

FACULDADE ALBERT EINSTEIN
CURSO DE PÓS-GRADUAÇÃO EM FUTEBOL E FUTSAL

**ANSIEDADE-TRAÇO EM ATLETAS DE FUTSAL
FEMININO: COMPARAÇÃO ENTRE A SELEÇÃO
BRASILEIRA E UMA EQUIPE DE ALTO RENDIMENTO**

Autores: Davi Nascimento de Lima
Lucas de Oliveira Fernandes
Orientador: Prof. MSc. Roberto Peres Patu

Brasília
2018

Davi Nascimento de Oliveira

Lucas de Oliveira Fernandes

**ANSIEDADE-TRAÇO EM ATLETAS DE FUTSAL FEMININO: COMPARAÇÃO
ENTRE A SELEÇÃO BRASILEIRA E UMA EQUIPE DE ALTO RENDIMENTO**

Trabalho de conclusão de curso apresentado a Faculdade Albert Einstein como requisito para a obtenção do título de Especialista em Futebol e Futsal.

Orientador: Prof. MSc. Roberto Peres Patu

Brasília

2018

RESUMO

Compreender as respostas psicológicas propulsoras do desempenho esportivo se constitui uma maneira importante de ajudar os atletas a controlar as emoções durante uma atuação. A ansiedade é vista como uma das principais variáveis que interferem no rendimento. Dessa maneira, o objetivo do estudo foi comparar o nível de ansiedade da Seleção Brasileira de Futsal Feminino com uma Equipe de Alto Rendimento. Participaram da amostra 28 atletas, 14 representantes da Seleção Brasileira e 14 da equipe de alto rendimento. Para avaliação do nível de ansiedade, foi utilizado o instrumento IDATE, Inventário de Ansiedade Traço-Estado de Spielberger, validado para o Brasil por Biaggio e Natalício, composto por 20 itens cada categoria. Os resultados concluíram que houve diferença significativa entre as amostras, onde a Seleção Brasileira de Futsal Feminino apresentou menores escores de ansiedade-traço comparada à equipe de Alto Rendimento.

Palavras-chave: Futsal feminino. Ansiedade. Psicologia do Esporte.

INTRODUÇÃO

O futsal é conhecido como uma das modalidades mais dinâmicas do mundo. Caracterizado pelas oposições de ataque e defesa, o esporte possui características próprias e uma vasta combinação de valências físicas e motoras (ANDRADE, 2017).

Neste contexto marcado por oposições e constantes confrontos, surgem frequentemente situações de jogo bastante complexas, que não podem ser previstas antecipadamente, exigindo dos jogadores de futsal uma elevada capacidade adaptativa (GARGANTA, 1997). O nível de exigência comportamental então está cada vez maior e justifica-se, pois o futsal tornou-se um jogo com extrema necessidade emocional; assim o comportamento e as atitudes interferem muito no resultado do jogo (ANDRADE, 2017).

Por isso, os atletas são submetidos a diversos tipos de pressão, e conseqüentemente, seu desempenho está relacionado com a capacidade de superação dessas situações (SAMULSKI, 2009).

A Psicologia do Esporte então, é vista como a maneira mais prática de se identificar tais comportamentos, procurando entender e ajudar os esportistas física e mentalmente a alcançar o máximo de sua capacidade (WEINBERG & GOULD, 2017).

Conseqüentemente, as respostas emocionais apresentadas pelos atletas tornaram-se foco de estudo de grande interesse e somente o desenvolvimento harmônico de todos os fatores determinantes do desempenho esportivo possibilita a obtenção do alto rendimento individual. Assim, entende-se que os aspectos motores, sociais, afetivos, cognitivos, físicos e psicológicos devem ser desenvolvidos em equilíbrio (WEINECK, 2003), principalmente no que diz respeito à ansiedade, vista como uma das principais emoções vivenciadas na prática esportiva (SAMULSKI, 2002).

Diversos autores conceituaram a ansiedade, mas o estudo dessa variável acredita-se que começou com Freud em meados de 1925, descrevendo-a como “uma reação geral à situações de perigo, delimitando o ego como local sede da ansiedade” (FREUD, 1976). A partir daí, esse conceito vem passando por diversos refinamentos teóricos.

Segundo Spielberger (1972), a ansiedade é um estado emocional com componentes fisiológicos e psicológicos, sendo propulsora do desempenho. Para Weinberg & Gould (2001), ela é considerada um estado emocional negativo

caracterizado pelo nervosismo, preocupação e apreensão associada com ativação ou agitação do corpo. Porém, Chaves e Bara Filho (2003) constataram que um desempenho competitivo requer um nível de ansiedade ótimo, e quando essa situação acontece, o atleta está psicologicamente controlado. Portanto, a ansiedade pode ser negativa, positiva ou indiferente para o desempenho do atleta, dependendo da personalidade, dificuldade da tarefa ou nível de habilidade de cada indivíduo.

A ansiedade pode ser dividida em dois tipos: enquanto traço e enquanto estado. Spielberger (1966) constatou que a ansiedade traço é algo estável, que faz parte da personalidade do indivíduo, caracterizado por sentimentos subjetivos, enquanto a ansiedade estado é um estado emocional transitório que flutua de um momento para o outro. A primeira refere-se a uma tendência que predispõe o indivíduo a perceber uma grande variedade de situações não perigosas como ameaçadoras; a segunda é considerada um estado ansioso que varia de momento para momento e flutua proporcionalmente com o quanto a situação imediata é percebida como uma ameaça (SPIELBERGER, 1972).

Samulski (2009) identificou que a ansiedade-traço é definida como uma predisposição adquirida no comportamento, independentemente do tempo, que provoca o indivíduo a perceber situações objetivamente não muito perigosas como ameaça. Ansiedade-estado pode ser descrita como sentimentos subjetivos percebidos conscientemente como inadequados e tensão acompanhada por um aumento da ativação, ou seja, uma condição emocional temporária do organismo que varia de intensidade e é instável no decorrer do tempo.

Magill (1984) descreveu que, se um atleta apresenta elevado nível de ansiedade-traço, ele tenderá a encarar as situações competitivas como mais ameaçadoras e experienciar níveis mais elevados de ansiedade-estado. Corroborando com esse fato, Weinberg & Gould (2001) relatam que existe relação direta entre os dois tipos de ansiedade em situações de avaliação e altamente competitivas.

Partindo desses princípios, sabe-se que o estado emocional de um atleta é um fator preponderante para o bom desempenho. É preciso conhecer o comportamento de cada um e sair em busca de auxílio para compreender, interpretar e não pôr a perder parte importante do trabalho (ANDRADE, 2017).

O presente estudo buscou comparar a ansiedade-traço das atletas da Seleção Brasileira de Futsal Feminino com uma equipe de alto rendimento (Associação Desportiva de Futsal do Distrito Federal).

MATERIAIS E MÉTODOS

Amostra

A amostra foi composta por 28 atletas do sexo feminino, categoria adulto, sendo 14 convocadas para a Seleção Brasileira de Futsal Feminino e 14 atletas integrantes da equipe ADEF-DF. A média de idade da equipe ADEF-DF foi de $22 \pm 5,42$, enquanto que as atletas da Seleção Brasileira apresentaram média de $23,71 \pm 3,24$.

O tempo de prática de futsal é de $9,27 \pm 1,98$ anos na equipe de alto rendimento, enquanto na Seleção Brasileira é de $11,18 \pm 4,05$. As atletas da ADEF-DF treinam cinco vezes por semana durante 60 minutos. As atletas do Brasil treinam em seus clubes cinco vezes por semana com o tempo de prática variando entre 50 e 90 minutos. Todas as atletas tem experiências com competições regionais e nacionais.

Instrumento

Foi utilizado o Inventário de Ansiedade Traço-Estado (IDATE) de Spielberger (1970), validado e traduzido para o Brasil por Biaggio e Natalício (1979), o qual é composto por 20 itens relacionados à Ansiedade Traço.

De acordo com esse inventário, a escala de ansiedade traço requer que o participante descreva como “geralmente se sente”, em relação aos 20 itens em uma escala de Likert de 4 pontos: 1 - quase nunca; 2 - às vezes; 3 - frequentemente; 4 - quase sempre.

O escore utilizado para a análise dos níveis de ansiedade das atletas corresponde à tabela 1:

Tabela 1. Escore do nível de ansiedade.

Escore menor ou igual a 30	Baixo nível de ansiedade
Escore de 31 a 49	Médio nível de ansiedade
Escore igual ou acima de 50	Alto nível de ansiedade

Fonte: Biaggio e Natalício (1979) apud ANDRADE E GORENSTEIN(1998).

Procedimentos

Após o esclarecimento dos objetivos do estudo, as atletas assinaram um termo de consentimento livre e esclarecido.

Nas atletas da Seleção Brasileira, o questionário de ansiedade-traço foi aplicado durante a convocação de março de 2018, no dia 08, no Centro de Treinamento da Associação Carlos Barbosa de Futsal, na cidade de Carlos Barbosa, RS. Foi respondido após o treinamento do período da manhã, na arquibancada do ginásio, onde o instrumento foi aplicado por um dos pesquisadores, individualmente.

A aplicação com as atletas da equipe de alto rendimento ADEF-DF ocorreu na data de 19 de fevereiro de 2018, após a apresentação do cronograma de trabalho para o ano corrente. O questionário de ansiedade-traço foi aplicado individualmente por um dos pesquisadores, na arquibancada do Ginásio do Cruzeiro, na cidade de Brasília, DF.

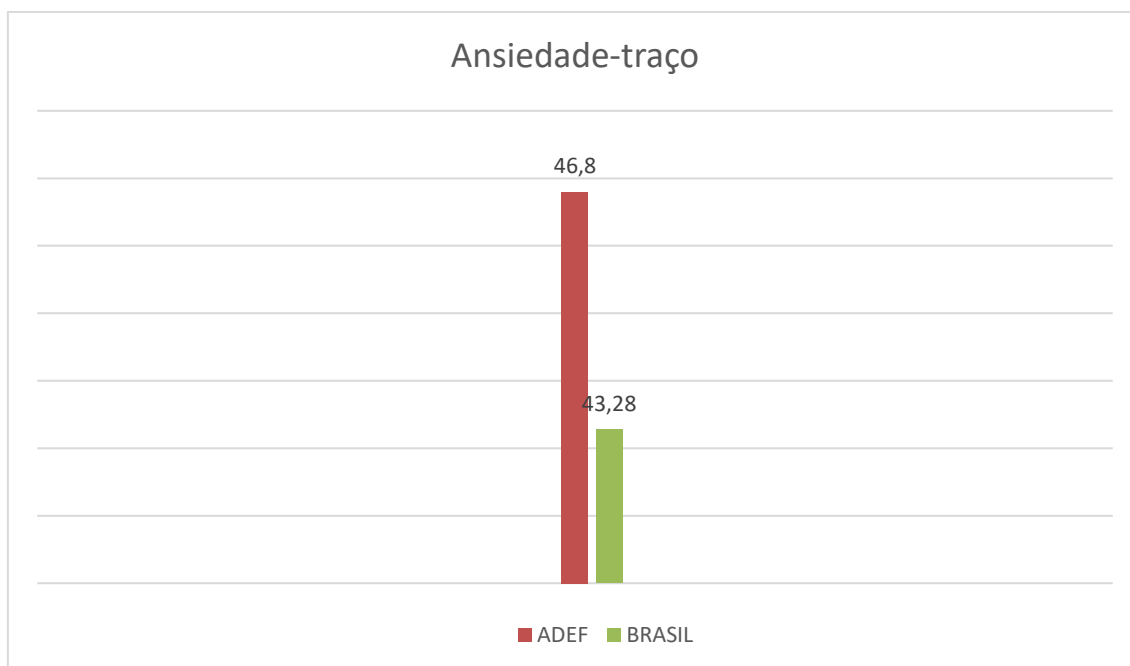
Análise Estatística

Para análise dos dados, foi utilizado o *teste T de Student* unilateral para verificação da existência de diferença significativa ou não entre as médias. Para tanto utilizou-se o software SPSS 10.0 for Windows, considerando um erro de 5%.

RESULTADOS

O instrumento IDATE avalia além das características da Ansiedade-Traço, algumas informações pessoais sobre as atletas como idade, tempo de prática na modalidade e quantidade e duração dos treinos da equipe. Com esses valores mensurados, foi possível detectar que a média de idade na Seleção Brasileira de Futsal Feminino foi de $23 \pm 3,24$, enquanto a equipe de alto rendimento ADEF-DF de $22 \pm 5,42$. O tempo de prática no futsal pelas atletas do Brasil é de $11,18 \pm 4,05$. Na equipe de alto rendimento avaliada encontrou-se a média de $9,27 \pm 1,98$.

O gráfico a seguir caracteriza os resultados dos valores totais da ansiedade-traço encontrados entre as amostras.



$p=0,08056$

Analisando os valores obtidos pelo instrumento aplicado, observou-se que a média da ansiedade-traço da Seleção Brasileira foi de $43,28 \pm 3,19$, enquanto a média da equipe de alto rendimento foi de $46,8 \pm 6,18$.

Assim, houve diferença significativa nos valores encontrados entre as atletas do Brasil e da ADEF-DF. A tabela a seguir representa os valores alcançados a partir do escore dos níveis de ansiedade.

Tabela 2. Comparação entre a média de ansiedade-traço das duas amostras, Seleção Brasileira de Futsal Feminino e equipe de alto rendimento ADEF-DF.

	ADEF	Frequência	BRASIL	Frequência
Baixa ansiedade	0	0%	0	0%
Média ansiedade	6	42,86%	13	92,86%
Alta ansiedade	8	57,14%	1	7,14%
Total	14	100%	14	100%

Investigando os dados separadamente, constatou-se que nenhuma atleta de ambas as amostras apresentou baixo nível de ansiedade-traço.

42,86% das atletas da equipe ADEF caracterizou-se com um nível médio de ansiedade-traço, enquanto que na Seleção Brasileira, 92% das esportistas apresentou-se no escore médio da variável.

Em relação a alta ansiedade, verificou-se que 57,14% das atletas da Associação Desportiva de Futsal se encontraram em tal escore. Já no Brasil, 7,14% das atletas foram identificadas nesse nível.

DISCUSSÃO

Dissecando as amostras, dentre as atletas convocadas para a Seleção Brasileira de Futsal Feminino, sabe-se que o currículo esportivo das mesmas é bastante amplo, onde suas equipes estão em destaque no cenário nacional, com estruturas que dão base à um trabalho interdisciplinar. Além disso, individualmente, diversas delas têm tido notoriedade em importantes competições nacionais e internacionais, e também apresentam passagens anteriores pela Seleção Brasileira.

Na equipe de alto rendimento Associação Desportiva de Futsal do Distrito Federal, a realidade é um pouco diferente. As atletas, apesar da vasta participação em competições, poucas vezes apresentaram um resultado expressivo nacionalmente. Dentro de seu estado porém, a equipe possui uma estrutura muito interessante, sempre figurando nos pódios, estando desde 2006 entre as três melhores equipes do Distrito Federal.

Nesse entendimento e após a análise dos resultados, dentre a significativa diferença encontrada, constatou-se que a maioria das atletas do Brasil estão em um nível médio de ansiedade, enquanto as desportistas da ADEF-DF encontram-se no nível alto da variável. Em um estudo realizado por Cruz (1996) verificou-se que atletas de elite nacionais (aqueles que atingiram níveis superiores de sucesso) comparativamente ao restante, parecem caracterizar-se pela posse de melhores competências psicológicas, experimentando níveis mais normais de ansiedade-traço. Além disso demonstrou que os atletas de elite podiam ser distinguidos dos restantes atletas de alta competição por uma combinação específica de variáveis relacionadas com as competências psicológicas (não mensuradas no presente estudo) e com o traço de ansiedade.

Este fato é confirmado com uma pesquisa realizada por LeUnes & Nation (1996) que verificaram que a influência da experiência no nível ótimo de ativação ou ansiedade supõe que independentemente da tarefa, um atleta mais competente tolera melhor um elevado nível de ansiedade-traço do que um atleta menos competente.

Levando em consideração, a idade das atletas e o tempo de experiência das amostras, Ferreira, Leite e Nascimento (2008) analisaram a relação entre níveis de ansiedade-traço e constataram que a experiência adquirida pelo tempo de prática na modalidade pode inferir em níveis mais altos ou mais baixos de ansiedade-traço.

Outros fatores também podem explicar os potenciais efeitos dos níveis altos de ansiedade-traço na equipe da ADEF-DF, como o déficit de competências ou capacidades, por exemplo hábitos de treino inadequados e deficientes (longos períodos de descanso semanais e poucas horas de treino semanais) ou má-forma física, o não treinamento das variáveis psicológicas, além de processos auto defensivos de confronto que resultam num menor esforço mental e físico e persistência na execução da tarefa (CRUZ, 1996).

Weinberg & Gould (2017) indicam que a ansiedade-traço é uma tendência de perceber como ameaçadoras circunstâncias que objetivamente não são perigosas e de responder a elas com ações desproporcionais. Cruz (1994) relata que o impacto da ansiedade no rendimento também é moderado pela interação entre traço de ansiedade e competências psicológicas de confronto, sendo o impacto negativo menor nos atletas com baixo traço de ansiedade, pois percebem níveis de ameaça menores.

CONCLUSÃO

Com este trabalho, concluiu-se que houve diferença significativa da ansiedade-traço entre a Seleção Brasileira de Futsal Feminino e da equipe de alto rendimento Associação Desportiva de Futsal, onde a maioria das atletas da ADEF-DF encontrou-se no escore alto de ansiedade, enquanto a maioria do Brasil permaneceu no nível médio.

Esse fato se sustenta em estudos que demonstram que atletas mais experientes possuem melhores competências psicológicas além de tolerar melhor altos níveis de ansiedade-traço. Os hábitos de preparação (física, tática/técnica e psicológica) da equipe de alto rendimento podem explicar de maneira superficial os níveis mais elevados de ansiedade encontrados.

Dessa forma, faz-se necessária uma investigação mais aprofundada sobre a ansiedade e as demais emoções que interferem do rendimento esportivo, além de outras pesquisas visando outros grupos, gêneros, modalidades e categorias.

REFERÊNCIAS

Andrade, M. X. **Futsal – Da Formação ao Alto Rendimento: Métodos e Processos do Treinamento**. Carlos Barbosa/RS: Ed. do Autor, 2017.

Biaggio, A. M. B.; Natalício, L.; Spielberger, C. D. Desenvolvimento da forma experimental em português do Inventário de Ansiedade Traço-Estado (IDATE) de Spielberger. **Arquivos Brasileiros de Psicologia**, 1977. 19(3) 31-44.

Chaves, A. D.; Bara Filho M. G. A influência dos pais na ansiedade pré-competitiva na natação. **Vida & Saúde**, Juiz de Fora, v. 2, n. 2, p. 1-11, 2003.

Cruz. J. F. A. Stress, ansiedade e competências psicológicas nos atletas de elite e de alta competição: um estudo de sua relação e impacto no rendimento e sucesso desportivo. **Psicologia: Teoria, Investigação e Prática**, 1994, 1, 161-192. Centro de Estudos em Educação e Psicologia. Universidade do Minho, Portugal.

Cruz. J. F. A. A relação entre ansiedade e rendimento no desporto: Teorias e hipóteses explicativas. Braga: S.H.O – Sistemas Humanos e Organizacionais. Lda. P. 215-263, 1996.

Ferreira, J. S.; Leite, L. P. R.; Nascimento C. M. C. Relação entre níveis de ansiedade-traço competitiva e idade de atletas de voleibol e análise desses níveis pré e pós competição. **Motriz**, Rio Claro, v.16 n.4 p.853-857, out/dez 2010. Departamento de Pesquisa e Extensão em Atividade Física e Saúde, Faculdade de Dracena, São Paulo, Brasil.

Freud S. **Coleção Pequenas Obras de Freud – vol.24 Inibições, Sintomas e Ansiedade**. Rio de Janeiro: Imago, 1976. 116 p.

Garganta, J. M. **Modelação tática do jogo de futebol**: estudo da organização da fase ofensiva em equipas de alto rendimento. 1997. 150f. Tese (doutorado) – Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física, Universidade do Porto, Porto, Portugal.

LeUnes A.; Naton, J.R. **Sport psychology: An introduction**. 2nd ed. Chicago: Nelson-Hall Publishers, 1996. 197p

Magill, R. A. **Aprendizagem motora: conceitos e aplicações**. São Paulo: E. Blücher, 1984.

Samulski, D. **Psicologia do Esporte**. São Paulo: Manole, 2009. 490 p.

Spielberger, C.D. **Anxiety and Behavior**. New York: Academy Press, 1966. 414 p.

Spielberger, C.D. **Manual for the state-trait anxiety inventory ("self-evaluation questionnaire")**. California: Consulting-Psychologists, 1970.

Spielberger, C.D. **Anxiety as an emotional state**. New York: Academy Press, 1972. 47 p.

Weinberg, R.S.; Gould, D. **Fundamentos da Psicologia do Esporte e do Exercício**. 6ª ed. Porto Alegre: Armed, 2017. 604 p.

Weineck, J. **Atividade Física e Esporte Para Que?** São Paulo: Manole, 2003. 300 p.

ANEXOS

Anexo I – Termo de consentimento

TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO

FACULDADE MAUÁ

CURSO DE PÓS-GRADUAÇÃO EM

FORMULÁRIO DE CONSENTIMENTO

Às atletas participantes da pesquisa, os alunos do Curso de Pós Graduação em Futsal da Faculdade Mauá, Lucas de Oliveira Fernandes e Davi Nascimento de Lima, solicitaram minha participação em sua pesquisa que consiste em analisar e comparar a ansiedade-traço em atletas da Seleção Brasileira de Futsal Feminino e de uma equipe de alto rendimento.

Compreendo que minha participação é voluntária e gratuita neste estudo e poderá contribuir para um melhor entendimento no que diz respeito a ansiedade apresentada por este grupo. Estou ciente que os resultados do estudo poderão ser publicados em Periódicos e/ou Eventos Científicos, porém meu nome ou identificação não serão revelados. Li as informações acima, recebi as explicações sobre a natureza e benefícios da pesquisa e assumo, conscientemente, o compromisso de responder de maneira idônea ao questionário proposto.

Participante

Certifico que expliquei ao participante a natureza, objetivo, procedimentos realizados durante a aplicação do questionário, questionamentos que me foram feitos, bem como a sua não identificação em uma provável publicação dos resultados obtidos.

Pesquisador

Anexo II – Questionário de ansiedade-traço IDATE

Por favor, leia com atenção cada pergunta e atribua um valor ao lado de cada afirmação, conforme o gabarito abaixo, que melhor indicar Como você se sente **FREQUENTEMENTE?** No seu dia a dia! Sua colaboração é muito importante para este trabalho. Obrigado.

Quase sempre= 4	Freqüentemente= 3	Às vezes= 2	Quase nunca= 1	
01 Sinto-me bem	1	2	3	4
02 Canso-me facilmente	1	2	3	4
03 Tenho vontade de chorar	1	2	3	4
04 Gostaria de poder ser tão feliz quanto os outros parecem ser	1	2	3	4
05 Perco oportunidades porque não consigo tomar decisões rapidamente	1	2	3	4
06 Sinto-me descansado	1	2	3	4
07 Sou calmo, ponderado e senhor de mim mesmo	1	2	3	4
08 Sinto que as dificuldades estão se acumulando de tal forma que não consigo resolver	1	2	3	4
09 Preocupo demais com as coisas sem importância	1	2	3	4
10 Sou feliz	1	2	3	4
11 Deixo-me afetar muito pelas coisas	1	2	3	4
12 Não tenho muita confiança em mim mesmo	1	2	3	4
13 Sinto-me seguro	1	2	3	4
14 Evito ter que enfrentar crises ou problemas	1	2	3	4
15 Sinto-me deprimido	1	2	3	4
16 Estou satisfeito	1	2	3	4
17 Às vezes, idéias sem importância entram na minha cabeça e me preocupam	1	2	3	4
18 Levo os desapontamento tão a serio que não consigo tirá-los da cabeça	1	2	3	4
19 Sou uma pessoa estável	1	2	3	4
20 Fico tenso e perturbado quando penso meus problemas do momento	1	2	3	4

Sexo: () Masculino () Feminino

Idade: ____ anos

Modalidade: _____

Há quanto tempo jogo? ____ meses

Treina quantas vezes por semana? ____ vezes

Qual a duração do Treino: ____ min.

Já participou de competições regionais?

() sim () não

Já participou de competições nacionais?

() sim () não