

ANSIEDADE COMPETITIVA DE ADOLESCENTES: GÊNERO, MATURAÇÃO, NÍVEL DE EXPERIÊNCIA E MODALIDADES ESPORTIVAS

COMPETITIVE ANXIETY IN TEENAGERS: GENDER, MATURATION, LEVEL OF EXPERTISE AND SPORT MODALITY

Lisandra Bertuol*
Nadia Cristina Valentini**

RESUMO

Este estudo investigou os níveis de ansiedade competitiva em 68 adolescentes atletas. Todos os participantes foram avaliados utilizando-se o *Sport Competition Anxiety Test – SCAT* e categorizados em termos de maturação biológica. Inicialmente, foram realizadas auto-avaliações da maturação biológica, as quais foram reportadas ao pesquisador. O *SCAT* foi aplicado individualmente em eventos estaduais, 30 minutos antes da competição. As diferenças nos níveis de ansiedade competitiva entre gêneros, estágio maturacional, modalidades praticadas e o nível de experiência competitiva foram analisadas utilizando-se testes t-independentes. Níveis de ansiedade significativamente mais elevados foram encontrados para atletas do atletismo, atletas pós-púberes e atletas experientes. Não foram observadas diferenças significativas nos níveis de ansiedade em relação ao gênero. Em geral, o nível de ansiedade competitiva demonstrado por atletas adolescentes foi moderado, o que é considerado por muitos autores como ideal para um desempenho adequado, pois o atleta direciona sua atenção somente para a tarefa específica. Diferenças individuais, fatores sociais e a personalidade são fatores importantes a serem considerados no estudo da ansiedade, pois o atleta pode perceber a ansiedade como sendo positiva e facilitadora ou negativa e prejudicial ao seu desempenho, independentemente de o nível ser classificado como baixo, médio ou alto.

Palavras-chave: Ansiedade. Competição. Adolescents.

INTRODUÇÃO

O esporte ocupa hoje um lugar de destaque como meio de interação social de adolescentes, os quais se envolvem em programas formais e informais. Da prática em clubes, escolinhas, academias e escolas até aquelas feitas em praças públicas ou até nas ruas, os benefícios psicológicos proporcionados pelo esporte são amplamente discutidos na literatura, como por exemplo: (1) a prevenção e tratamento de alterações psíquicas em jovens, bem como, a atenuação e agressividade (BECERRO, 1989; BECKER JR., 1996); (2) a diminuição do estresse (BROWN, BRANTA, 1988; MALINA, 1986, 1988, 1994); (3) maior tolerância emocional ao estresse (BLAIR, 1995); (4) o desenvolvimento emocional e de traços positivos do caráter, como a disciplina, o trabalho em equipe e o respeito entre pares (MARQUES, 1988; MARQUES, 2000); (5) a

ampliação das interações sociais e da cooperação (HELISON; TEMPLIN, 1991, 2003; MARQUES, 1988); (6) a prevenção da delinquência (HELISON, 1991, 2003); (7) mudanças positivas no humor (BROWN, BRANTA, 1988; LOVATO, GREEN, STRAINBROOCK apud WEINBERG; GOULD, 2001); (8) a redução da ansiedade, depressão e agressividade (BECERRO, 1989; BECKER JR., 1996; BLAIR, 1995); e (9) melhorias na auto-estima (LOVATO, GREEN, STRAINBROOCK apud WEINBERG; GOULD, 2001).

As crianças e jovens se engajam na prática esportiva para aprender novas habilidades; exercitar-se; divertir-se; fazer novos amigos; participar de desafios; competir; obter sucesso; realizar-se pessoalmente e excitar-se por meio de jogos (GAYA, CARDOSO, 1998; WEINBERG; GOULD, 2001; PAYNE, ISAACS, 2002; WEISS, 1991). Portanto, para

* Professora de Educação Física.

** Professora Adjunta da Universidade Federal do Rio Grande do Sul.

muitas crianças e adolescentes, a razão predominante para envolver-se em treinamentos esportivos é a busca do prazer que pode vir a ser vivenciado nessa atividade. Entretanto, muitas vezes, estas não são as expectativas das pessoas adultas significativas na vida da criança e do adolescente. Pais e treinadores priorizam, muitas vezes, apenas o rendimento competitivo, e pressionam crianças e adolescentes à obtenção de resultados de repercussão social, desconsiderando as funções formativa e educativa do esporte (HELISON, 1991, 2003; PAYNE; ISAACS, 2002; WEISS, 1991).

A pressão dos pais para a vitória tem sido considerada, em diversos estudos, como um dos fatores geradores de níveis altos de ansiedade e estresse pré-competitivo em crianças e adolescentes (SCANLAN; LEWTHWAITE, 1988). Em períodos de competição, quando as habilidades atléticas são publicamente testadas e avaliadas, a pressão que o atleta suporta pode tornar-se um fator de influência negativa no desempenho. Essa pressão pode levar à manifestação de sintomas de fadiga, ansiedade, irritabilidade, insegurança, agressividade e apatia (MESQUITA; TODT, 2000). Muitas vezes, quando passam por experiências competitivas desagradáveis, crianças e adolescentes têm sua auto-estima afetada, o que pode causar um alto nível de ansiedade e levar a conseqüências indesejáveis, como, por exemplo, o abandono total da atividade (DE ROSE JR.; VASCONCELLOS, 1997). Experiências negativas podem ocorrer com maior freqüência com crianças e adolescentes que evidenciam níveis baixos de auto-estima (WALLHEAD; NTOUMANIS, 2004; WEISS, 1991), os quais tendem a experimentar maior ansiedade pré-competitiva e, em conseqüência, carência de prazer pessoal na competição (SCANLAN, 1986).

A ansiedade refere-se a 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 (COX, 1998; DE ROSE JR., VASCONCELLOS, 1997; MARQUES, 2000; MORAES, 1990). Pode ser manifestada em um momento específico em que os sentimentos de tensão e apreensão são temporários, momentâneos, variando em

intensidade e alterando-se com o tempo – ansiedade-estado – ou manifestada em uma ampla gama de circunstâncias – ansiedade-traço. A ansiedade-traço é considerada como um fator de personalidade que predispõe a pessoa à ansiedade, influenciando seu comportamento (COX, 1998; MORAES, 1990; SCANLAN; LEWTHWAITE, 1988; WEINBERG; GOULD, 2001).

Marques (2000) explica que o nível de ansiedade-estado não está ligado somente ao nível de ansiedade-traço. A importância da situação e a incerteza do resultado para o indivíduo também são variáveis que intervêm nesse processo. Por exemplo, um atleta pode apresentar níveis muito altos de ansiedade-estado antes de uma competição, mesmo que não seja ansioso por característica de sua personalidade (ansiedade-traço). Tanto a ansiedade-traço quanto a ansiedade-estado podem manifestar-se em sintomas físicos, tais como insônia, suor excessivo, apetite exagerado, problemas digestivos, palidez facial, taquicardia, alterações respiratórias e de pressão arterial e tensão muscular, identificando, dessa forma, a ansiedade somática. Já os sintomas mentais – medo, preocupação, dúvidas, pensamentos negativos (“Será que vou vencer?”, “Será que vou conseguir?”) – caracterizam a ansiedade cognitiva (COX, 1998; MARQUES, 2000; MORAES, 1990).

Considerando-se as reações observáveis nos níveis cognitivo e somático, Weinberg e Gold (2001) afirmam que o atleta muito ansioso pode apresentar maior dispêndio de energia (devido ao aumento na tensão muscular); dificuldades na coordenação; mudanças na concentração; e, ainda, estreitamento do campo de atenção, isto é, uma incapacidade de observar todo o contexto da jogada, por exemplo. Para Becker Jr. (1989), esses prejuízos podem levar a um desempenho “desautomatizado” de movimentos complexos, tornando-os mais rudimentares. São comuns, segundo esse autor, situações em que atletas apresentam um rendimento bem melhor nos treinos do que nas competições, as quais ele atribui à ocorrência de níveis diferenciados de ansiedade, ou seja, nível baixo nos treinamentos e alto nas competições. Nesse sentido, Cox (1998) alerta para as diferenças de ansiedade nos dias que antecedem o evento e no tempo de

duração de uma competição. A ansiedade cognitiva (componente mental) começa alta e permanece estável à medida que o evento se aproxima; a ansiedade somática (componente físico) geralmente é baixa até aproximadamente 24 horas antes do evento, aumentando rapidamente conforme a competição se aproxima. Uma vez que o jogo ou prova se inicia, os sintomas físicos tendem a desaparecer rapidamente, mas o componente mental da ansiedade flutua por toda a competição.

Diversas teorias têm tentado explicar a relação entre ansiedade e desempenho atlético em competições. Cox (1998), Martens et al. (1981), Moraes (1990) e Weinberg e Gould (2001) apontam a teoria do “U invertido” como a hipótese mais aceita, atualmente, por psicólogos do esporte. Essa teoria relaciona desempenho com ativação (excitação fisiológica e psicológica, variando do sono profundo a uma intensa agitação), e sustenta que existe um nível ideal de ativação para um bom desempenho. Abaixo ou acima do nível ideal, o rendimento é prejudicado, ou seja, aumentos adicionais na ativação fazem o desempenho declinar. Com isso, entende-se que um pouco de ansiedade pode favorecer o rendimento de um atleta. Entretanto, segundo Cox (1998), essa teoria só pode ser aplicada aos componentes somáticos da ansiedade, pois, se aos componentes somáticos forem somados componentes cognitivos da ansiedade, o atleta terá seu desempenho prejudicado. Níveis mais baixos de ansiedade cognitiva são esperados para o melhor desempenho atlético. O ponto ideal de ansiedade-estado pode variar de indivíduo para indivíduo, ou seja, cada indivíduo tem uma zona de desempenho ideal, podendo ser em um nível de ativação baixo, médio ou alto (WEINBERG; GOULD, 2001) e conforme a modalidade esportiva (MORAES, 1990).

Esportes que demandam coordenação fina e precisão, como o golfe, arco e flecha, tiro ao alvo, requerem baixos níveis de ansiedade. Esportes que envolvem alto nível de esforço, de força e potência, como no levantamento de peso, exigem altos níveis de ansiedade. Becker Jr. (1996) e Moraes (1990) chamam a atenção para a possibilidade de ocorrerem níveis diferenciados de ansiedade, também em função da natureza do esporte – coletivo ou individual.

Dados de pesquisas, porém, têm-se mostrado contraditórios, dificultando generalizações nesse contexto. De Rose Jr. e Vasconcellos (1997) observam a tendência de se encontrarem níveis mais altos de ansiedade nos esportes individuais; contudo, Cratty (1984) reporta, em sua investigação, atletas de esportes individuais menos ansiosos que atletas de esportes coletivos. Ainda mais, Santos e Pereira (1997) não observaram diferenças estatisticamente significantes na ansiedade pré-competitiva em atletas de judô e atletismo comparados a atletas de handebol e voleibol. Esses resultados demonstram as controvérsias geradas por esse tópico e a necessidade de novas pesquisas.

A interpretação do atleta para os sintomas da ansiedade é outra variável importante a ser investigada. Para alguns atletas, a ansiedade pode ser considerada positiva e útil para o desempenho; enquanto que outros atletas podem encará-la como sintoma negativo e prejudicial ao seu desempenho. Para Cox (1998), a resposta para determinada situação de ameaça dependerá inteiramente da percepção do atleta. Perceber a ansiedade como facilitadora leva muitos atletas a um desempenho superior; enquanto percebê-la como debilitante pode levar a um desempenho insatisfatório (WEINBERG; GOULD, 2001). Portanto, o nível de ansiedade que é manifestado em uma situação particular deve ser considerado em relação à pressão imposta, ao nível de habilidade do atleta e à natureza da atividade. A capacidade desenvolvida pelos atletas de controlar a ansiedade e os níveis de ativação constitui um fator que contribui para o sucesso de atletas na competição.

Outro ponto importante a ser considerado diz respeito à repercussão da competição na infância e na adolescência, ou seja, até que ponto a qualidade desta experiência pode trazer benefícios ou prejuízos ao desenvolvimento dos participantes. De acordo com Maia e Vicente (1991), mesmo que adolescentes evidenciem componentes físicos (tamanho do corpo e maturação biológica) e motores adequados, podem não apresentar competências emocionais para lidar com treinos intensos e competições. Isso pode acarretar, conforme Mesquita e Todt (2000), o abandono do esporte, principalmente

na adolescência, por parte dos atletas mais fragilizados emocionalmente.

Por essa razão, a ansiedade pré-competitiva tem sido considerada uma das causas para as mudanças no comportamento e a inibição do desempenho de atletas em eventos esportivos, especialmente em jovens atletas, tornando-se uma preocupação de técnicos e professores. Para Versari (1987), a ansiedade é um fenômeno natural desencadeado pelo estresse da competição, associado às pressões impostas ao atleta. Nessa perspectiva, o resultado vai depender de muitos fatores, como a personalidade do atleta, a modalidade esportiva e as experiências prévias. O sucesso ou o fracasso dependem da combinação de fatores, como, por exemplo, condicionamento, habilidade física, preparação psicológica e habilidade para atuar sob pressão.

Diversos pesquisadores (CRATY, 1984; DE ROSE JR.; VASCONCELLOS, 1997; SANTOS; PEREIRA, 1997; SCANLAN, 1986; STEFANELLO, 1990; WALLHEAD; NTOUMANIS, 2004; WEISS, 1991) têm demonstrado que, em situações de competição esportiva, adolescentes tornam-se altamente ansiosos, por diversos motivos, como, por exemplo: a baixa auto-estima; o receio da avaliação e comparação social, principalmente dos pais e treinadores; a expectativa de fracasso para sua equipe; a reação negativa de companheiros quanto ao seu desempenho; o medo de críticas, dos adversários e de possíveis falhas. Ainda mais, pesquisas têm demonstrado que adolescentes parecem evidenciar níveis de ansiedade mais elevados na competição quando comparados aos atletas adultos (CRATY, 1984; SANTOS; PEREIRA, 1992). De acordo com Cratty (1984), em geral, a ansiedade torna-se mais evidente e elevada na adolescência, tendendo a diminuir aos trinta anos. Semelhantes resultados são partilhados por Santos e Pereira (1997), que verificaram níveis de ansiedade-traço mais altos em adolescentes do que em adultos atletas praticantes das mesmas modalidades.

Somam-se à maturidade questões referentes à ansiedade, gênero e a experiência esportiva. A literatura sugere que o sucesso de atletas de elite é também decorrente da capacidade, aprendida

ao longo dos anos, que tais atletas possuem em controlar suas ansiedades (GOMES; CRUZ, 2001). Quanto ao gênero, pesquisas evidenciam que adolescentes do sexo feminino parecem ser mais suscetíveis às pressões do meio esportivo, apresentando níveis mais altos de ansiedade competitiva que os atletas do sexo masculino (DE ROSE JR.; VASCONCELLOS, 1997; STEFANELLO, 1990).

Considerando-se esses fatores, permanece importante investigar as variáveis que influenciam o desempenho atlético de adolescentes envolvidos com esporte de competição. A manifestação da ansiedade deve ser considerada não somente em relação à idade de atletas e às modalidades esportivas por eles praticadas, já discutidas na literatura, mas também em relação aos diferentes estágios maturacionais, ao nível de experiência e ao gênero. Ainda mais, em se tratando de adolescentes, é importante que a investigação da manifestação da ansiedade ocorra de forma contextualizada, ou seja, em situações concretas de competição.

Destarte, este estudo teve como objetivo identificar os níveis de ansiedade competitiva em atletas de ambos os gêneros, na faixa etária de 12 a 16 anos, praticantes de esportes coletivos e individuais, que participam de competições esportivas. Mais especificamente, objetivou investigar as possíveis diferenças nos níveis de ansiedade competitiva em relação à modalidade esportiva praticada (atletismo e voleibol), ao gênero, às diferentes fases de desenvolvimento maturacional e ao nível de experiência (novatos e experientes) de atletas adolescentes em competições.

Várias hipóteses foram propostas para o presente estudo: (1) adolescentes de esporte individual exibiriam níveis mais elevados de ansiedade competitiva quando comparados com adolescentes que praticam esporte coletivo; (2) adolescentes do sexo feminino apresentariam níveis mais elevados de ansiedade competitiva quando comparados com os do sexo masculino; (3) adolescentes, pré-púberes e púberes, apresentariam, em geral, níveis de ansiedade elevados; (4) adolescentes novatos em esportes de competição apresentariam níveis mais elevados de ansiedade competitiva quando comparados aos experientes.

MÉTODOS

Participantes

A amostra desta investigação constitui-se de 68 atletas (33 do sexo masculino e 35 do sexo feminino) na faixa etária de 12 a 16 anos, pertencentes a equipes de voleibol e atletismo de clubes da Grande Porto Alegre. Em relação ao desenvolvimento maturacional, esses atletas foram classificados em púberes (N=16) e pós-púberes (N=52). Todos os atletas participam de competições há mais de sete meses e são categorizados de acordo com o nível de experiência que possuem: novatos – atletas de até 15 anos, com participação competitiva em apenas uma categoria e com menos de 3 anos de prática (N= 61); experientes – atletas com mais de 15 anos, com participação competitiva em duas ou mais categorias e com mais de 3 anos de prática (N=7). O termo de consentimento informado dos pais e/ou responsáveis foi obtido para cada um dos participantes envolvidos neste estudo.

Instrumentos

Para avaliação da ansiedade utilizou-se o *SCAT – Sport Competition Anxiety Test* – desenvolvido por Martens em 1977 (DE ROSE JR.; VASCONCELLOS, 1997), o qual avalia a ansiedade-traço (traço de personalidade) e a ansiedade-estado (ansiedade momentânea). O teste, o qual é adaptado para crianças e adolescentes, constitui-se de 15 afirmativas relacionando sintomas e possíveis sensações apresentados antes de uma competição: “A” corresponde à sensação que ocorre “difícilmente”, “B”, à que ocorre “às vezes”; e “C”, à que ocorre “sempre”. A análise das respostas é realizada mediante a avaliação de somente 10 afirmativas: 2, 3, 5, 6, 8, 9, 11, 12, 14 e 15. A elas são atribuídos 1, 2 e 3 pontos (para A, B e C, respectivamente), com exceção das afirmativas 6 e 11, em que essa atribuição é feita de forma invertida. Ao final, somam-se os pontos marcados por cada atleta, e obtém-se uma escala que varia de 10 a 30 pontos. Para a interpretação desse teste, foi utilizada uma classificação apresentada por Teixeira (1994, apud SANTOS; PEREIRA, 1997), sendo: de 10 a 12 pontos – ansiedade baixa; 13 a 16 pontos – ansiedade média baixa; 17 a 23 pontos –

ansiedade média; 24 a 27 pontos – ansiedade média alta e acima de 28 pontos – ansiedade alta.

Para identificar as diferentes fases de desenvolvimento maturacional de atletas adolescentes, foi utilizado o teste proposto por Tanner em 1962 (MALINA; BOUCHARD, 1991), que determina os estágios biológicos de desenvolvimento de adolescentes por meio da idade de maturação sexual (aparecimento das características sexuais secundárias). Nesse teste são descritos cinco estágios de desenvolvimento da genitália e da pilosidade púbica para os meninos, e de desenvolvimento mamário e da pilosidade púbica para as meninas. Essas características são classificadas em índices de 1 a 5 e podem ser inspecionadas visualmente pelos próprios adolescentes por meio de um padrão fotográfico (GUEDES; GUEDES, 1995).

Procedimentos

Treinadores e pais foram contatados sobre o interesse em participar da pesquisa. Após a obtenção do consentimento informado dos pais, foi realizada uma apresentação aos atletas sobre a pesquisa, com explicação dos objetivos e da sua forma de execução. Inicialmente, foram realizadas as avaliações da maturação biológica. Os próprios atletas realizaram sua auto-avaliação e foram atendidos individualmente para reportar os resultados. O teste de ansiedade competitiva foi realizado em eventos estaduais interclubes. Cópias do teste de ansiedade foram entregues aos atletas 30 minutos antes da prova ou do jogo. O preenchimento do teste ocorreu de forma individual, para que as respostas não sofressem influência dos colegas.

RESULTADOS E DISCUSSÕES

Testes t-independentes foram utilizados para investigar os níveis de ansiedade competitiva em diferentes modalidades esportivas (voleibol e atletismo), no gênero, nas diferentes fases de desenvolvimento maturacional e na categorização (novato ou experiente) em atletas adolescentes. A seguir, os resultados serão apresentados, discutidos e organizados de acordo com os objetivos estabelecidos para o estudo.

Esporte coletivo e individual e níveis de ansiedade competitiva

Os atletas investigados, tanto de esportes coletivos como individuais, apresentaram níveis de ansiedade média, de acordo com a classificação proposta por Teixeira (1994 apud SANTOS; PEREIRA, 1997). Com relação ao objetivo de investigar as possíveis diferenças nos níveis de ansiedade competitiva em relação à modalidade esportiva – voleibol e atletismo – praticada por atletas adolescentes, os resultados da análise estatística evidenciam diferença significativa nos níveis de ansiedade em relação à modalidade esportiva: $t(66)=2,20$, $p=0,031$. Atletas do atletismo demonstram níveis de ansiedade mais elevados ($M=22,23$) quando comparados aos atletas do voleibol ($M=20,07$), confirmando a hipótese do presente estudo. Esse resultado encontra suporte na literatura, na qual diversos autores, como Becker Jr. (1996), De Rose Jr. e Vasconcellos (1997), E Moraes (1990) sugerem que praticantes de esportes individuais apresentam maiores níveis de ansiedade competitiva, quando comparados a atletas de esportes coletivos.

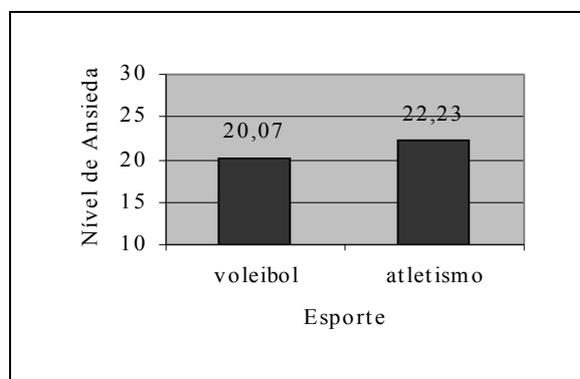


Gráfico 1 - Esporte coletivo e individual e níveis de ansiedade competitiva.

Gênero e níveis de ansiedade competitiva

Atletas adolescentes tanto femininas como masculinos apresentaram, de acordo com Teixeira (1994 apud SANTOS; PEREIRA, 1997), níveis de ansiedade média. Com relação à investigação de possíveis diferenças nos níveis de ansiedade competitiva em relação ao gênero, não foram encontradas diferenças significativas: $t(66)=0,09$, $p=0,92$. Atletas adolescentes femininas ($M=20,94$) apresentam níveis de ansiedade semelhantes aos de atletas

adolescentes masculinos ($M=20,85$). Esses resultados contrariam a hipótese deste estudo de que adolescentes do sexo feminino experienciam níveis mais elevados de ansiedade, quando comparados com os do sexo masculino. Esses resultados contrariam também investigações prévias com atletas de atletismo e voleibol, nos quais meninas demonstravam-se mais ansiosas que meninos (DE ROSE JR., VASCONCELLOS, 1997; STEFANELLO, 1990).

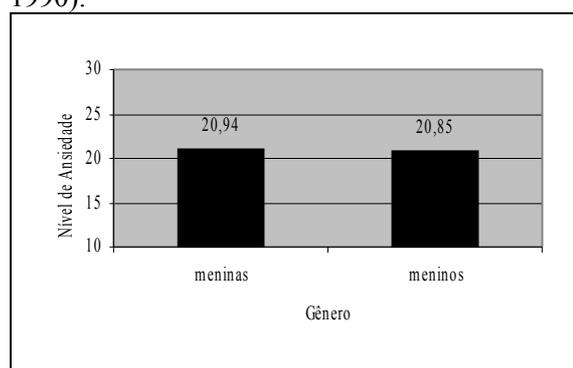


Gráfico 2 - Gênero e níveis de ansiedade competitiva.

Fases de desenvolvimento maturacional e níveis de ansiedade competitiva

Em geral, o nível de ansiedade evidenciado pelos atletas adolescentes no momento da competição foi categorizado como moderado, contrariando a hipótese estabelecida de que adolescentes pré-púberes e púberes apresentariam, em geral, níveis de ansiedade elevados. Em consideração às possíveis diferenças nos níveis de ansiedade competitiva em relação às diferentes fases de desenvolvimento maturacional de atletas adolescentes, os resultados da análise estatística evidenciam diferença significativa nos níveis de ansiedade em relação à maturidade: $t(66)=1,83$, $p=0,05$. Pós-púberes ($M=21,38$) apresentam níveis de ansiedade mais elevados que púberes ($M=19,31$). Cabe ressaltar que comparações entre níveis de ansiedade e características maturacionais na adolescência são restritas na literatura. Comparações são feitas em estudos prévios somente com atletas adolescentes e adultos. Santos e Pereira (1997) sugerem que níveis de maturidade podem constituir fatores intervenientes, pois os resultados de seus estudos evidenciam níveis mais elevados de

ansiedade-traço em adolescentes, quando comparados a adultos atletas.

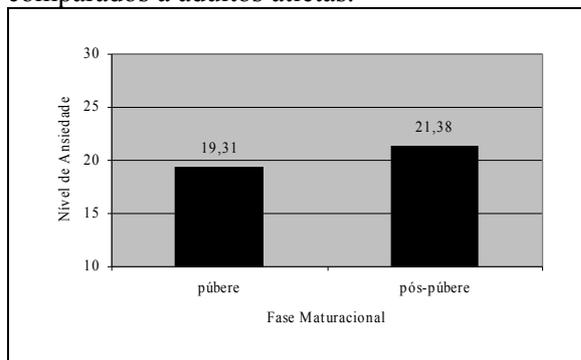


Gráfico 3 - Fases de desenvolvimento maturacional e níveis de ansiedade competitiva.

Nível de experiência e ansiedade competitiva

Com relação ao nível de experiência esportiva e à ansiedade, observa-se que atletas novatos evidenciaram níveis médios de ansiedade, ao passo que atletas experientes apresentaram níveis de ansiedade média alta. De acordo com o objetivo de investigar uma possível relação entre ansiedade competitiva e nível de experiência de atletas adolescentes em competições, os resultados da análise estatística evidenciam diferença significativa nos níveis de ansiedade em relação à categorização de novatos e experientes: $t(66) = 3,00, p = 0,004$. Atletas novatos ($M = 20,43$) demonstraram níveis mais baixos de ansiedade quando comparados com atletas experientes (25,00), contrariando a hipótese do presente estudo. Esse resultado sugere a possível suscetibilidade de atletas mais experientes à pressão do meio para a obtenção de resultados esperados, ou ainda um nível de ativação mais elevado dos atletas experientes por reconhecerem as demandas da competição.

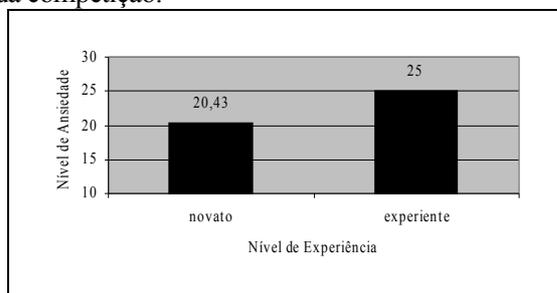


Gráfico 4 - Nível de experiência e ansiedade competitiva.

CONCLUSÕES E REPERCUSSÕES PARA A PRÁTICA

Este estudo demonstrou que o nível de ansiedade apresentado por atletas adolescentes anteriormente à competição foi moderado, tanto nos esportes coletivos quanto nos individuais (no caso, voleibol e atletismo). Para Cox (1998) e Imlay et al. (1995), o nível moderado de ansiedade é considerado ideal para um desempenho adequado; pois assim a atenção do atleta teria seu foco direcionado somente para uma tarefa específica, sem que ele se distraísse com situações irrelevantes (baixa ativação) ou tivesse diminuído seu campo de visão e prejudicado seu desempenho (alta ativação). Além disso, os esportes voleibol e atletismo exigem níveis moderados a altos de ansiedade, devido à baixa complexidade da tarefa; ao contrário, os esportes com predominância da coordenação fina, como o arco-flecha e golfe, necessitam de níveis baixos de ansiedade (COX, 1998; MORAES, 1990; WEINBERG; GOULD, 2001).

Destarte, os atletas participantes deste estudo parecem apresentar níveis otimizados de ansiedade para o desempenho em competições, ou seja, a ansiedade apenas necessária para estarem “prontos” para desempenhar. Entretanto, cabe salientar que essas observações devem ser consideradas em relação à personalidade de cada atleta, ou seja, à forma como a manifestação da ansiedade é por ele interpretada (MORAES, 1990; WEINBERG; GOULD, 2001). Assim, um determinado nível de ansiedade pode ser considerado por alguns atletas como positivo e útil para o desempenho, e por outros, como negativo e prejudicial.

A partir da perspectiva das diferenças individuais, os níveis dos atletas que apresentaram uma pontuação muito próxima do ponto máximo (por ex., 29) ou muito baixa (por ex., 11) na escala de 10 a 30 do *Sport Competition Anxiety Test*, não devem ser interpretados simplesmente como prejudiciais ao desempenho, pois podem fazer parte da zona ideal de ansiedade para esses atletas. Imlay et al. (1995) propõem dois métodos para descobrir a zona ótima de ansiedade em atletas competidores: o primeiro baseia-se em realizar repetidas avaliações do estado de ansiedade anteriormente a diversas competições, até que o máximo desempenho seja alcançado; assim, esse nível de ansiedade passa a ser designado como a

zona ótima de ansiedade. O segundo método consome menos tempo e possui alta correlação com o primeiro (IMLAY et al., 1995). Esse método envolve realizar perguntas ao atleta em forma de questionário, com instruções para responder conforme a lembrança de como se sentiram no dia em que atingiram o seu melhor desempenho; o resultado é, então, denominado como zona ótima de ansiedade. Novas pesquisas são necessárias neste tópico a fim de ampliar o atual estado do conhecimento.

Além disso, diversos autores, como Becker Jr. e Samulski (1998), Gomes e Cruz (2001), Moraes (1990) e Versari (1987), sugerem as técnicas de preparação mental como forma de ajudar o atleta a ter um melhor controle da ansiedade, para que, durante a situação real de competição, consiga aumentar, manter ou diminuir sua ativação até atingir um nível ótimo e, assim, poder utilizar ao máximo seu potencial psicofísico. Uma técnica de treinamento psicológico que parece produzir respostas positivas na auto-regulação da ansiedade de atletas é a “técnica de visualização”, que consiste em imaginar (repetição simulada) ações específicas do jogo ou da prova, para que o atleta possa vivenciar a emoção do ambiente competitivo, enfrentando mentalmente situações cruciais (BECKER JR.; SAMULSKI, 1998; WEISS, 1991). A aplicação dessas técnicas, de acordo com Becker Jr. e Samulski (1998), poderá ser feita pelo próprio treinador, desde que tenha orientação de um psicólogo do esporte para tal procedimento, e pode passar a fazer parte do programa de treinamento, juntamente com o treino físico e técnico.

Além de identificar níveis moderados de ansiedade competitiva em atletas adolescentes, este estudo demonstrou a tendência, já observada na literatura (BECKER JR., 1996; DE ROSE JR.; VASCONCELLOS, 1997; MORAES, 1990), de esportes individuais despertarem mais ansiedade que esportes coletivos. Cratty (1984) sugere que a responsabilidade imposta pelo atletismo ao atleta - já que a vitória ou a derrota dependem exclusivamente de seus movimentos e do tempo

gasto na execução destes - contribui para que pressões físicas e psíquicas tornem-se mais presentes, levando à conseqüente ansiedade.

Em relação ao gênero, os resultados do presente estudo não encontram suporte na literatura, que sugere maiores níveis de ansiedade competitiva nas meninas, atribuindo essa tendência ao fato de que a mulher é mais cobrada quando compete, por ser constantemente comparada ao homem. Novos estudos são necessários para aprofundar as discussões em relação a esse tópico.

É importante, ainda, ressaltar que pouco se discute na literatura em relação a níveis de ansiedade e maturação e experiência esportiva. No presente estudo, atletas pós-púberes e atletas identificados como experientes demonstraram ser mais ansiosos que os púberes e novatos. Possivelmente, os experientes devem ser mais pressionados por parte dos treinadores a exibir um bom desempenho, e por parte da própria equipe, que se espelha naquele que tem mais experiência. Apesar disso, devemos ainda considerar que a média de ansiedade foi moderada, indicando a possibilidade de esses atletas serem capazes de controlar suas ansiedades para atingir o desempenho esperado.

Concluindo, é necessário enfatizar a importância das diferenças individuais, incluindo fatores sociais e a personalidade do atleta, ao analisar o nível de ansiedade apresentado por cada um. A partir dessa perspectiva, é fundamental saber se o atleta percebe a ansiedade antes de uma competição como positiva e facilitadora ou negativa e prejudicial ao seu desempenho, independentemente de o nível ser classificado como baixo, médio ou alto. Para isso, treinadores devem conhecer o nível de ansiedade dos atletas a fim de observar se esse nível está influenciando o rendimento esperado, ou seja, se a ansiedade antes de uma competição não está permitindo ao atleta apresentar sua real capacidade. Além disso, é importante que o próprio atleta conheça algumas técnicas de preparação mental para que possa controlar sua ansiedade até atingir um nível otimizado de desempenho.

COMPETITIVE ANXIETY IN TEENAGERS: GENDER, MATURATION, LEVEL OF EXPERTISE AND SPORT MODALITY

ABSTRACT

This study investigated the levels of competitive anxiety in 68 adolescent athletes. All participants were evaluated through the *Sport Competition Anxiety Test – SCAT* and categorized in terms of biologic maturation. Initially, self-evaluations of the biologic maturation were realized by the participants and reported to the researcher. The *SCAT* was individually applied in state competitions, 30 minutes before de contest. The differences in the levels of competitive anxiety for gender, stage of maturation, sport played, and level of competitive expertise were analyzed through independent t-test. Significant higher levels of anxiety were found for track and field athletes, post-puberty athletes, and expertise athletes. Sgnificant differences were not observed for anxiety in relation to gender. In general, the level of competitive anxiety evidenced by the athletes was moderated. This level is considered by several researchers as ideal for an adequate performance, since the athlete's attention is focused directly toward the specific task. Individual differences, social characteristics, and personality trends are important factors to be considered in the study of anxiety, because the athlete may perceive the anxiety as positive and facilitator of performance; whereas others athletes may be perceived it as negative and prejudicial to the performance regardless if the level of anxiety is considered low, moderate, or high.

Key words: Ansiedade. Competição. Adolescents.

REFERÊNCIAS

- BECERRO, J. F. M. *El Niño y el Deporte*. Madrid: Impresion, 1989.
- BECKER JÚNIOR, B. Os níveis de ansiedade do tenista. *Match Point*, Porto Alegre, v. 2, no. 25, p 10, 1989.
- BECKER JÚNIOR, B. La Influencia de la Educación Física y el deporte en los niveles de ansiedad y de agresividad de alumnos adolescentes. *Educación Física*, Chile, n. 239, p. 12-17, 1996.
- BECKER JUNIOR, B.; SAMULSKI, D. *Manual de treinamento psicológico para o esporte*. Novo Hamburgo: Feevale, 1998.
- BROWN, E. W.; BRANTA, C. F. *Competitive Sports for Children and Youth*. Champaign: Human Kinetics, 1988. p. 227-245.
- COX, R. H. *Sport psychology: concepts and applications*. 4th ed. Boston: McGraw-Hill, 1998.
- CRATTY, B. J. *Psicologia no esporte*. 2. ed. Rio de Janeiro: Prentice-Hall do Brasil, 1984.
- DE ROSE JUNIOR, D.; VASCONCELLOS, E. G. Ansiedade-traço competitiva e atletismo: um estudo com atletas infanto-juvenis. *Revista Paulista de Educação Física*, São Paulo, v. 11, n. 2, p. 148-154, jul./dez. 1997.
- GAYA, A.; CARDOSO, M. Os fatores motivacionais para a prática desportiva e suas relações com o sexo, idade e níveis de desempenho desportivo. *Perfil*, Porto Alegre, ano 2, n. 2, p. 40-51, 1998.
- GOMES, R. A.; CRUZ, J. F. A preparação mental e psicológica dos atletas e os factores psicológicos associados ao rendimento desportivo. *Treino Desportivo*, Local, ano 3, n. 16, p. 35-40, dez. 2001.
- GUEDES, J. E. R. P.; GUEDES, D. P. Maturação biológica em crianças e adolescentes: um estudo de revisão. *Revista da Associação dos Professores de Educação Física de Londrina*, Londrina, v. 10, n. 18, p. 32-49, 1995.
- HELLISON, D. R. *Teaching responsibility through physical activity*. Champaign: Human Kinetics, 2003.
- HELLISON, D. R.; TEMPLIN, T. J. *A reflective approach to Physical Education*. Champaign: Human Kinetics, 1991.
- IMLAY, G. J.; GARDA, R. D.; STANBROUGH, M. E.; DREILING, A. M.; O'CONNOR, P. J. Anxiety and Athletic performance: a test of zone of optimal function theory. *International Journal of Sport Psychology*, Rome, v. 26, no. 3, p. 295-306, July/Sept. 1995.
- MAIA, J.; VICENTE, C. Importância dos Indicadores de Maturação biológica na condução do processo de treino. In: JORNADAS CIENTÍFICAS REALIZADAS NA UNIVERSIDADE DO PORTO, 1988, Porto. *Atas...* Porto: Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física, 1988. p. 207-214.
- MALINA, R. M. Readiness for competitive youth sport. In: WEISS, M. R.; GOULD, D. In: *Sport for Children and Youths*. Champaign: Human Kinetics, 1986. p. 45-50.
- MALINA, R. M. Competitive youth sports and biological maturation. In: BROWN, E. W.; BRANTA, C. F. *Competitive sports for children and youth*. Champaign: Human Kinetics, 1988. p. 227-245.
- MALINA, R. M.; BOUCHARD, C. *Growth, maturation and physical activity*. Champaign: Human Kinetics, 1991.
- MALINA, R. M. Physical growth and biological maturation of young athletes. *Exercise and Sport Sciences Review*, Illinois: Champaign, no. 22, p. 389-433, 1994.
- MARQUES, Antonio, T. *Desenvolvimento da capacidade de prestação de resistência: estudo aplicado em crianças e jovens do 5º ao 9º ano de escolaridade da região do Grande Porto*. 1988. Dissertação (Mestrado em Ciências do Desporto)– Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física, Universidade do Porto, Porto, 1988.
- MARQUES, M. G. *Estudo descritivo sobre como adolescentes, atletas de futebol e tênis de porto alegre, percebem a psicologia do esporte*. 2000. 149 f. Dissertação (Mestrado em Ciência do Movimento Humano)–Escola de Educação Física, Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, 2000.
- MARTENS, R.; CHRISTINA, R. W.; HARVEY JR., J. S.; SHARKEY, B. J. *Coaching Young Athletes*. Champaign: Human Kinetics, 1981.
- MESQUITA, R. M.; TODT, N. S. A Especialização Esportiva precoce e a maturação biológica: investigando a base do Olimpismo. *Perfil*, Porto Alegre, ano 4, n. 4, p. 83-87, 2000.
- MORAES, L. C. Ansiedade e desempenho no esporte. *Revista Brasileira de Ciência e Movimento*, Brasília, DF, v.2 , n.1 , p. 51-56, ago. 1990.

PAYNE, V. G.; ISAACS, L. D. **Human motor development: a lifespan approach**. 5. ed. São Paulo: Mc Graw Hill, 2002.

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.

SCANLAN, T. K. Competitive stress in children. In: WEISS, M. R.; GOULD, D. **Sport for children and youths**. Champaign: Human Kinetics, 1986. p. 113-118.

SCANLAN, T. K.; LEWTHWAITE, R. From stress to enjoyment: parental and coach influences on young participants. In: BROWN, E. W.; BRANTA, C. F. **Competitive sports for children and youth**. Champaign: Human Kinetics, 1988. p. 41-48.

STEFANELLO, J. M. F. Ansiedade competitiva e os fatores de personalidade de adolescentes que praticam

voleibol: um estudo casual-comparativo. **Kinesis**, Santa Maria, v. 6, n. 2, p. 202-224, jul./dez. 1990.

WEINBERG, R. S.; GOULD, D. **Fundamentos da psicologia do esporte e do exercício**. 2. ed. Porto Alegre: Artmed, 2001.

WALLHEAD, T. L.; NTOUMANIS, N. Effects of a sport education intervention on students' motivational responses in physical education. **Journal of Teaching in Physical Education**, Champaign, v. 23, p. 4-18, 2004.

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

Recebido em 5/2/06

Revisado em 18/5/06

Aceito em 25/5/06

Endereço para correspondência: Nadia Cristina Valentini. Escola de Educação Física – UFRGS, Rua Felizardo, 750, Jardim Botânico, CEP 90690-200, Porto Alegre-RS. E-mail: nadiacv@esef.ufrgs.br