

## **ANSIEDADE PRÉ-COMPETITIVA EM ATLETAS PRATICANTES DE KARATÊ**

João Vitor de Souza silva<sup>1</sup>; Gustavo Bernardino de Camargo<sup>2</sup>; João Pedro Arantes<sup>3</sup>; Luiz Henrique Peruchi<sup>4</sup>

1. Estudante do curso de Educação Física; e-mail [jv.silva19@gmail.com](mailto:jv.silva19@gmail.com)
2. Estudante do curso de Educação Física; e-mail [Gustavo.bkarate@gmail.com](mailto:Gustavo.bkarate@gmail.com)
3. Professor orientador; e-mail [jp.arantes@uol.com.br](mailto:jp.arantes@uol.com.br)
4. Professor da Universidade de Mogi das Cruzes; e-mail [peruchi@umc.br](mailto:peruchi@umc.br)

Área de concentração: **Educação Física**

**Palavras-chave:** Psicologia do Esporte; Educação Física; e Ansiedade.

### **INTRODUÇÃO**

Uma vez que identificados que um dos aspectos que influenciam no esporte é a ansiedade e sua complexidade interna se mostra necessário à compreensão do que se chama psicologia do esporte, Santos (2013). No estudo a respeito da ansiedade e desempenho de jogadores de voleibol em partidas realizadas dentro e fora de casa, é dissertado que a ansiedade é uma reação orgânica que pode ser vivenciada por qualquer ser, podendo ser caracterizado por um sentimento confuso, vago, desagradável, em que é relacionado à ativação e agitação do corpo, e sua intensidade pode variar de pessoa para pessoa (SILVA et al, 2014). Weinberg; Gould (2008) nos mostram que as duas principais formas de ansiedade: é a ansiedade de estado e a ansiedade de traço. O psicológico é atingido de forma externa e interna, como por exemplo, pela torcida, vida social e outros fatores externos; e fatores internos como a pressão, o medo de não conseguir realizar, expectativas. Aplewicz et al (2009). Com relação à ansiedade e concentração no esporte, Zucoloto (2013) disserta que existem mais dois tipos de ansiedade, a somática e cognitiva; explica que a ansiedade cognitiva está relacionada com um estado negativo de pensamento, ou seja, tendo uma crença que ocorrerá uma atuação desfavorável em sua performance de somática está vinculado com o corpo, pois o estado de ansiedade afeta o organismo do atleta e assim prejudicando em seu rendimento.

### **OBJETIVOS**

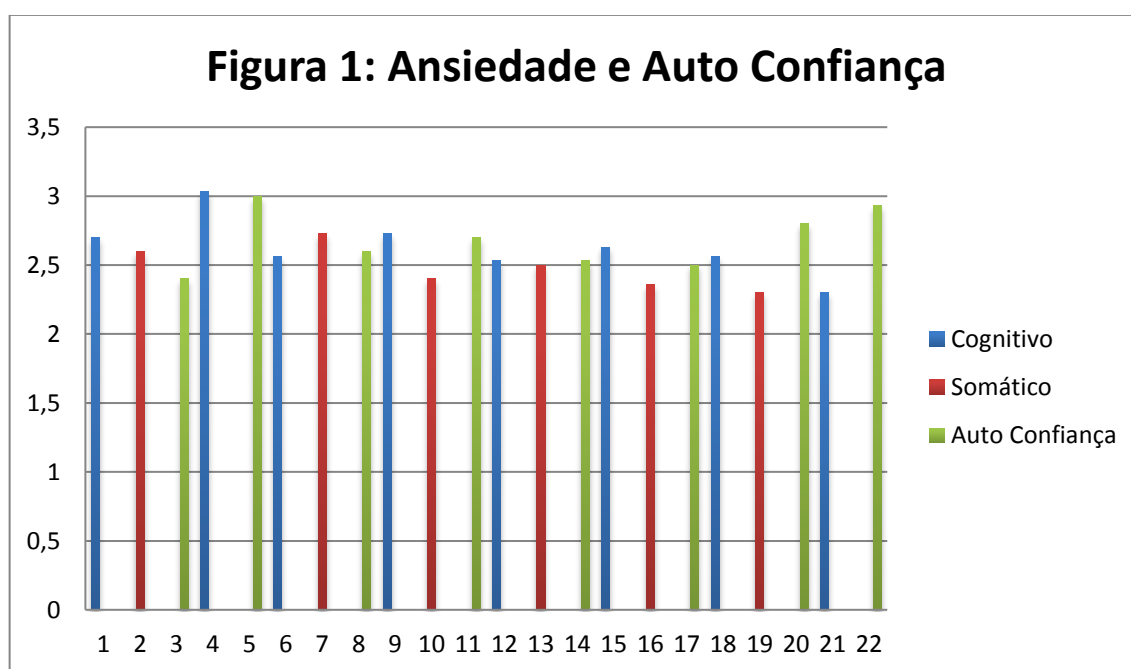
- Verificar o nível de ansiedade somática;
- Verificar o nível de ansiedade cognitiva;
- Verificar o nível de autoconfiança.

### **MÉTODO**

Participaram desta pesquisa 30 atletas que praticam Karatê regularmente sendo tanto do gênero masculino quanto feminino que fazem parte de uma mesma organização com vários polos em diferentes regiões do alto Tietê, sendo duas cidades diferentes. Os participantes tiveram idade acima de 15 anos e pratiquem karatê com frequência e com no mínimo 5 meses de treinamento. Para análise de dados foi utilizado uma escala de ansiedade pré-competitiva Beck, a escala verifica um amplo campo de ansiedade pré-competitiva que atinge 22 itens, divididos em três pontos, sendo: a) ansiedade cognitiva – com 8 itens b)

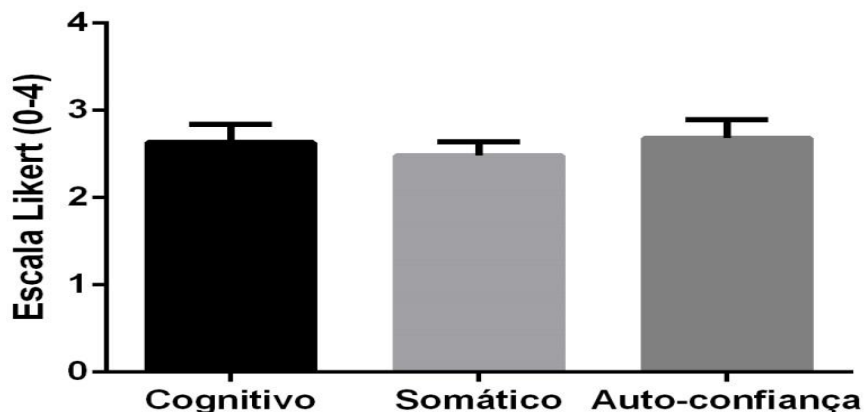
ansiedade somática – com 6 itens; e c) autoconfiança – com 8 itens. Como opção para responder a escala, os atletas terão uma variável por uma alternativa de 4 pontos, sendo 1 = nada e 4 = muito. As maiores pontuações referem-se a níveis mais elevados de ansiedade somática, cognitiva e autoconfiança. Para aplicação foi necessário apenas dois dias com duração de uma hora e meia.

## RESULTADO E DISCUSSÃO



Podemos analisar os resultados sobre a ansiedade cognitiva na Figura 1, questão 1, a média das respostas dos sujeitos foi de 2,70. Na questão 4, a média das respostas dos sujeitos foi de 3,03. Na questão 6, a média das respostas dos sujeitos foi de 2,56. Na questão 9, a média das respostas dos sujeitos foi de 2,73. Na questão 12, a média das respostas dos sujeitos foi de 2,53. Na questão 15, a média das respostas dos sujeitos foi de 2,63. Na questão 18, a média das respostas dos sujeitos foi de 2,56. Na questão 21, a média das respostas dos sujeitos foi de 2,30. Segundo os dados obtidos podemos observar que os (as) atletas seguiram uma media sem grandes diferenças na contagem de dados feitas antes da competição. Podemos observar os resultados sobre ansiedade somática os seguintes resultados, na questão 2, a média das respostas dos sujeitos foi de 2,60. Na questão 7, a média das respostas dos sujeitos foi de 2,73. Na questão 10, a média das respostas dos sujeitos foi de 2,40. Na questão 13, a média das respostas dos sujeitos foi de 2,50. Na questão 16, a média das respostas dos sujeitos foi de 2,36. Na questão 19 a média das respostas dos sujeitos foi de 2,30. Analisando os dados de ansiedade somática, podemos observar que o valor das questões está em um nível médio. Os resultados de autoconfiança, podemos observar que na questão 3, a média das respostas dos foi de 2,40. Na questão 5, a média das respostas dos sujeitos de 3. Na questão 8, a média das respostas dos sujeitos foi de 2,60. Na questão 11, a média das respostas dos sujeitos foi de 2,70. Na questão 14, a média das respostas dos sujeitos foi de 2,53. Na questão 17, a média das respostas dos sujeitos foi de 2,50. Na questão 20, a média das respostas dos sujeitos foi de 2,80. Na questão 22, a média das respostas dos sujeitos foi de 2,93. Verificando os dados de autoconfiança podemos constar que os resultados obtidos esta em um nível moderado.

**Figura 2 – Tabela Geral**



Após análise estatística, podemos observar que não houve diferença significativa, porém o nível de autoconfiança dos atletas se mostrou maior que a ansiedade somática e cognitiva. Alguns autores concordam com os resultados obtidos nesse trabalho, como Fernandes (2015) em seu trabalho sobre o medo e a ansiedade no esporte em modalidade coletiva e individual que utilizou o mesmo instrumento de avaliação, ressaltou que os atletas apresentavam níveis de ansiedade, porém não eram níveis compatíveis a possíveis quedas de rendimentos, pois eram mínimas, sendo 70% dos atletas de esporte coletivo com esse resultado e 80% da modalidade individual. No trabalho de Bartholomeu et al. (2010) intitulados traços de personalidade, ansiedade e depressão em jogadores de futebol realizado com 29 jogadores de um time de uma cidade do interior do estado de São Paulo, com idades entre 17 e 21 anos, com média de 19 anos. Aplicou-se coletivamente o *BAI* que é composto por 21 itens com informações descritivas dos sintomas de ansiedade, foi visto pelos autores após a coleta de dados que houve um nível baixo e não significativo de ansiedade, fazendo com que não haja interferência no rendimento dos atletas e ressalta que 37,7% dos atletas obtiveram como resultado nível leve, classificado como o ponto mais alto dessa variável. Em concordância a esses dados, foi realizado um estudo com 16 atletas de canoagem onde foram submetidos a três questionários sendo um deles sobre ansiedade cognitiva, somática e autoconfiança. Os autores obtiveram resultados onde apontou que os níveis de autoconfiança foram maiores que os de ansiedade cognitiva e somática por esse resultado os autores concluíram que, quanto maior o nível de autoconfiança, menores são os níveis de ansiedade (LAVOURA; MACHADO; 2006).

## **CONCLUSÃO**

Diante dos dados apresentados e dos artigos estudados podemos perceber o quão importante é a psicologia do esporte no âmbito do esportivo, seja ele de auto rendimento ou não. Verificou-se o nível de ansiedade somática e cognitiva e segundo os dados obtidos podemos observar que os (as) atletas seguiram uma media sem grandes diferenças na contagem de dados feitas antes da competição. Foi analisado também o nível de autoconfiança e após a coleta dos resultados, foi observado que não houve diferença significativa entre elas. Conclui-se então, que a ansiedade no contexto esportivo existe e os níveis apresentados pelos atletas são considerados mínimo e leve, não caracterizando um quadro patológico e a autoconfiança tendo um nível maior, porém, não significativa. Esta

pesquisa mostrou que a ansiedade deve ser um fator a se pensar dentro do campo esportivo, uma vez que envolve o estado emocional dos atletas que está ligado diretamente ao seu rendimento.

## REFERÊNCIAS

APLEWICZ João Guilherme Ferri. ECAVE, Caroline. GOMES, Heloíse Alves. LIMA, Herus Henrique. LAURINDO, Michell Augusto. VILELA JUNIOR, Guanís de Barros. Níveis de ansiedade em atletas escolares de voleibol de faixa etária de 15 a 17 anos. **Revista CPAQV** - Centro de Pesquisas Avançadas em Qualidade de Vida, Campinas- SP, v.1, n. 1, 2009. Disponível em: [http://www.cpaqv.org/v1n1\\_joao\\_aplewicz.pdf](http://www.cpaqv.org/v1n1_joao_aplewicz.pdf). Acesso em 5 de maio de 2014.

BARTHOLOMEU, D., Machado, A. A., Spigato, F., Bartholomeu, L. L., Cozza, H. F.; Montiel, J. M. (2010). Traços de personalidade, ansiedade e depressão em jogadores de futebol. **Revista brasileira de psicologia do esporte**, 3(1), 98-114.

FERNANDES, L.H. de O. O medo e a ansiedade no esporte em modalidade coletiva e individual. Disponível em: [http://www.umc.br/\\_img/\\_diversos/pesquisa/pibic\\_pvvc/XVIII\\_congresso/artigos/Lucas%20Henrique%20de%20Oliveira%20Fernandes%20-%20Resumo%20Expandido.pdf](http://www.umc.br/_img/_diversos/pesquisa/pibic_pvvc/XVIII_congresso/artigos/Lucas%20Henrique%20de%20Oliveira%20Fernandes%20-%20Resumo%20Expandido.pdf) Acesso em: 28 de ago. 2017.

LAVOURA, Tiago Nicola; BOTURA, Henrique Moura Leite; MACHADO, Afonso Antonio. Estudo da ansiedade e as diferenças entre os gêneros em um esporte de aventura competitivo. **Revista Brasileira de Educação Física: Esporte, Lazer e Dança**, v. 1, n. 3, p. 74-81, 2006.

LAVOURA; T; N. MACHADO; A; A. Esporte de aventura de rendimento e estados emocionais: relações entre ansiedade, autoconfiança e auto eficácia. **Motriz**. V.12; n 2. p143-148. Rio Claro; 2006.

SANTOS, Paula Barbosa: **Psicologia do Esporte e Interfaces de Compreensão**. COZAC, João Ricardo Lebert. Psicologia do Esporte: Atleta e ser humano em ação. São Paulo: Roca, p. 32 - 51. 2013.

SILVA, M. M. F., de Paiva VIDUAL, M. B., AFONSO, R. O., YOSHIDA, H. M., BORIN, J. P., FERNANDES, P. T. (2014). Ansiedade e desempenho de jogadoras de voleibol em partidas realizadas dentro e fora de casa. **Journal of Physical Education**, 25(4), 585-596.

WEINBERG, Robert S.; GOULD, Daniel. **Fundamentos da psicologia do esporte e do exercício**. Artmed editora, 2017.

ZUCOLOTO, Thais Cianflone: Correlação entre ansiedade e concentração no esporte in COZAC, João Ricardo Lebert. **Psicologia do Esporte: Atleta e ser humano em ação**. São Paulo: Roca, p. 54-60. 2013.