



CENTRO UNIVERSITÁRIO EURO AMERICANO - UNIEURO
BACHAREL EM EDUCAÇÃO FÍSICA

LUANA CRISTINE DE PINHO OLÍMPIO
SAMARA CRISTINA DO NASCIMENTO SILVA

ANSIEDADE PRÉ-COMPETITIVA EM ATLETAS DE FUTSAL FEMININO

BRASÍLIA - DF

2017

LUANA CRISTINE DE PINHO OLÍMPIO
SAMARA CRISTINA DO NASCIMENTO SILVA

ANSIEDADE PRÉ-COMPETITIVA EM ATLETAS DE FUTSAL FEMININO

Trabalho de Conclusão de Curso para a obtenção
de título de Bacharel em Educação Física pelo
Centro Universitário Euro Americano – Unieuro.

Orientadora: Profa. Dra. Paula Carvalho Natalino
Rangel

BRASÍLIA - DF
2017

Declaro que o presente
Trabalho de Conclusão de Curso é
ORIGINAL, AUTÊNTICO E EXCLUSIVO.

Luana Cristine de Pinho Olímpio

Samara Cristina do Nascimento Silva

CIENTE

Profa. Dra. Paula Natalino Rangel

AGRADECIMENTOS

*Agradeço a Deus e minha família por
me apoiarem.*

RESUMO

O objetivo do presente estudo foi compreender e verificar, a influência do valor da partida a ser disputada em jogos de futsal sobre os níveis de ansiedade traço competitiva das atletas, uma vez que o conhecimento de tais níveis poderá contribuir para a melhoria do desempenho das atletas durante competições. Para sua realização, participaram 10 atletas do time ADEF-DF (Associação Desportiva de Futsal do Distrito Federal) com idades variando de 18 a 37 anos, todas do sexo feminino. Para a mensuração dos níveis de ansiedade foi utilizado o questionário CSAI-2 que possui 27 itens que levantam informações sobre o estado emocional das atletas. Para a mensuração do Lactato Sanguíneo utilizou-se o analisador portátil Accusport™ com Test Strips BM-Lactate e microlancetas descartáveis. Os resultados mostraram que os níveis de ansiedade percebidos pelas atletas foram influenciados pelo fator decisivo dos jogos em relação ao torneio. No entanto, os níveis de lactato não foram substancialmente influenciados. Conclui-se que conforme o peso competitivo da partida se eleva, as jogadoras apresentam níveis de ansiedade somática maiores e há uma diminuição da autoconfiança.

Palavras-chave: ansiedade pré-competitiva, lactato sanguíneo, autoconfiança, futsal, o, equipe feminina.

ABSTRACT

The objective of the present study was to understand and verify the influence of the value of the match to be played in futsal matches on the levels of competitive athletic trait of the athletes, since the knowledge of such levels could contribute to the improvement of the performance of the athletes during competitions. For its accomplishment, 10 athletes of the ADEF-DF team (Federal District Futsal Sports Association) participated, with ages varying from 18 to 37 years old, all female. For the measurement of anxiety levels, the CSAI-2 questionnaire was used, which has 27 items that provide information about the emotional state of the athletes. The Accusport™ portable analyzer with BM-Lactate Test Strips and disposable microlancers were used to measure Blood Lactate. The results showed that the anxiety perceived by the athletes was greater in the Classification, Semifinal and Final Games than in the Training Game and according to the deciding factor of the match in relation to the tournament. Concluding therefore that as the competitive weight of the match rises, the players present higher levels of anxiety as there is a decrease in self-confidence. The results showed that the anxiety levels perceived by the athletes were influenced by the decisive factor of the games in relation to the tournament. However, Lactate levels were not substantially influenced. It is concluded that according to the competitive weight of the game, players have greater levels of somatic anxiety and there is a decrease in self-confidence.

Keywords: pré-competitive anxiety, blood lactate, self-confidence, futsal, o, female team.

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO.....	8
1.1 OBJETIVO GERAL.....	12
2 MÉTODO.....	12
2.1 PARTICIPANTES.....	12
2.2 INSTRUMENTOS/MATERIAIS.....	12
2.3 LOCAL	13
2.4 PROCEDIMENTO	13
3 RESULTADOS	13
4 DISCUSSÃO.....	17
5 CONCLUSÃO	19
6 REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	21
ANEXOS.....	23
ANEXO 1	23
ANEXO 2	24

1 INTRODUÇÃO

É de extrema relevância a identificação das emoções apresentadas, pelos atletas, nos treinamentos e competições, para qualquer prática esportiva, principalmente no caso do futsal, que é o esporte com o maior número de praticantes no país, segundo a Confederação Brasileira de Futebol de Salão.

Ao estudarmos a questão da ansiedade, pudemos verificar que este é um tema ainda bastante controverso. Para WEINBERG e GOULD (2001) a ansiedade é um estado negativo caracterizado por nervosismo, preocupação e apreensão, associado com agitação do corpo. Para COZZANI (1997), a ansiedade é um sentimento de insegurança causado por uma expectativa de algum perigo, ameaça ou desafio existente. MACHADO (2006), define ansiedade como uma resposta emocional determinada de um acontecimento, que pode ser agradável, frustrante, ameaçador, entristecedor e cuja realização ou resultados depende não apenas da pessoa, mas também de outros fatores.

A ansiedade é um complexo estado ou condição psicológica do organismo humano, constituída por propriedades fenomenológicas e fisiológicas que se diferencia de estados emocionais como o estresse, a ameaça e o medo, pois tais eventos se apresentam como possíveis causadores do estado de ansiedade. Contudo, a ansiedade pode ser avaliada e compreendida como ansiedade estado ou ansiedade traço. A ansiedade estado (A-estado) é classificada com uma resposta emocional característica de situações desagradáveis, por exemplo, um indivíduo foi ao restaurante e foi assaltado, sendo assim todas as vezes que o mesmo passar por esse lugar irá lembrar por algum tempo do fato ocorrido e então sentirá um “frio na barriga”, caracterizando ansiedade estado. Entretanto, quando falamos de ansiedade traço (A-traço) ela se trata de uma característica do indivíduo, relativamente estável. (SPIELBERGER,1972).

Na literatura da Psicologia do Esporte a ansiedade é vista como uma das principais variáveis que interferem no desempenho dos atletas. De acordo com FIGUEIREDO (2000) a maioria dos esportistas sofre pressão, medo e ansiedade por fatores como, por exemplo, a obrigação de vencer, algo característico em uma sociedade na qual exalta a emoção da vitória e o sofrimento.

SAMULSKI (2002), considera ainda que nos momentos que antecedem a competição, o atleta se encontra em estado de intensa carga psíquica. Este estado

caracteriza-se, pela antecipação da competição, e conseqüentemente antecipa as oportunidades, riscos e conseqüências. Esta fase denominada de estado pré-competitivo, frequentemente é acompanhada, de medo, temor, insegurança e incerteza, sentimentos típicos de um grande nível de ansiedade.

No estudo GONÇALVES e BELO (2007) foi investigado o nível de ansiedade-traço competitiva de jovens atletas em relação ao gênero, à faixa etária, à experiência em competições e ao tipo de modalidade esportiva (individual e coletiva). Participaram do estudo 105 atletas paraibanos de diferentes modalidades esportivas, com idades variando de 11 a 20 anos e a maioria do sexo masculino. Os participantes responderam à uma escala de ansiedade-traço competitiva e questões sociodemográficas. Os resultados indicaram que as mulheres apresentaram maior ansiedade-traço competitiva do que os homens, não se encontrando diferença significativa entre as outras variáveis estudadas. Os autores sugeriram a realização de pesquisas futuras com a utilização de outros instrumentos e considerando novas variáveis, como a participação da mulher nas diferentes modalidades esportivas, bem como nas diferentes regiões do país.

Em estudo recente conduzido por FERREIRA e OLIVEIRA (2017), o objetivo foi verificar os níveis de ansiedade em atletas universitárias de Futsal em situação pré-competição. A fim de mensurar os níveis de ansiedade das atletas foi utilizado o instrumento em forma de Questionário Adaptado CSAI-2 que contém 27 perguntas diretas sobre os sentimentos de ansiedade vivenciados pelas atletas antes das partidas disputadas e as atletas deveriam classificar a ansiedade experienciada conforme quatro categorias: nem um pouco ansiosa, moderadamente ansiosa, um pouco ansiosa ou muito ansiosa. As atletas responderam o questionário em dois momentos distintos. No Jogo 1, que ocorreu no começo do campeonato e no Jogo 2, que ocorreu no final do campeonato (partida decisiva). Os resultados mostraram que no Jogo 1 foram 7 jogadoras dentre as 10 atletas participantes avaliaram seus níveis de ansiedade como moderadamente ansiosa e as demais 3 atletas classificaram níveis de ansiedade como muito ansiosa. No Jogo 2, 5 jogadoras avaliaram seus níveis de ansiedade como moderadamente ansiosa, 1 atleta como um pouco ansiosa e 4 jogadoras avaliaram como muito ansiosa. No Jogo 2 foi observado um aumento de 2,5% de ansiedade em relação ao Jogo 1, no entanto tal aumento não foi estatisticamente significativo. Os autores concluíram que de acordo com os

resultados obtidos no estudo, características como medo, insegurança e incerteza se evidenciaram, tendo em vista os altos de ansiedade percebidos pelas atletas em ambos os jogos.

Além da análise da ansiedade por meio de instrumentos de auto-observação, alguns estudos avaliaram a mesma através do estudo de eventos fisiológicos, como, por exemplo, o lactato, uma vez que o nível desta substância indicaria o nível de estresse do atleta, além de poder indicar o preparo muscular para a atividade. O lactato é uma substância produzida naturalmente pelo corpo humano e sua principal fonte de produção é o glicogênio, a taxa de conversão da energia química para mecânica durante a contração muscular é considerada um dos principais eventos fisiológicos determinantes do desempenho esportivo. (GUYTON, 2000).

O lactato é um substrato formado a partir da quebra da glicose durante o processo muscular de obtenção de energia. A concentração de lactato no sangue é de aproximadamente 1,0mmol/L a 1,8mmol/L, em repouso e durante o exercício leve, quando existe equilíbrio entre sua produção muscular e sua remoção hepática. À medida que o exercício físico se intensifica, ocorre um desequilíbrio entre a produção e remoção com conseqüente acúmulo de lactato no sangue e aumento de sua concentração. Esse aumento da concentração do lactato no sangue pode ser utilizado para a detecção de um índice de limitação funcional, o limiar anaeróbico, que tem grande utilidade na prática esportiva. (MCARDLE. et al. 2016).

No artigo de ARAÚJO, MELLO e LEITE (2006) foi realizada uma revisão de estudos relevantes que discutam aspectos importantes na relação existente entre os transtornos de ansiedade e o exercício físico, destinado aos indivíduos acometidos pelos transtornos de ansiedade. Segundo os autores “os estudos encontrados, que se empenharam em investigar os efeitos do exercício físico em amostras clinicamente diagnosticadas com transtornos de ansiedade, foram predominantemente realizados com pacientes que apresentaram o quadro clínico de transtorno do pânico. Isto talvez se deva ao fato de que as reações de caráter fisiológico que o indivíduo consegue perceber durante um ataque de pânico - como, por exemplo, o aumento da frequência cardíaca, aumento da frequência respiratória, aumento da pressão arterial e níveis de lactato sanguíneo - são bastante semelhantes às alterações observadas antes e durante o exercício físico (STEIN, J.M. et al.). Foi salientado que as alterações percebidas no corpo do indivíduo em um

ataque de pânico, situação que compreende grande manifestação de ansiedade, são semelhantes às de um indivíduo que não sofre desta patologia, em estado de exercício físico e dentre elas se encontra o lactato, como fator de medição do estresse muscular. Os autores também mencionam que no estudo feito por (STEIN 1992), no qual foram comparados os níveis de lactato de indivíduos diagnosticados clinicamente com transtorno de ansiedade e de indivíduos que não possuem este transtorno, em situação de repouso, os níveis foram mais elevados para os indivíduos com transtorno de ansiedade. Esse resultado indicaria a ação da ansiedade em medidas fisiológicas e comportamento do corpo do participante. Os resultados também mostraram que há uma diferença comportamental física dos indivíduos que possuem o transtorno de ansiedade, implicando em taxas elevadas de medidas fisiológicas e sintomas mencionados acima e concluiu que há evidências de limitação física de indivíduos com transtorno de ansiedade, porém não foi possível identificar o papel da atividade física na melhora da condição dos participantes.

Há na literatura brasileira uma escassez de estudos que avaliem os níveis de ansiedade vivenciados por atletas mulheres em esportes coletivos e, mais especificamente, que comparem os resultados de medidas fisiológicas e medidas de auto-observação. Dada a relevância do tema, e tendo em vista que a ansiedade é um fator que interfere na performance de atletas durante jogos e competições (GONÇALVES et al, 2007; WEINBERG e GOLD, 2001), no presente trabalho foi realizada uma replicação não sistemática do estudo de FERREIRA e OLIVEIRA (2017), a fim de verificar a influência do valor da partida nos níveis de ansiedade das atletas. Para tal, o número de partidas avaliadas foi ampliado para quatro, do menos relevante para o mais relevante: Jogo Treino, Jogo Classificatório, Jogo Semifinal e Jogo Final. Também foi utilizado como ferramenta adicional a medição de lactato sanguíneo, pois conforme mencionado anteriormente, o lactato é produzido pelo estresse físico, e pode exceder a capacidade de sua eliminação do organismo, o que pode provocar um efeito inverso que aumente a ansiedade do indivíduo.

1.1 OBJETIVO GERAL

O objetivo do presente estudo é analisar a influência do valor dos jogos a serem disputados sobre os níveis de ansiedade pré-competitiva percebidos e experienciados por atletas de futsal feminino.

2 MÉTODO

O presente trabalho é Observacional Transversal/Coorte, uma vez que serão utilizados artigos científicos e um grupo de atletas de futsal feminino, respectivamente.

2.1 PARTICIPANTES

A amostra foi composta por 10 jogadoras do time Associação Desportiva de Futsal – ADEF-DF que possuem idade entre 18 anos e 37 anos, com 11 anos de atuação no futsal, no mínimo. A pesquisa foi aprovada e realizada de acordo com as normas estabelecidas pelo Comitê de Ética em Pesquisa com seres humanos do Centro Universitário Euro-Americano – UNIEURO de Brasília - DF. Para tanto foi solicitada, a coordenação pedagógica da instituição de ensino avaliada, autorização para a realização das avaliações e assinatura do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (ANEXO 1).

Os critérios de inclusão adotados foram: atletas de futsal, sexo feminino, idade cronológica entre 18 e 40 anos. Os critérios de exclusão adotados foram: atletas lesionadas, atletas que não participaram de todas as partidas.

2.2 INSTRUMENTOS/MATERIAIS

Como instrumentos de avaliação foram utilizados o analisador portátil Accusport™ com Test Strips BM-Lactate e micro lancetas descartáveis para a mensuração do Lactato Sanguíneo e o Questionário adaptado CSAI-2 (ANEXO 2).

O CSAI-2 contém 27 perguntas fechadas, referindo-se aos anseios das atletas minutos antes das partidas, tais como: estou preocupado (a) com este jogo / sinto-me agitado (a) / sinto-me relaxado (a), dentre outras. Para as respostas as atletas tiveram quatro opções de classificação, em quatro categorias, sendo elas: 1- nem um pouco ansiosa, 2-moderadamente ansiosa, 3-um pouco ansiosa e 4-muito ansiosa. Antes da aplicação do instrumento de ansiedade, foi aplicado aos atletas

um Termo de Consentimento Livre e Esclarecido, com a autorização do treinador, tornando-os conhecedores de todos os procedimentos da pesquisa realizada.

2.3 LOCAL

O local utilizado para avaliação das atletas foi o Centro de treinamento do ADEF-DF (Associação Desportiva de Futsal do Distrito Federal), no Cruzeiro/DF.

2.4 PROCEDIMENTO

Com 30 minutos de antecedência ao início dos jogos as participantes foram convidadas a iniciar o experimento, começando pela assinatura do termo de compromisso, pré-requisito, para a participação neste trabalho. O termo de compromisso foi aplicado apenas uma única vez, na primeira coleta, validando todas as outras participações no estudo. Após a assinatura do termo de compromisso foi iniciado o processo de coleta das amostras sanguíneas para obtenção das medidas de lactato. O processo foi rápido, durando cerca de quinze minutos para a coleta de todas as participantes. Logo após a coleta de amostras sanguíneas, foi entregue para cada atleta o questionário, CSAI-2, que foi respondido por todas as atletas.

As coletas ocorreram em quatro dias distintos, de acordo com o calendário competitivo da equipe. A primeira coleta foi realizada antes do Jogo Treino; a segunda, antes do Jogo Classificatório; a terceira, antes do Jogo Semifinal; e a quarta, antes do Jogo Final. Para calcular os resultados estatísticos foram usados o IBM SPSS Statistics 24, Test *t* pareado.

3 RESULTADOS

Na Tabela 1 são apresentados dados referentes às marcações de respostas nos questionários aplicados (CSAI-2). As respostas foram obtidas em quatro jogos (treino, classificatório, semifinal e final) e foram respondidos em sua totalidade pelas 10 jogadoras em todas as ocasiões. Estão dispostas na tabela, as quantidades de cada um dos itens assinalados em cada jogo, bem como sua porcentagem de escolhas de acordo com todos os itens possíveis. Na última linha encontram-se as porcentagens referentes à pontuação final para o questionário aplicado em cada jogo. Este fator foi obtido através da fórmula

$((Q1*1)+(Q2*2)+(Q3*3)+(Q4*4)/1080)*100$, onde Q1 é referente a quantidade de itens 1 assinalados e assim por diante.

A partir da análise da Tabela 1 é possível verificar que as atletas assinalaram, em sua maioria, o item 1 (nem um pouco ansiosa), e que o jogo com maior marcação desta alternativa foi o Jogo Treino. O item 2 (moderadamente ansiosa) apresentou marcação mínima de 60 (Jogo Treino) e máxima de 97 (Jogo Semifinal). O item 3 (um pouco ansiosa) apresentou mínima marcação de 28 (Jogo Treino) e máxima marcação de 69 (Jogo Semifinal). O item 4 (muito ansiosa) obteve marcação mínima de 19 (Jogo Treino) e máxima de 43 (Jogo Final). Os jogos estão ordenados na tabela de acordo com a importância em um torneio. Um jogo treino tem importância menor, no quesito ansiedade, pois se trata de um evento que é realizado com mais frequência e possui uma dinâmica que não requer das atletas que busquem a vitória, e sim o aprimoramento tático e físico do time. Podemos observar nas respostas do questionário referente a este evento que a incidência de itens 1 (nem um pouco ansiosa) é bastante superior as demais, demonstrando que as atletas se encontravam menos ansiosas durante este jogo. Já no Jogo Final, por se tratar de um evento único em um torneio e possuir tamanha importância, as marcações de itens 1 (nem um pouco ansiosa) foram as menores de todos os eventos.

TABELA 1 – SCORE TOTAL DO QUESTIONÁRIO CSAI-2

	Jogo Treino	Jogo Classificatório	Jogo Semifinal	Jogo Final
Alternativa 1	163	107	94	76
Alternativa 2	60	70	97	84
Alternativa 3	28	69	51	67
Alternativa 4	19	24	28	43
%	42,50	50,28	51,20	57,13

Na observação das marcações de itens 1 (nem um pouco ansiosa) e itens 4 (muito ansiosa) é possível verificar que, conforme a importância do jogo, os itens tiveram proporções inversas. No Jogo Treino, por não apresentar características de jogo decisivo, as atletas responderam o questionário com uma quantidade de itens 1 (nem um pouco ansiosa) de forma bastante expressiva, quantidade essa que caiu para menos da metade no Jogo Final. No Jogo Final também foi respondido o questionário com uma quantidade de itens 4 (muito ansiosa) que ultrapassa o dobro de itens 4 marcados no Jogo Treino, o que demonstra que, por se tratar de um

evento decisivo e de maior peso no torneio, as atletas possuíam um pouco mais de ansiedade quanto a este evento.

Ao verificar-se os números referentes às porcentagens de pontuação em cada jogo pode-se identificar que a porcentagem mais elevada se encontra no Jogo Final (57,13%), fato que se explica, pois, a quantidade de itens 1 assinalados foi a menor e a quantidade de itens 4 assinalados foi a maior, dentre todos os jogos. Já a porcentagem no Jogo Treino foi a menos elevada de todas (42,50%), uma vez que, os itens 1 e itens 4 assinalados foram, respectivamente, os maiores e menores em relação aos outros jogos.

Apesar das diferenças apontadas na análise da Tabela 1, entre os níveis de ansiedade percebidos pelas atletas antes de cada um dos jogos, tais diferenças não se mostraram estaticamente significativas.

Na Tabela 2 estão presentes os resultados de médias e desvios padrão do questionário CSAI-2 com uma abordagem que separa as respostas de acordo com os conceitos de ansiedade que podem ser verificados, são eles: ACOG (Ansiedade Cognitiva), que se refere a preocupações e expectativas negativas acerca do seu rendimento, ASOM (Ansiedade Somática) que são sintomas corporais demonstrados pelas atletas, ACONF (Autoconfiança) que é a inexistência da ansiedade cognitiva.

TABELA 2 – TIPOS DE ANSIEDADE - CSAI-2

		Jogo Treino	Jogo Classificatório	Jogo Semifinal	Jogo Final
ACOG	Média	1,363	1,925	2,05	1,975
	DP	0,601	0,952	0,855	0,871
ASOM	Média	1,511	1,9	1,689	1,933
	DP	0,824	0,912	0,433	0,611
ACONF	Média	2,012	2,244	2,567	2,633
	DP	0,119	0,129	0,922	0,918

ACOG – ansiedade cognitiva, ASOM – ansiedade somática, ACONF – autoconfiança, DP – desvio padrão

As médias dos níveis de Ansiedade Cognitiva apresentadas pelas atletas foram menores no Jogo Treino (1,363) do que nos demais jogos, os quais foram semelhantes (1,925; 2,05; 1,975). As análises estatísticas realizadas com o Teste *t* pareado revelaram diferenças entre o Jogo Treino e o Jogo Classificatório

($p=0,0011$), o Jogo Semifinal (0,0024) e o Jogo Final ($p=0,0024$), mas não entre os demais jogos.

Para os níveis de Ansiedade Somática, as médias apresentadas pelas atletas foram semelhantes no Jogo Final (1,933) e no Jogo Classificatório (1,9) e maiores do que nos jogos Semifinal (1,689) e Treino (1,511), respectivamente. As análises estatísticas realizadas com o Teste t pareado revelaram diferenças entre o Jogo Treino e os jogos Classificatório ($p=0,0011$) e Final ($p=0,0020$), mas não entre os demais jogos.

A análise dos níveis de Autoconfiança é realizada de forma inversa das anteriores, uma vez que pontuações maiores indicam que a atleta estava respondendo com maior ansiedade ao item e assim, com menor autoconfiança. As médias dos níveis de Autoconfiança apresentadas pela atleta foram progressivamente menores à medida que os jogos se tornavam mais relevantes. Isto é, a Autoconfiança no Jogo Final (2,633) foi menor do que no Jogo Semifinal (2,567), que foi menor do que do Jogo Classificatório (2,244), que foi menor do que do Jogo Treino (2,022). As análises estatísticas realizadas com o Teste t pareado revelaram diferenças entre o Jogo Treino e o Jogo Semifinal ($p=0,0013$) e o Jogo Final ($p=0,0022$); e também entre o Jogo Classificatório e o Jogo Semifinal ($p=0,0004$) e o Jogo Final ($p=0,0016$), mas não entre o Jogo Treino e o Jogo Classificatório e entre o Jogo Semifinal e Jogo Final. Na Tabela 3 são apresentados os resultados de médias, desvios padrão, valores mínimos e valores máximos obtidos nas medições de lactato efetuadas nos Jogos Treino, Classificatório, Semifinal e Final.

TABELA 3 – DESCRITIVA DAS COLETAS DE LACTATO

	Jogo Treino	Jogo Classificatório	Jogo Semifinal	Jogo Final
Média	2,97	3,88	4,07	3,44
Desvio Padrão	1,50	2,44	1,70	0,62
Mínimo	0,80	0,90	2,40	2,60
Máximo	5,20	7,20	8,20	4,30

Por meio da análise da Tabela 4, é possível verificar que a média de lactato obtida no Jogo Treino (2,97) foi menor do que a dos jogos Final (3,44), Classificatório (3,88) e Semifinal (4,07), respectivamente. Pode-se observar que as médias do Jogo Classificatório e do Jogo Semifinal são semelhantes.

Apesar das diferenças apontadas na análise da Tabela 3, entre os níveis de lactato apresentados pelas atletas antes dos quatro jogos, tais diferenças não se mostraram estaticamente significativas.

4 DISCUSSÃO

Neste estudo foi feita uma análise visando compreender e verificar como a ansiedade pode ser percebida na prática do futsal feminino. Segundo Weinberg e Gould (2001), a intensidade com que a ansiedade é vivenciada pelo atleta é dependente da forma com que esse consegue encarar as inúmeras situações que ocorrem no jogo. Dessa forma, quanto maior o grau de importância do evento, mais estresse será gerado. A ansiedade em excesso no atleta pode acarretar um déficit no seu desempenho. Segundo os autores ocorre maior dispêndio de energia devido a maior tensão muscular, dificuldades na coordenação, mudanças na concentração e estreitamento no campo da atenção, isto é, incapacidade de observar todo o contexto da jogada.

A partir do instrumento de avaliação do estado de ansiedade através do Competitive State Anxiety Inventory – 2 (CSAI-2) reconheceu-se a existência de três eixos distintos na ansiedade competitiva: ansiedade cognitiva, a ansiedade somática e a autoconfiança (Martens et al., 1983).

A ansiedade cognitiva é vista como as preocupações e expectativas negativas acerca do rendimento e autoavaliação negativa. Segundo Martens et al. (1990), a ansiedade cognitiva consiste em pensamentos negativos e preocupações sobre a performance, incapacidade para se concentrar. Este tipo de ansiedade, quando aumentada, produziria efeitos negativos nas atividades desportivas que requerem maior concentração, estratégia e agilidade psicomotora fina, tais como o xadrez, golfe, tiro ao alvo, dança, etc. (Martens et al., 1990). Quando esse tipo de ansiedade trata-se do desporto ela é normalmente manifestada negativamente.

A ansiedade somática, por sua vez, refere-se às percepções dos sintomas corporais causados pela ativação do SNA (Sistema Nervoso Autônomo), caracterizada por uma grande variedade de sintomas somáticos como tremura, inquietação, sudorese, boca seca. Além disso, a ansiedade somática envolve toda parte fisiológica do atleta, colocando o corpo em um estado de alerta para tal situação de desconforto aumentando os níveis de adrenalina.

Observando-se os conceitos que se tratam os componentes da ansiedade (cognitiva e somática), é que elas são independentes porque têm diferentes antecedentes e conseqüências que influenciam diretamente no rendimento de forma distinta.

A autoconfiança deverá ser encarada como a inexistência de ansiedade cognitiva, e a ansiedade cognitiva será vista como a falta de autoconfiança (Martens et al., 1990). Comparando a autoconfiança com relação aos demais eixos, Cruz e Viana (1996) contextualizaram a autoconfiança no desporto como um “continuum” que varia entre a falta de confiança (pouca ou fraca confiança nas capacidades pessoais, manifestada pelos atletas através de expectativas negativas e pelas dúvidas relacionadas com a sua prestação) e a confiança excessiva (demasiada autoconfiança).

Pode-se observar na Tabela 2, apresentada nos resultados, que a ansiedade cognitiva no Jogo Semifinal teve a maior média, o que significa que nesse jogo as atletas estavam mais preocupadas com o que poderia acontecer. Já na ansiedade somática a maior média observada foi no Jogo Final, o que demonstra que as atletas nesse jogo tiveram maiores sintomas corporais como tremor, sudorese e inquietação. Os níveis médios de autoconfiança também foram mais elevados no Jogo Final, o que representa que as atletas possuíam menos autoconfiança neste evento (uma vez que os números para esta medição são grandezas inversamente proporcionais). Foi observado o fenômeno onde a autoconfiança, de acordo com o valor competitivo da partida, foi perdendo força, havendo uma diminuição deste aspecto do Jogo Treino e Jogo Classificatório para o Jogo Semifinal e Jogo Final. O que demonstra que as atletas estavam menos confiantes com o passar do torneio, conforme o peso competitivo da partida menor a autoconfiança das jogadoras.

Com isso pode-se notar que as ansiedades avaliadas aumentam nos eventos de Jogos Competitivos onde a partida tem valor eliminatório e nas partidas onde não há o compromisso com a vitória, no caso do Jogo Treino, os níveis das ansiedades medidas são menores.

Com base nos dados adquiridos das participantes deste estudo podemos observar de perto como a medida fisiológica representa o estado atual das atletas. Em certas ocasiões as atletas se encontravam sob baixos níveis de lactato o que provavelmente colaborou com sua performance física.

Conforme a intensidade da partida avaliada e o adversário a ser enfrentado, as medidas fisiológicas, assim como o questionário aplicado antes do jogo, revelaram o estado de ansiedade das atletas momentos antes das partidas. Um fato interessante é que um adversário que possui rivalidade com o time pode alterar o peso da partida. No Jogo Semifinal pode-se notar que neste evento foi obtida a maior média de lactato dentre todas as medições dos jogos. Comparando o Jogo Semifinal com o Jogo Final observa-se que há uma queda na média do lactato, o que pode ser explicado pelo fato de as atletas possuírem uma rivalidade com seu adversário enfrentado no Jogo Semifinal, rivalidade essa que não é existente no Jogo Final, tornando o Jogo Semifinal uma experiência que possui uma carga emocional mais elevada para as atletas do que a experiência do Jogo Final. Os eventos de cada Jogo surtiram efeitos diferenciados nas atletas, variando entre o peso da partida a ser disputada e o adversário enfrentado no Jogo.

5 CONCLUSÃO

É possível perceber que o Futebol de Salão é um esporte praticado em todo o mundo, tanto por homens quanto por mulheres. Ao ser estudado de modo mais profundo os benefícios e malefícios que tal esporte acarreta aos atletas, é encontrada a ansiedade como um fator que pode influenciar negativamente o desempenho no decorrer de uma partida disputada.

A ansiedade é um dos transtornos que atinge, de forma significativa grande parte da população em suas diversas formas e variações. Com base nos dados obtidos pode-se observar que foram apresentados traços de ansiedade, mesmo em níveis baixos, na maioria das atletas participantes de nosso estudo, mesmo em ocasiões menos competitivas como o Jogo Treino.

Ao analisar os resultados de medições de lactato sanguíneo e respostas assinaladas nos questionários, mesmo quando as diferenças entre as comparações de dados apresentaram índices baixos, é possível verificar que há uma diferença de comportamento das taxas de lactato presente no sangue e também da autoavaliação das atletas em relação ao evento esportivo a ser disputado, de acordo com seu nível competitivo e eliminatório.

No decorrer do presente estudo, verificou-se um índice dos níveis de ansiedade pré-competitivo no desempenho das atletas. A ansiedade manifestada em cada atleta foi proporcional à quantidade de ameaça que sofrerá em cada Jogo

disputado. Quando a competição e a performance a ela associada tem um significado muito alto para o atleta, dentro de um determinado contexto de incerteza, é sempre possível que algum grau de ansiedade esteja presente (Roque, 1995).

A partir dessas análises, os dados obtidos mostraram que a ACOG (Ansiedade Cognitiva) e ASOM (Ansiedade Somática) são os dois fatores que mais influenciam em Jogos Competitivos. A ACOG quando percebida com a ASOM em uma mesma partida tem um peso muito grande na atleta; acarretando em preocupações, incapacidade de se concentrar somada com as características fisiológicas; tremura, sudorese. Assim, gerando uma ansiedade que pode atrapalhar o desempenho do atleta.

6 REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ARAÚJO, S. R. C.; MELLO, M. T.; LEITE, J. R.. Transtornos de ansiedade e exercício físico. Revista brasileira de psiquiatria, São Paulo , v.00, n.11, p.111-222, jun./nov. 2017.

ANSIEDADE NO DESPORTO. Revisão bibliográfica. Disponível em: <<https://ricardosousafz.wordpress.com/revisao-bibliografica/>>. Acesso em: 02 set. 2017.

BARONI., B. M. et al. Efeito da crioterapia de imersão sobre a remoção do lactato sanguíneo após exercício. Rev bras cineantropom desempenho hum, Caxias do sul, RS. Brasil., 2009.

BECKER, B. J. Manual de psicologia do esporte & exercício. Scielo, Porto alegre, 2000.

BERTUZZI., R. C. de M. et al. Metabolismo do lactato: uma revisão sobre a bioenergética e a fadiga muscular . Rev bras cineantropom desempenho hum. São paulo, sp. Brasil. 2009

BIOQUIMICA DO ESPORTE. Efeitos dos exercícios físicos sobres estados de ansiedade: uma abordagem bioquímica. Disponível em: <http://josiasmedicinaufpi.blogspot.com.br/2014/10/essa-postagem-visaabordar-os-afeitos.html>. Acesso em: 24 nov. 2017

CAPUTO, E. L. et al. Sintomas de estresse pré-competitivo em atletas adolescentes de handebol. Revista brasileira de ciências do esporte, v. 39, n.11, jan./mar. 2017.

C.N.F.S. Confederação nacional de futebol de salão. Disponível em: <<http://www.cnfsfutsal.com.br/>>. Acesso em: 02 set. 2017.

COZZANI. Ansiedade: interferências no contexto esportivo. Psicologia do esporte: temas emergentes. Jundiaí: fontoura, 1997.

CRUZ, José Fernando A.; VIANA, Miguel Faro. Auto-confiança e rendimento na competição desportiva. Manual de Psicologia do Desporto, p. 265-286, 1996.

CRUZ, J. F. A. Stress, ansiedade e competências psicológicas em atletas de elite e de alta competição: relação com o sucesso desportivo. GOMES, A. R. (Ed.). Psicologia aplicada ao desporto e à atividade física. Braga: Univ. do Minho, 1997.

FERREIRA, G. et al. Influência do treinamento de futsal na composição corporal e na potência de membros inferiores em atletas do sexo feminino. Revista brasileira de futsal e futebol, V. 4, n. 13 (2012)

FIGUEIREDO, S. H. et all. Variáveis que interferem no desempenho do atleta de alto rendimento. *Psicologia do esporte: interfaces, pesquisa e intervenção* (pp. 114-124). São Paulo: Casa do Psicólogo (2000).

GONÇALVES, M. P., BELO, R. P. Ansiedade-traço competitiva: diferenças quanto ao gênero, faixa etária, experiência em competições e modalidade esportiva em jovens atletas. Natal-RN (2007)

GUYTON, A.C., HALL, J.E Tratado De Fisiologia Médica 10. Ed. Rj . Guanabara Koogan, 2002

MACHADO, Afonso. Antonio. Psicologia do esporte: da educação física escolar ao esporte de alto nível. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2006.

Martens, R.; Vealey, R.; Burton, D. Competitive Anxiety in Sport. Champaign, IL: Human Kinetics Publishers, Inc. 1990

MCARDLE, William D.; KATCH, Frank I.; KATCH, Victor L. Fisiologia do exercício: nutrição, energia e desempenho humano. Traduzido por Giuseppe Taranto. 8ª ed. Rio Janeiro: Guanabara Koogan, 2016

MELO, Rogério; MELO, Leonardo. *Ensinando Futsal*. Editora Sprint, 2006.

PORTAL DE PESQUISAS TEMÁTICAS E EDUCACIONAIS . Futsal . Disponível em: <<https://www.suapesquisa.com/educacaoesportes/futsal.htm>>. Acesso em: 02 set. 2017.

RAMOS, Verediane Galan; OLIVEIRA, Humberto Garcia De; ALMEIDA, Andre Luiz Amaral Rodrigues De. 3. Avaliação da concentração de lactato em dois testes anaeróbicos indiretos: estudo comparado em atletas juvenis de futsal feminino | Ramos | RBPFEEX -. Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício., São Paulo, jun. 2011.

ROQUE, N. A Ansiedade no Desporto: Estudo da Ansiedade, Ansiedade Cognitiva, Ansiedade Somática e Autoconfiança, na modalidade de Voleibol. Dissertação de Mestrado em Ciências do Desporto e de Educação Física da Universidade do Porto, Porto. 1995

SAMULSKI, D. Psicologia do esporte. Barueri - SP: Manole, 2002.

SANTOS, R. R., Análise Dos Fatores Geradores De Ansiedade Em Jovens Atletas De Futsal No Período Pré-Jogo. 2014 – Graduação – Universidade Do Extremo Sul Catarinense - Unesc, Criciúma, Julho 2014.

SANTOS. dos T. M. et al. 2. análise dos níveis de concentração do lactato em relação a fadiga muscular: revisão de literatura . Universidade do vale do paraíba (univap), , Instituto de pesquisa e desenvolvimento - jan. 2012.

SILVA, A. M. B. da et al. Instrumentos aplicados em estudos brasileiros em psicologia do esporte. Estudos interdisciplinares em psicologia, Londrina, Dez. 2014.

SPIELBERGER, C. D., Gorsuch, R. L. & Lushene, R. E. *Idate: Inventário de Ansiedade Traço-Estado*. Rio de Janeiro: Cepa (1972)

STEIN J.M, Papp LA, Klein DF, Cohen S, Simon J, Ross D, Martinez J, Gorman JM. Exercise tolerance in panic disorder patients. *Biol Psychiatry*. 1992;32(3):281-7.

UNIVERSO EDUCAÇÃO FÍSICA. Referencia-definitiva-em-educacao-fisica-na-internet. Disponível em:

<http://esportes.universoef.com.br/container/gerenciador_de_arquivos/arquivos/354/esportes-aventura.pdf>. Acesso em: 02 nov. 2017.

Villas Boas, Marcelo Silva ANÁLISE DO NÍVEL DE ANSIEDADE DE JOVENS ATLETAS DA MODALIDADE DE FUTSAL. 2012 – Graduação - Universidade Estadual de Maringá – UEM, Maringá, Paraná, DEZEMBRO 2012.

WEINECK, J. Treinamento Ideal - 2006

WEINBERG, R.S.; GOULD, D. Fundamentos da Psicologia do esporte e do exercício. Tradução: Maria Cristina Monteiro. 2.ed. Porto Alegre: Artmed, 2001.

Williams, J.M., & Straub, W.F. Sport psychology: Past, present, future. In J. Williams (Ed.), *Applied sport psychology*, (pp. 1-13). Palo Alto, CA: Mayfield. 1986

ANEXOS

ANEXO 1

TERMO DE CONCENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO

O (a) Senhor (a) está sendo convidado (a) a participar do projeto: Nível de Ansiedade traço competitiva em atletas de Futsal Feminino sob responsabilidade da Prof. Paula Natalino, alunas Luana Cristine e Samara Nascimento.

O objetivo desta pesquisa é: analisar como você se sente antes dos jogos, esta pesquisa justifica-se, pois analisaremos o desempenho.

O (a) Senhor (a) receberá todos os esclarecimentos necessários antes e no decorrer da pesquisa e lhe asseguramos que seu nome não aparecerá sendo mantido o mais rigoroso sigilo através da omissão total de quaisquer informações que permitam identificá-lo(a). Senhor (a) pode se recusar a responder qualquer questão (no caso da aplicação de um questionário) que lhe traga constrangimento, podendo desistir de participar da pesquisa em qualquer momento sem nenhum prejuízo para o (a) senhor (a).

A sua participação será da seguinte forma: você irá responder um questionário sobre suas emoções antes da partida. O tempo estimado para sua realização: 15 minutos.

Os resultados da pesquisa serão divulgados na Instituição UNIEURO/DF podendo ser publicados posteriormente. Os dados e materiais utilizados na pesquisa ficarão sob a guarda do pesquisador.

Este projeto possui os seguintes benefícios controle e manejo da ansiedade e apresenta os seguintes riscos desconforto ao furar o inter digito.

Se o (a) Senhor (a) tiver qualquer dúvida em relação à pesquisa, por favor telefone para: Prof. Paula Natalino na instituição UNIEURO, telefone: 999820080, no horário: 19 as 21hs.

Nome / assinatura

Brasília, ____ de _____ de _____

ANEXO 2

QUESTIONÁRIO – ITENS DA VERSÃO PORTUGUESA DO CSAI-2

Caro atleta,

Queremos saber de você como se sente quando vai participar de uma competição. Abaixo estão algumas afirmativas que representam como os atletas se sentem antes de competir. Para responder a essas afirmativas você poderá escolher entre: **1 – Nem um pouco ansiosa, 2 – Moderadamente ansiosa, 3 – Um pouco ansiosa ou 4 – Muito ansiosa.** Não existem respostas certas ou erradas.

N*	Item	Resposta			
		1	2	3	4
1	Estou preocupado(a) com este jogo (Acog)	1	2	3	4
2	Sinto-me nervoso (a) (Asom)	1	2	3	4
3	Sinto-me à vontade (Aconf)	1	2	3	4
4	Tenho dúvidas acerca de mim próprio(a) (Aconf-CI)	1	2	3	4
5	Sinto-me agitado(a) (Asom)	1	2	3	4
6	Sinto-me confortável (Aconf)	1	2	3	4
7	Estou preocupado(a) porque posso não render tão bem como poderia neste jogo/prova (Acog)	1	2	3	4
8	Sinto o meu corpo tenso (Asom)	1	2	3	4
9	Sinto-me autoconfiante (Aconf)	1	2	3	4
10	Estou preocupado(a) pelo fato de poder perder (Acog)	1	2	3	4
11	Sinto tensão no meu estômago (Asom)	1	2	3	4
12	Sinto-me seguro(a) (Aconf)	1	2	3	4
13	Estou preocupado(a) pelo fato de poder falhar sob a pressão da competição (Acog)	1	2	3	4
14	Sinto o meu corpo relaxado (Asom)	1	2	3	4
15	Estou confiante de que posso corresponder ao desafio que me é colocado (Aconf)	1	2	3	4
16	Estou preocupado(a) pelo fato de poder ter um mau rendimento (Acog)	1	2	3	4
17	O meu coração está a bater muito depressa (Asom)	1	2	3	4
18	Estou confiante de que vou ter um bom rendimento (Aconf)	1	2	3	4
19	Estou preocupado(a) pelo fato de poder não atingir o meu objetivo (Acog)	1	2	3	4
20	Sinto o meu estômago "às voltas" (Asom)	1	2	3	4
21	Sinto-me mentalmente relaxado(a) (Aconf)	1	2	3	4
22	Estou preocupado(a) pelo fato de os outros poderem ficar desapontados com meu rendimento (Acog)	1	2	3	4
23	As minhas mãos estão frias e úmidas (Asom)	1	2	3	4
24	Estou confiante porque me imagino, mentalmente, a atingir o meu objetivo (Aconf)	1	2	3	4
25	Estou preocupado(a) pelo fato de poder não ser capaz de me concentrar (Acog)	1	2	3	4
26	Sinto o meu corpo rígido (Asom)	1	2	3	4
27	Estou confiante em conseguir ultrapassar os obstáculos sob a pressão da competição (Aconf)	1	2	3	4