

Revista do Departamento de Educação Física e Saúde e do Mestrado em Promoção da Saúde da Universidade de Santa Cruz do Sul / Unisc

>> Acesse: <http://online.unisc.br/seer/index.php/cinergis>

>> Ano 15 - Volume 15 - Número 2 - Abril/Junho 2014

## ARTIGO ORIGINAL

# Nível de ansiedade-estado de atletas masculinos de handebol na final do campeonato gaúcho

*Anxiety level of state-of male athletes of the end of handball championship gaúcho*

Kelly Christine Maccarini Pandolfo<sup>1</sup>, Cati Reckelberg Azambuja<sup>2</sup>, Rafaella Righes Machado<sup>1</sup>, Daniela Lopes dos Santos<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Universidade Federal de Santa Maria (UFSM), Santa Maria, RS, Brasil.

<sup>2</sup>Universidade Federal do Rio Grande do Sul (UFRGS), Porto Alegre, RS, Brasil.

Recebido em: agosto 2014 / Aceito em: agosto 2014

[kellypandolfo@hotmail.com](mailto:kellypandolfo@hotmail.com)

## RESUMO

A competição esportiva é uma realidade cada vez mais presente dentro dos espaços escolares, apresentando-se como a forma máxima de expressão do esporte, envolvendo múltiplas variáveis que interagem entre si. Uma das variáveis, que poderá ter influência sobre o rendimento do atleta no momento de uma competição é a ansiedade. **Objetivo:** investigar os níveis de ansiedade-estado, em atletas adolescentes na fase final do Campeonato Gaúcho de Handebol no ano de 2012. **Método:** o grupo de estudos foi composto por oito equipes de handebol masculino que disputaram a fase final do Campeonato Gaúcho de Handebol, categoria Cadete, totalizando 83 atletas com idade entre 14 e 16 anos. Foi utilizado como instrumento de coleta de dados o Inventário de Ansiedade Traço-Estado (IDATE), que foi aplicado, individualmente, em cada equipe, uma hora antes da competição. Os dados foram tratados na forma de estatística descritiva através de média e desvio padrão. **Resultados:** Observou-se média mais elevada entre os participantes da equipe Hand G (maior estado de ansiedade) e média menos elevada entre os atletas da equipe Hand F (menor estado de ansiedade). **Considerações finais:** os atletas, de forma geral, apresentaram um nível de ansiedade considerado moderado e a equipe campeã apresentou um nível de ansiedade maior do que a equipe vice-campeã.

**Palavras-Chave:** Ansiedade; Desempenho Atlético; Adolescentes.

## ABSTRACT

*The athletic competition is a reality increasingly present within the school premises, presenting itself as the ultimate form of expression of sport and involving*

*multiple variables interacting. One of the variables that may affect the athlete's performance during a competition is anxiety. **Purpose:** investigate the levels of state anxiety in adolescent athletes in the final of the Gaucho Handball Championship - 2012. **Method:** the study group was comprised of eight male handball teams that competed in the finals of the Gaucho Handball Championship, Cadet category, with a total of 83 athletes aged between 14 and 16 years. The State-Trait Anxiety Inventory (STAI) was used as the instrument of data collection, which was answered individually for each team an hour before the competition. The data were processed by descriptive statistics, such as means and standard deviation. **Results:** we observed higher mean among Hand G team participants (higher state anxiety) and lower mean among Hand F team athletes (lower state anxiety). **Final considerations:** the athletes, in general, showed an anxiety level considered moderate and the winning teams had an anxiety level higher than the runners-up.*

**Keywords:** Anxiety; Athletic performance; Adolescents.

## INTRODUÇÃO

O esporte ocupa destacado papel na formação dos adolescentes que buscam, além dos programas formais das aulas de Educação Física Escolar, diferentes espaços como clubes, escolinhas e academias, onde possam desenvolver e ampliar os parâmetros de forma física e habilidades motoras por meio da prática do esporte, contribuindo assim para a promoção de uma melhor interação das dimensões afetivas, sociais, cognitivas e psicomotoras<sup>1</sup>.

A competição esportiva é uma realidade cada vez mais presente dentro destes espaços, apresentando-se como a forma máxima de expressão do esporte, envolvendo múltiplas variáveis que interagem para proporcionar

aos atletas melhores condições de atuação<sup>2</sup>. Sabe-se que essas variáveis não estão somente ligadas aos aspectos físicos, técnicos e táticos, mas também ao funcionamento psicológico, que tem relação direta com o desempenho dos atletas durante a competição<sup>3</sup>.

Em situações onde os níveis técnicos-táticos de equipes adversárias se equiparam, a condição psicológica poderá se sobrepor. Confrontados em situações decisivas, os componentes mentais e emocionais poderão sobrepor-se às condições físicas e técnicas, privilegiando àqueles que estiverem mais bem preparados psicologicamente<sup>4</sup>. Um dos aspectos psicológicos que poderá ter influência sobre o rendimento do atleta no momento de uma competição é a ansiedade<sup>5-6</sup>. Para Machado<sup>7</sup>, a ansiedade é uma resposta emocional a um determinado acontecimento e esta resposta poderá ser agradável ou frustrante, dependendo não apenas da própria pessoa, mas também de outros e de situações envolvidas. Weinberg e Gould<sup>8</sup> definem a ansiedade como um "estado emocional negativo caracterizado por nervosismo, preocupação, apreensão e associado com ativação ou associação do corpo" e pode ser dividida em ansiedade cognitiva já que apresenta um componente de pensamento e ansiedade somática que compreende a ativação física percebida. Geralmente o atleta, em situações cruciais, tem afetadas as duas áreas. Alguns sentem os efeitos mais na área cognitiva, como pensamentos negativos em relação aos resultados, enquanto outros percebem reações mais evidentes no corpo como pulso acelerado, suor e tremor<sup>9</sup>.

A ansiedade também é apresentada por Spielberger e cols.<sup>8</sup> com duas classificações: ansiedade-traço e ansiedade-estado. A *ansiedade traço* faz parte da personalidade, é herança biológica, sendo um elemento estável e permanente e que influencia o comportamento. A *ansiedade estado* ocorre diante de situações estressantes e é uma emoção temporária, em constante variação e pode ser aprendida e condicionada pelo indivíduo<sup>9</sup>. Estudos vêm relacionando o desempenho de atletas durante a competição com os níveis de ansiedade<sup>1,4,10,11,12,13</sup>. Neste contexto, Becker Junior<sup>5</sup> coloca que "antes e durante as competições, quando o nível de excitação dos atletas é aumentado, a atenção é reduzida" e em geral há uma queda no rendimento desportivo. Essa queda de rendimento é diagnosticada pelo alto nível da ansiedade-estado.

Embora a literatura ressalte a importância de se conhecer os níveis de ansiedade que cercam atletas e equipes, durante uma competição e como esses níveis podem influenciar os resultados, ainda são escassos os estudos que estabeleçam a relação entre os níveis de ansiedade e o desempenho desportivo em adolescentes. Assim, é de suma importância investigar os níveis de ansiedade que antecedem à competição para compreender prováveis interferências nos resultados, durante o jogo e então ter subsídios para futuras interferências na redução desses níveis.

Sendo assim, o objetivo deste estudo foi investigar os níveis de ansiedade estado em equipes de atletas adolescentes na faixa etária de 14 a 16 anos, na fase final do Campeonato Gaúcho de Handebol no ano de 2012.

## MÉTODO

Este estudo caracteriza-se por ser do tipo descritivo, de corte transversal, priorizando um enfoque quantitativo<sup>14</sup>.

O presente estudo foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa com Seres Humanos da Universidade Federal de Santa Maria, reconhecida pela Comissão Nacional de Ética em Pesquisa (CONEP/MS), sob o protocolo n.º 0094.0.243.000-11.

## Amostra

O grupo de estudos foi composto, intencionalmente, pelas equipes de handebol masculino do estado do Rio Grande do Sul, inscritas no Campeonato Gaúcho Cadete Masculino do ano de 2012, totalizando oito equipes e 83 atletas. Estas, a partir de agora, serão denominadas de: Hand A, Hand B, Hand C, Hand D, Hand E, Hand F, Hand G e Hand H. A categoria cadete compreende adolescentes na faixa etária entre 14 e 16 anos.

## Procedimentos

Foi utilizado como instrumento de coleta de dados o questionário proposto por Spielberger<sup>8</sup>, denominado de Inventário de Ansiedade Traço-Estado (IDATE), o qual é composto por duas escalas auto-relatadas para verificar o nível de ansiedade-estado (A-estado) e o nível de ansiedade-traço (A-traço). Para esse estudo, foi utilizada apenas a escala que avalia a ansiedade-estado. Esta é composta por 20 afirmações, cada uma pontuada de um a quatro, que avaliam como os sujeitos se sentem frente a uma determinada situação. Os escores totais variam de um mínimo de 20 a um máximo de 80 pontos. Além da utilização dos escores para avaliar os resultados, optou-se por categorizar a ansiedade: ansiedade baixa (20 a 34 pontos), ansiedade moderada (35 a 49 pontos), ansiedade elevada (50 a 64 pontos) e ansiedade muito elevada (65 a 80 pontos).

As coletas foram realizadas durante a fase final do Campeonato Gaúcho em que foi possível concentrar todas as equipes no mesmo ambiente e período. Foi solicitado, ao responsável pela equipe, a autorização para a realização do questionário e explicitado aos atletas o caráter voluntário da participação, bem como o objetivo do trabalho, a forma de preenchimento e o anonimato das informações recebidas. O inventário foi aplicado individualmente, a cada equipe, no local da competição, uma hora antes do início dos jogos classificatórios para as finais da competição, caracterizando assim o nível de ansiedade-estado dos atletas. O mesmo foi aplicado por um profissional da área de Educação Física, que possui conhecimento técnico da modalidade handebol.

## Análise dos resultados

Os dados foram tratados na forma de estatística descritiva, por meio de média e desvio padrão para a determinação da idade e do nível de A-estado dos atletas. Para as questões do instrumento, foram computados, individualmente, a frequência e o percentual de marcações para cada resposta.

## RESULTADOS

A Tabela 1 apresenta a média das idades e do nível de ansiedade dos atletas que disputaram as partidas semifinais do Campeonato Gaúcho de Handebol de 2012, momentos imediatamente anteriores às equipes entrarem em quadra para as disputas.

**Tabela 1** - Idade e nível de Ansiedade-Estado dos atletas de handebol.

Atletas Handebol	n	Idade	Nível Ansiedade-Estado
	83	15,05 ± 0,88	40,75 ± 9,49

Valores representados em média ± desvio padrão; Idade em anos; Nível de Ansiedade-Estado em pontos variando entre 20 e 80.

O grupo de estudos pesquisado foi constituído de 83 atletas masculinos de Handebol, que disputou o Campeonato Gaúcho da modalidade no ano de 2012. O número de integrantes, a média das idades e dos níveis de A-estado dos atletas das oito equipes que participaram deste estudo estão descritas na Tabela 2.

**Tabela 2** - Média e Desvio Padrão das idades e do Nível de Ansiedade-Estado dos atletas

Equipes	n	Nível / Ansiedade-Estado	
Finalistas	Hand A	11	38,91 ± 7,77
	Hand B	14	37,79 ± 9,62
	Hand C	10	42,60 ± 10,39
	Hand D	13	35,92 ± 5,84
Não Finalistas	Hand E	7	38,57 ± 7,15
	Hand F	7	31,86 ± 6,45
	Hand G	9	47,89 ± 9,87
	Hand H	12	36,50 ± 5,68
Todos Atletas	83	38,75 ± 4,47	

Valores representados em média ± desvio padrão; Idade em anos; Nível de Ansiedade-Estado em pontos variando entre 20 e 80. Legenda: As equipes estão representadas por Hand A até Hand H.

O nível de A-estado dos atletas gaúchos apresentou valor médio de 38,75 ± 4,47 pontos, representando o nível de ansiedade considerado moderado. Vale destacar o fato de que apenas uma das equipes encontrava-se em sua sede.

Para fins de análise, estratificou-se o grupo de atletas em não-finalistas e finalistas. Apesar de não haver diferença significativa entre os grupos, pode-se observar que, entre os quatro não finalistas, uma equipe apresentou níveis baixos de ansiedade (Hand F: 31,86±6,45 pontos) e outras duas equipes níveis moderados (Hand E: 38,57±7,15; Hand H: 36,50±5,68 pontos), porém abaixo dos encontrados entre os finalistas.

Dentre as médias das ordenações, observou-se que a mais elevada estava entre os participantes da equipe Hand G, demonstrando maior estado de ansiedade. Já o menor estado, foi constatado na equipe Hand F, ambas equipes não finalistas da competição.

## DISCUSSÃO E CONSIDERAÇÕES FINAIS

Introduzido no Brasil, na década de 30, pelas colônias europeias, o handebol tornou-se um dos esportes de quadra mais praticados no Brasil, com grande aceitação em nível escolar e com mais de 20.000 atletas cadastrados, segundo a Confederação Brasileira de Handebol<sup>15,16</sup>. Sendo um esporte competitivo, as ações durante uma partida de handebol, estão sujeitas a influências ligadas a níveis de pressão e estresse, sendo que um dos componentes relacionados ao desempenho no esporte é a ansiedade e seus níveis também são importantes para o desempenho

na modalidade de handebol.

Neste estudo, o nível de A-estado dos atletas gaúchos apresentou valor médio de 38,75 ± 4,47 pontos, sendo classificado como nível de ansiedade moderado. Esses dados corroboram com outros estudos que procuraram investigar os níveis de A-estado pré-competitiva nesta mesma faixa etária. Em um estudo com atletas juvenis de futsal, da cidade de Canoas, RS, que disputavam o campeonato estadual na categoria juvenil, foi utilizado o IDATE, sendo encontrada uma pontuação média de 43,54 pontos<sup>12</sup>. Em outra pesquisa que objetivou investigar os níveis de ansiedade competitiva em 68 atletas adolescentes de Porto Alegre, RS, das modalidades de voleibol e atletismo, utilizando o *Sport Competition Anxiety Test* - SCAT, também foram encontrados níveis moderados para a ansiedade<sup>1</sup>.

Cabe ressaltar que diferenças individuais, como a personalidade de cada atleta, são importantes fatores para analisar a percepção de cada um em relação a como perceber a ansiedade antes da competição: de forma positiva e facilitadora ou negativa e prejudicial ao rendimento, independente da classificação ser alta, média ou baixa<sup>1</sup>.

Vale destacar o fato de que apenas uma das equipes encontrava-se em sua sede. Para Fernandes e Nunes<sup>17</sup>, a ansiedade pré-competitiva tende a ser maior quando os atletas participam de competições fora de casa. Segundo esses autores, ao competir em um ambiente desconhecido, os atletas poderão sofrer pressão da torcida adversária, além do cansaço causado pela viagem. Estas situações podem elevar o nível de ansiedade geral do atleta e até mesmo comprometer seu desempenho na partida.

Dentre as equipes finalistas verificou-se que todas encontravam-se com níveis de ansiedade moderados. Porém, ao comparar as decisões finais (1° x 2°; 3° x 4° lugares) encontrou-se situações similares entre as duas decisões. Entre as equipes que disputaram a final, Hand B (2° lugar) e Hand A (1° lugar), foram encontrados níveis mais baixos de A-estado na equipe vice-campeã (37,79±7,77 pontos). Na decisão de 3° e 4° lugares, entre as equipes Hand D (4° lugar) e Hand C (3° lugar), os níveis mais baixos de ansiedade acompanharam o desfecho da decisão final, onde a equipe perdedora apresentou níveis de ansiedade mais baixos (35,92±5,84 pontos) do que a equipe vencedora (42,60±10,39 pontos).

No estudo de Valente<sup>12</sup>, ao comparar os jogos de um mesmo grupo de atletas de futsal a cada partida realizada, o autor observou que durante os jogos decisivos (fase classificatória e finais), os níveis de A-estado aumentavam, quando comparados aos demais jogos realizados pela equipe durante a competição.

Em outro estudo<sup>10</sup> com 75 atletas de atletismo do estado do Paraná, os autores concluíram que os indivíduos com expectativa de melhores resultados, apresentaram maior nível de ansiedade e também melhor desempenho.

Destacamos que as equipes que apresentaram o menor e o maior nível de ansiedade, respectivamente, Hand F e Hand G, não foram finalistas da competição. Neste estudo apenas a equipe Hand F, apresentou nível de A-estado baixo (31,86 pontos). Segundo Becker Junior<sup>5</sup> e Moraes<sup>18</sup>, para o atleta obter um desempenho favorável durante uma competição, ele deverá atingir um nível de ansiedade considerado ótimo. Níveis inadequadamente baixos poderão desencadear reações abaixo dos níveis

esperados para as possibilidades de rendimento máximo do atleta.

A equipe Hand G apresentou nível de ansiedade próximo ao limite para se considerar ansiedade elevada (47,89 pontos). Para Barbosa e cols.<sup>3</sup>, quando os níveis de ansiedade aumentam, ultrapassando um ponto ótimo, a *performance* diminui.

Conclui-se que dentre as equipes finalistas a ansiedade-estado encontrava-se em níveis moderados. Mais especificamente nos jogos de decisão, as equipes perdedoras (segundo e quarto lugares) apresentavam níveis mais baixos de ansiedade do que as equipes vencedoras (primeiro e terceiro lugares), indicando a possibilidade de que um certo nível de ansiedade seja desejável para uma boa performance em competições.

A ansiedade faz parte da vivência competitiva dos atletas que disputaram o Campeonato Gaúcho de Handebol em 2012, em nível considerado como moderado. Dentro de uma competição com níveis técnicos semelhantes, estes índices demonstram ser um diferencial no resultado final. Ressalta-se que este estudo foi bem recebido pelos técnicos das equipes pesquisadas, gerando comentários de incentivo quanto ao prosseguimento de trabalhos nessa área, pois, segundo a percepção dos mesmos, existem atletas dentro das equipes que percebe-se serem muito ansiosos, no momento da competição/decisão.

Reconhecendo o interesse demonstrado pelos técnicos das equipes e seus atletas, a respeito da importância da preparação psicológica em esportes de rendimento na faixa etária estudada e sendo este um dos temas de grande interesse para a área da psicologia desportiva na atualidade, o estudo das características, competências e fatores psicológicos torna-se um diferencial na preparação das equipes, para que possam enfrentar as situações variadas que o jogo apresenta, de forma mais equilibrada, tornando assim, as ações técnico-táticas mais conscientes.

Na ausência de um parâmetro que indique quais seriam os níveis ideais de ansiedade para respostas positivas de ações dentro do esporte, destaca-se que a ansiedade-estado pode variar de forma multifatorial, ou seja, manifestando-se, em causa e efeito, de forma diferenciada entre os atletas. Salientamos que, como limitação deste estudo, a incidência dos índices de ansiedade-estado de atletas de handebol não pode ser generalizada em função desta pesquisa ter sido realizada com um grupo intencional, que disputou o Campeonato Gaúcho de 2012.

Assim, novos estudos que objetivem conhecer os níveis de ansiedade e sua importância no esporte são de suma importância para que novas estratégias sejam criadas e então, desenvolvidas intervenções para que os atletas possam utilizar toda sua real capacidade técnica favorecendo seu desempenho.

## AGRADECIMENTOS

Agradecemos à Federação Gaúcha de Handebol, aos técnicos e equipes envolvidas pela disponibilidade em participar deste estudo.

## CONFLITO DE INTERESSES

Declaramos não haver conflito de interesses.

## REFERÊNCIAS

1. Bertuol L, Valentini NC. Ansiedade competitiva de adolescentes: gênero, maturação, nível de experiência e modalidades esportivas. *Rev Educ Fis/UEM*, 171(1), 65-74, 2006.
2. De Rose Junior D. A competição como fonte de estresse no esporte. *Rev Bras Ciên e Mov*, 10, 19-26, 2002.
3. Barbosa C, Seabra AG, Calgaro D. Validade de testes de atenção e ansiedade na predição do desempenho no handebol. *Rev Thêma et Scientia*, 1(2), 130-41, 2011.
4. Brígido SIL. Habilidades psicológicas e ansiedade-traço no handebol: estudo exploratório realizado com atletas da 1ª divisão de handebol feminino, 2003. Dissertação de licenciatura apresentada à Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade de Coimbra, 2003. Disponível em: <<http://hdl.handle.net/10316/20781>>. Acesso em: 21dez2012.
5. Becker Junior, B. Manual de Psicologia do esporte e exercício. Porto Alegre: Nova prova; 2000.
6. Weinberg RS, Gould D. Fundamentos da psicologia do esporte e do exercício. 4.ed. Porto Alegre: Artmed; 2008.
7. Machado AA. Psicologia do esporte: da educação física escolar ao esporte de alto nível. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan; 2006.
8. Spielberger CD, Gorsuch RL, Lushene RE. Manual for the State-Trait Anxiety Inventory. Palo Alto: CA:Consulting Psychologist Press; 1970.
9. Barreto JA. Psicologia do Esporte para o atleta de alto rendimento. Rio de Janeiro: Shape Ed; 2003.
10. Vieira, LF, Teixeira CL, Vieira Filho JLL. Autoeficácia e nível de ansiedade em atletas jovens do atletismo paranaense. *Rev Bras Cineantropom Desempenho Hum*, 13(3), 183-8, 2011.
11. Gonçalves MP, Belo RP. Ansiedade-traço competitiva: diferenças quanto ao gênero, faixa etária, experiência em competições e modalidade esportiva em jovens atletas. *Psico-USF*, 12(2), 301-307, 2007.
12. Valente R. Uma comparação dos níveis de ansiedade-estado pré-competitiva, entre atletas de futsal da categoria juvenil, com diferentes cargas de treinamento semanais. *Lecturas: Educación física y deportes*, n. 59, 41, 2003.
13. Sonoo CN, Gomes AL, Damasceno ML, Da Silva SR, Limana MD. Ansiedade e desempenho: um estudo com uma equipe infantil de voleibol feminino. *Motriz*, 16(3), 629-37, 2010.
14. Gil AC. Métodos e Técnicas de Pesquisa Social. 5ªed. São Paulo: Atlas; 1999.
15. Uezu R, Paes FO, Böhme MTS, Massa M. Características discriminantes de jovens atletas de handebol do sexo masculino. *Rev Bras Cineantropom Desempenho Hum*, 10(4), 330-34, 2008.
16. Coelho JS, Souza RA, Barbosa D, Oliveira A. Efectos de una partida de balonmano sobre el estado de hidratación en atletas amateurs. *Fit Perf J*, 6, 121-25, 2007.
17. Fernandes MG, Nunes SAN. Ansiedade pré-competitiva e home advantage. *Rev Saúde Com*, 2, 21-9, 2006.
18. Moraes LC. Ansiedade e desempenho no esporte. *Rev Bras Ciênc Mov*, 2(2)51-56, 1990.