Departamento de Ciências do Esporte; Faculdade de Educação Física - GEPTRI
Grupo de Estudos e Pesquisa em Triathlon; GEPEN
Grupo de Estudos em Psicologia do Esporte e Neurociência.
Avenida Érico Veríssimo, 701
Cidade Universitária Zeferino Vaz
Barão Geraldo
Campinas/SP
13083-851