
ARTIGO ORIGINAL

A ansiedade em atletas de ginástica artística em períodos de pré-competição e competição

Anxiety in artistic gymnastics athletes in pre-competition and competition periods

Flávio Conceição do Nascimento*, Flavio Fernandes Bahiana*, Paulo Cesar Nunes-Junior, Ft. Esp.**

*Professor de Educação Física, **Pós-Graduado em Anatomia Humana e Biomecânica, Especialista em Osteopatia e Terapia Manual

Resumo

Objetivo: Avaliar a validade de seis equações preditivas de Frequência Cardíaca Máxima (FCM) em ambos os gêneros submetidos a dois testes máximos com metodologias diferentes, além de comparar a reprodutibilidade da FCM obtida (FCM_{obt}). **Material e métodos:** Foram avaliados 40 jovens aparentemente saudáveis, sendo 20 homens e 20 mulheres. Foram aplicados dois testes máximos em ciclo, um com progressão a cada 1 minuto (TCM-1) e o outro a cada 2 minutos (TCM-2). Para determinar as diferenças entre a FCM_{obt} nos protocolos e a estimada pelas equações utilizou-se o teste Anova One Way, associado ao teste de Tukey ($P < 0,05$). Utilizou-se o teste de correlação de Pearson para comparar a FCM_{obt} nos protocolos. **Resultados:** Nas mulheres, a FCM_{obt} foi $180,5 \pm 8,7$ bpm (TMC-1) e $181,8 \pm 10,2$ bpm (TMC-2), sem diferença significativa; nos homens $181,5 \pm 10,2$ bpm (TMC-1) e $177 \pm 6,9$ bpm (TMC-2) com diferenças significativas, sem reprodutibilidade na FCM_{obt}. Nas mulheres, a FCM pela equação de Fernahll *et al.* foi adequada para o TMC-1, enquanto no TMC- 2 a equação de Jones *et al.* foi apontada como adequada; nos homens houve uma situação de inversão das equações consideradas válidas. **Conclusão:** A seleção das equações para prever a FCM deve ser específica, segundo o protocolo de cicloergometria selecionado.

Palavras-chave: frequência cardíaca, testes de esforço, exercício, cicloergômetro.

Abstract

Objective: To evaluate the validity of six Maximum Heart Rate (MHR) prediction equations on both genders that were submitted to two maximums different tests, and also to compare the MHR reproducibility obtained (MHR_{obt}). **Methods:** 40 young apparently healthy were evaluated, 20 men and 20 women. Two maximum cycling tests were applied, one with a progression every one minute (MTC-1) and other every two minutes (MTC-2). The Anova One Way test, associated with Tukey's test ($P < 0.05$), was used to determine the differences between the MHR_{obt} in the protocols and the estimated by the equations. The Pearson's correlation test to compare the MHR between protocols was also used. **Results:** In women, MHR_{obt} was 180.5 ± 8.7 bpm (MTC-1) and 181.8 ± 10.2 bpm (MTC-2), without significant differences; in men 181.5 ± 10.2 bpm (MTC-1) and 177 ± 6.9 bpm (MTC -2) with relevant differences, without MHR_{obt} reproducibility. In women, MHR_{obt} Fernahll *et al.* equation was adequate for MTC-1, while in MTC-2 the Jones *et al.* equation was identified as suitable. **Conclusion:** The selection of equations to predict the MHR should be specific according to the cycle ergometry which is the selected testing protocol.

Key-words: heart rate, exercise, physical exercise, cycle ergometric.

Recebido em 23 de fevereiro de 2012; aceito em 31 de maio de 2012.

Endereço para correspondência: Paulo Cesar Nunes Junior, Rua Mearim, 307/301, 20561-070 Rio de Janeiro RJ, Tel: (21)2578-4036, E-mail: paulocesarnunes@terra.com.br

Introdução

Por ser um fenômeno sociocultural, o esporte é um dos conteúdos mais trabalhados na Educação Física, por isso, se torna alvo permanente de estudiosos e pesquisadores que buscam incessantemente decifrar suas múltiplas dimensões. O esporte se apresenta em três dimensões: esporte-educação, fundamenta-se na construção da personalidade e da cidadania, esporte participação ou esporte popular referente ao princípio do prazer lúdico, tem por finalidade o bem-estar de seus praticantes e esporte-performance, proporciona espetáculos esportivos, já foi ideário olímpico mas hoje também é uma forma de negócio [1].

Para tornar-se um atleta de elite no mundo moderno, é necessário ter disciplina, treinar por muitos anos, ter dedicação quase exclusiva ao esporte e, geralmente, iniciar a carreira esportiva em idade muito precoce [2]. O desenvolvimento do atleta não pode estar exclusivamente focado nos aspectos físicos, técnicos, táticos, mas também deve haver a preocupação com o desenvolvimento intelectual, motivacional, emocional e social [3].

Os elementos que compõem o cenário esportivo tanto auxiliam quanto prejudicam o desempenho do atleta, chegando a provocar emoções tanto positivas quanto negativas. Desta maneira, sentimentos como agressão, ansiedade, estresse, frustração, medo, auto-superação, realização, prazer, alegria e divertimento aparecem entrelaçados como principais sentimentos associados à prática esportiva [4].

O atleta de alto nível é visto como uma condição multidimensional, assim há dificuldade para identificar uma característica definidora, pois todas as variáveis podem ser a causa da singularidade dos experts. Estudos nessa área buscam examinar, em cada modalidade esportiva, o peso relativo dos diversos fatores constituintes (físicos, motores, cognitivos, perceptivos). No confronto direto entre atletas de alto nível, ou atletas habilidosos, que apresentam níveis de desempenho equivalente, há fatores de natureza psicológica que podem estar influenciando o desempenho dos atletas, como por exemplo, a percepção do esforço, níveis de motivação entre outros. Estes fatores, e não apenas as suas capacidades e conhecimentos específicos podem, muitas vezes, serem os responsáveis pela pequena diferença de desempenho e, portanto, pela classificação final dos atletas na competição [5].

O equilíbrio emocional é um aspecto integrante do esporte competitivo. No esporte de rendimento, muitos estímulos causam efeitos emocionais positivos e/ou negativos, e estes efeitos influenciam diretamente o desempenho do atleta, sua forma de atuar e sua disposição diante da competição, do adversário e das vitórias ou derrotas [6]. A exposição a alguns tipos de experiências ansiosas pode muitas vezes causar mudanças fisiológicas como o estreitamento da atenção, o aumento no consumo de energia, o aumento de adrenalina, o que interfere negativamente no desempenho global do atleta. Assim as competições esportivas podem ser vistas como

situações ameaçadoras, capazes de gerar variados níveis de ansiedade nos atletas [7]. Em alguns casos a competição é vista pelo praticante como ameaça, dependendo da disposição da personalidade (competitividade), atitudes, importância do evento (competição) e resultado, avaliação subjetiva de competência/habilidade em relação à situação [8].

A competitividade poderia ser multidimensional entre atletas com tendências comportamentais que podem ser classificadas em competidor (reflete o prazer de competir em qualquer situação); determinado (caracterizado por estabelecer objetivos com desejos pessoais que podem ser de vitória ou de preparação para o desenvolvimento pela experiência); e vitorioso (busca a vitória como único objetivo em comparação interpessoal). Assim, alguns competidores ávidos por vencer podem superar desafios e ter suas melhores apresentações em competições difíceis, enquanto atletas mais apreensivos podem evitar desafios, se sentir mais pressionados e ter um desempenho abaixo das expectativas. Dessa maneira, ficaria claro perceber que, dependendo da forma como o atleta interpretasse as situações competitivas como ameaçadoras ou não, poderiam ocorrer alguns efeitos negativos no seu desempenho. Um deles é a ansiedade [9].

A maioria dos esportistas sofre pressão, medo e ansiedade causados pela obrigação de vencer, algo característico em uma sociedade na qual exalta a emoção da vitória e o sofrimento da derrota [10]. A ansiedade se caracteriza por um estado subjetivo de apreensão ou tensão em consequência da interpretação de uma situação de perigo real ou imaginário, um tipo de afeto negativo, acompanhado de sensações corporais desagradáveis como, medo, temor, preocupação, sensação de vazio no estômago; aumento da pressão arterial, frequência cardíaca e respiratória; aperto no peito e sudorese aumentada [11].

A ansiedade, um dos estados emocionais mais presentes no contexto esportivo, merece grande atenção por parte dos psicólogos do esporte. Diversas definições já lhe foram atribuídas, no entanto a mais comum é a de um sentimento de apreensão desagradável, vago, acompanhado de sensações físicas como o vazio (ou frio) no estômago, opressão no peito, palpitações, transpiração, dor de cabeça ou falta de ar [12]. Os processos da ansiedade podem ser descritos através de quatro premissas: a causa da ansiedade é a expectativa; a ansiedade se instala por falta de atenção às coisas que se encontram à nossa volta; a ansiedade enfraquece e anula a vontade (efeito imediato); a ansiedade leva ao fracasso (efeito mediato) [13].

A ansiedade é uma reação emocional frente ao estresse, que se caracteriza por nervosismo, preocupação e apreensão que pode ser gerada por pensamentos (ansiedade cognitiva) ou por reações físicas (ansiedade somática). Uma complexa condição psicológica do organismo humano, constituído por propriedades fenomenológicas e fisiológicas são possíveis causadores do estado de ansiedade [14]. A ansiedade consistiu numa emoção típica do fenômeno estresse [15]. Ela poderia ser considerada um estado emocional negativo caracterizado pelo nervosismo, preocupação e apreensão associada

com ativação ou agitação do corpo [16]. A ansiedade é um sentimento de apreensão desagradável, vago, acompanhado de sensações físicas como vazio (ou frio) no estômago ou na espinha, opressão no peito, estremecimentos, transpiração, dor de cabeça, entre outros sintomas [17].

As pessoas avaliam seu grau de confiança através de seu estado fisiológico enquanto pensam em uma ação, assim os estados somáticos e emocionais como ansiedade, estresse, excitação e os estados de humor proporcionam informações sobre as crenças de autoeficácia. Reações emocionais fortes frente a uma tarefa fornecem pistas sobre a previsão de sucesso ou fracasso. Quando as pessoas têm pensamentos negativos e temores sobre sua capacidade (ansiedade cognitiva), as reações afetivas podem reduzir as percepções de autoeficácia e desencadear mais estresse e agitação [18].

A ansiedade poderia caracterizar um traço psicológico, chamado Ansiedade-Traço, referindo-se a diferenças individuais relativamente estáveis que levariam a percepção de situações ameaçadoras de acordo com as experiências pessoais adquiridas [16]. A ansiedade caracterizou-se por uma grande variedade de sintomas somáticos (tremura, hipertonia muscular, inquietação, hiperventilação, sudorese, palpitações, etc). Surgiram também sintomas cognitivos como a apreensão e inquietação psíquica, hipervigilância, e outros sinais relacionados com a alteração da vigilância (distraibilidade, perda de concentração, insônias) [19].

As respostas emocionais apresentadas pelos atletas tornaram-se um foco de estudo de grande interesse dentro da psicologia do esporte, impulsionando os profissionais ligados a esta área a avaliar as influências da ansiedade nos eventos competitivos [20]. As principais pesquisas focaram na verificação dos níveis de ansiedade entre modalidades com características próprias, a relação da ansiedade competitiva e o desempenho, sendo também levada em consideração a experiência em competições, sua relação com outras características psicológicas e inclusive biológicas como o gênero e idade [21].

Estas sensações em geral relacionam-se ao nível de exigência envolvida na situação, como a própria cobrança, a cobrança do clube, cobrança da comissão técnica, dos companheiros, da família, da torcida e o medo do fracasso frente às exigências do momento vivido pelo atleta. Este medo provocaria padrões de respostas emocionais e físicas impróprias à equipe, prejudicando o desempenho do atleta, o qual muitas vezes não consegue atuar de maneira satisfatória dando espaços para erros de jogadas ensaiadas, passes imprecisos, falta de visão no jogo, inclusive inibição das capacidades motoras finas e diminuição da capacidade de tomada de decisão [22].

O temor do fracasso, o temor da vitória, o temor da rejeição do técnico, o temor das agressões, o temor dos danos físicos, as pressões da sociedade, bem como o sarcasmo dos familiares são diferentes causas que possibilitariam o aumento do nível de ansiedade em situações pré-competitivas. Assim a maioria dos atletas altera fisiologicamente seu comportamento ao se deparar com uma situação competitiva [23].

Na área esportiva, porém, o enfoque dado à problemática das emoções estaria relacionado à situação do psicólogo para com o atleta, dá-se no sentido de ajudá-lo a colocar a vitória ou a derrota numa perspectiva adequada e auxiliá-lo a ter autoconfiança, apesar da existência do fracasso, levando a ansiedade a um nível apropriado. A questão da ansiedade no esporte poderia variar de acordo com a personalidade do praticante, a idade, o sexo e experiência como atleta. Fizeram-se necessárias observar as características psicológicas do atleta em cada fase do treinamento, o momento de determinar objetivos e conteúdos físicos, adaptando-os às exigências que este demanda [24].

Níveis elevados de ansiedade somática são considerados negativos para habilidades complexas que exigem motricidade fina, como a dança, e à medida que a ansiedade somática aumenta os níveis de tensão e nervosismo aumentam [8]. O grau de ansiedade que um indivíduo apresenta como de sua personalidade é definido como o traço de ansiedade. Já a alteração nos níveis de ansiedade, que se tem nos momentos anteriores a um evento como uma partida ou um torneio, é chamada de ansiedade-estado que pode ou não ser influenciada pela ansiedade-traço [3].

A Ginástica Artística é uma das modalidades esportivas mais antigas e populares do programa olímpico. Ela se distingue por sua grande variedade de movimentos artificiais, dinâmicos ou estáticos, de difícil coordenação, executados em condições especiais: nos aparelhos, onde o nível dos ginastas é avaliado por um grupo de juizes, conforme os critérios de dificuldade do programa, a composição e a qualidade de execução [25].

A prática da Ginástica Artística vem crescendo em nosso país e diante da importância de considerar diversos aspectos desta modalidade, este estudo pretendeu ampliar o conhecimento no âmbito da psicologia aplicada ao esporte, tendo em vista a dificuldade de trabalhar com Ginástica Artística visando à obtenção de resultados a curto e médio prazo, inclusive quando se necessita que o rendimento obtido nos treinamentos perdure durante as competições. Assim, o objetivo deste estudo foi analisar a ansiedade-traço e a ansiedade-estado nos períodos pré-competitivo e competitivo em duas categorias da modalidade.

Materiais e métodos

O estudo envolveu quatro equipes de Ginástica Artística das categorias juvenil e adulto (masculina e feminina), compostas por 21 atletas, sendo seis na equipe masculina adulta, três na equipe masculina juvenil, seis na equipe feminina adulta e seis na equipe feminina juvenil. Os atletas apresentaram faixa etária entre 12 e 27 anos, todos federados num Clube localizado no Estado do Rio de Janeiro.

Como instrumentos de aferição foram utilizados dois protocolos: o inventário de ansiedade Estado Competitiva-2 - CSAI-2 e o Teste de Ansiedade-Traço em Competições

Esportivas - SCAT. O primeiro protocolo, CSAI-2 objetivou aferir a ansiedade-estado pré-competitiva, ou seja, quanta ansiedade o atleta sente em dado momento no tempo, no caso, antes da competição. Ansiedade-Estado é um estado emocional temporário, em constante variação, com sentimentos de apreensão e tensão conscientemente percebidos, associados com a ativação do sistema nervoso autônomo. Poderia ser uma ansiedade-estado cognitiva, a qual se diz respeito ao grau em que a pessoa se preocupa ou teria pensamentos negativos. Ou poderia ser ansiedade-estado somática, que aconteceria entre um momento e outro, sendo percebida por reações fisiológicas [17].

O CSAI-2 é um instrumento de medida multidimensional, composto por 27 afirmações/questões, que teria como objetivo diagnosticar e quantificar três variáveis psicológicas: ansiedade cognitiva (itens – 1, 4, 8, 11, 14, 15, 20, 23 e 26), ansiedade somática (itens – 2, 6, 9, 12, 16, 18, 21, 24 e 27) e autoconfiança (itens – 3, 5, 7, 10, 13, 17, 19, 22 e 25). Os atletas responderam a uma escala tipo Likert de quatro pontos (1 = nada, 2 = um pouco, 3 = bastante, 4 = completamente) [26].

O segundo protocolo denominado SCAT foi destinado à identificação do perfil de ansiedade em competição esportiva tendo como objetivo fornecer uma medida de ansiedade-traço competitiva reproduzível e válida de como os atletas ansiosos sentem-se antes de uma competição. O questionário possuía 15 questões fechadas relacionando sintomas e possíveis reações apresentadas antes de uma competição. Suas respostas variavam: dificilmente (1); às vezes (2) e frequentemente (3).

A análise das respostas foi realizada mediante a avaliação de somente 10 afirmativas: 2, 3, 5, 6, 8, 9, 11, 12, 14, e 15. A elas foram atribuídos 1, 2, e 3 pontos (1, 2 e 3 respectivamente), com exceção das afirmativas 6 e 11, em que essa atribuição foi feita de forma invertida. Ao final, somaram-se os pontos marcados por cada atleta, e obteve-se uma escala que variava de 10 a 30 pontos. Para classificar os níveis de ansiedade-traço (o fato de o atleta ser ou não ansioso), foi utilizada uma escala obtida por um procedimento estatístico através da razão e semelhança de proporcionalidade, sendo 10-12 pontos (baixa ansiedade), 13-16 pontos (média baixa), 17-23 pontos (média), 24-27 pontos (média alta), e, acima de 28 pontos (alta ansiedade).

Durante um dia de treino, o pesquisador visitou o Clube localizado no Estado do Rio de Janeiro e conversou com seus respectivos técnicos a respeito do trabalho. Após autorização dos técnicos, os atletas das categorias juvenil e adulto foram convidados a participar do trabalho. Solicitado foi que estes respondessem por escrito a um questionário logo após o término de sua participação em um treino (CSAI- 2).

No dia da competição, antes da primeira apresentação de cada atleta, o pesquisador acompanhou o atleta até a arquibancada do ginásio, de forma que este não fosse incomodado, e lhe entregou uma folha com o questionário (SCAT) e uma caneta para que este o respondesse, o pesquisador realizou a

entrevista aos atletas em até duas horas antes do início de uma competição válida para o *Ranking* Brasileiro.

Garantido foi o sigilo das informações relatadas, solicitando que o atleta tentasse ser o mais honesto e preciso possível em suas respostas e informando que não haveria respostas certas ou erradas. Adicionalmente, o pesquisador se disponibilizou a esclarecer possíveis dúvidas.

Este estudo atende as Normas para a Realização de Pesquisa em Seres Humanos, Resolução 196/96, do Conselho Nacional de Saúde de 10/10/1996. Os técnicos das equipes participantes do estudo assinaram o Termo de Participação Consentida que continha o objetivo do estudo, os procedimentos de avaliação, as possíveis consequências, os procedimentos de emergência, o caráter de voluntariedade da participação do sujeito e a isenção de responsabilidade por parte do avaliador.

Os dados coletados foram tratados mediante a utilização de estatística descritiva utilizando valores percentuais, para identificar a maior incidência das respostas obtidas. Estimativas de medidas de localização (média e mediana) e dispersão (desvio-padrão e coeficiente de variação) foram feitas, visando caracterizar os grupos anteriormente apresentados [27].

Resultados e discussão

Em situações de jogo, é fator determinante para o rendimento em esportes coletivos unir habilidades motoras (agilidade, velocidade e resistência aeróbia) com as capacidades de movimento baseadas nas atitudes técnicas, táticas e de aplicação. Nos esportes coletivos, os jogadores envolvidos necessitam dominar muitos fatores simultaneamente como os relacionados à técnica do jogo, aos gestos específicos do esporte e, em relação à tática do jogo, saber avaliar e selecionar movimentos mais adequados de acordo com as exigências em cada situação. Assim, jogadores devem saber o que fazer, como fazer e quando fazer, mostrando que eficiência (como fazer), eficácia (resultado) e a adaptação (como utilizar) estão constantemente relacionadas. Embora sejam bem treinados técnica/tática e fisicamente, os atletas não respondem da mesma maneira aos estímulos externos durante uma competição, pois a pressão passa para a área emocional. Desse jeito, atletas bem preparados podem apresentar problemas de rendimento durante a competição, enquanto outros podem crescer de rendimento quando esta se apresenta [28].

A ansiedade cognitiva pode ser vista como as preocupações e expectativas negativas acerca do rendimento e autoavaliação negativa. A ansiedade cognitiva consiste em pensamentos negativos e preocupações sobre o desempenho, incapacidade para se concentrar e atenção desconcentrada [29]. A ansiedade cognitiva caracteriza-se pelos pensamentos negativos e medo de atingir os objetivos, assim poderia causar reações como medo, desinteresse, apatia e apreensão, e quando este tipo de ansiedade é elevado produz efeitos negativos no contexto esportivo, como uma diminuição da concentração e da agili-

dade psicomotora fina. A ansiedade cognitiva é caracterizada pela consciência de pressentimentos desagradáveis acerca de si próprio ou estímulos exteriores, como preocupações e distúrbios de imagens visuais [30].

No início e durante os momentos cruciais das competições, quando o nível de movimentação corporal dos atletas aumenta, sua capacidade de atenção fica afetada e geralmente há uma redução no rendimento esportivo. Na maioria dos esportes esta queda de rendimento se diagnostica pelo estado de alto nível de ansiedade [31].

Neste estudo, realizado com atletas de Ginástica Artística, observa-se que não houve diferença significativa neste aspecto entre os atletas. Observa-se que as equipes masculina adulta e feminina juvenil, 83,34% dos atletas componentes da amostra, apresentaram baixa ansiedade cognitiva, e 16,66% apresentaram a mesma em nível médio. Na equipe masculina juvenil 100% dos atletas componentes da amostra apresentaram baixa ansiedade cognitiva. Na equipe feminina adulto, 66,68% dos atletas apresentou ansiedade cognitiva baixa, e 33,32% apresentaram a mesma em nível médio (Tabela I).

Indivíduos do gênero feminino são mais afetados, apresentando menor nível de autoconfiança, maiores níveis de ansiedade e percepção de ameaça, principalmente quando competem em modalidades individuais [32].

Tabela I - Análise descritiva das medidas de localização e dispersão da ansiedade-estado.

	Média	13,50	15,67	28,83
Masculino	Desvio-padrão	4,04	2,66	4,79
Adulto	Mediana	12,50	15,50	30,50
	Coeficiente de Variação	29,91	16,97	16,62
	Média	8,17	7,50	12,50
Masculino	Desvio-padrão	9,04	8,29	14,14
Juvenil	Mediana	7,00	6,50	9,50
	Coeficiente de Variação	110,72	110,51	113,11
	Média	17,00	16,50	21,33
Feminino	Desvio-padrão	5,73	4,32	7,20
Adulto	Mediana	18,00	14,50	20,00
	Coeficiente de Variação	33,69	26,21	33,76
	Média	16,67	20,83	25,17
Feminino	Desvio-padrão	1,97	2,64	4,17
Juvenil	Mediana	16,50	20,00	26,50
	Coeficiente de Variação	11,80	12,67	16,56

A autoconfiança é um componente que interfere nos níveis de estresse pré-competitivo vivenciados pelo atleta, assim tem relação inversa aos níveis de ansiedade competitiva vivenciados pelo sujeito [26].

Como ocorreu baixa ansiedade cognitiva, pôde-se concluir que existe um aumento da autoconfiança (Tabela II). Pois a ansiedade cognitiva seria vista como a ausência de autoconfiança ou vice-versa, ou seja, a autoconfiança se caracteriza por baixa ansiedade cognitiva [30].

Tabela II - Frequência da classificação da ansiedade cognitiva.

Grupo	Sexo	Baixa (9-18)	Média (19-27)	Alta (28-36)	Total
Juvenil	Masculino	3			3
	Feminino	5	1		6
Adulto	Masculino	5	1		6
	Feminino	4	2		6
Total		17	4		21

Houve pequena diferença entre os grupos no tocante a ansiedade cognitiva, a maior parte dos atletas das equipes apresentou apenas índices relativos à baixa ansiedade, mostrando que o grupo está dando conta de minimizar os efeitos da ansiedade. Os resultados encontrados nos outros atletas poderiam ser compreendidos pela característica do esporte de não ter com quem dividir seus receios, medos, e por fim suas ansiedades.

O grau de ansiedade cognitiva vivenciada por um atleta resultaria da sua percepção de competência, desenvolvida a partir de suas experiências competitivas anteriores e pela capacidade dos adversários. Portanto, quando as expectativas se tornassem incertas haveria um aumento da ansiedade cognitiva e uma diminuição da autoconfiança, resultando num mau desempenho na competição [33]. É o contrário do que se observa nesta pesquisa, em que houve uma baixa ansiedade cognitiva, assim percebe-se que se não houve um bom desempenho nas competições não se deve a falta de autoconfiança.

Conceitua-se ansiedade somática, como as percepções dos sintomas corporais causados pela ativação do sistema nervoso autônomo, caracterizada por uma grande variedade de sintomas somáticos como tremura, hipertonia muscular, inquietação, hiperventilação, sudorese, boca seca, aumento da frequência cardíaca, entre outros. Envolvendo a participação do organismo como um todo, colocando-o em estado de alerta, resultando no aumento dos níveis de adrenalina e cortisol. Ou seja, seria uma resposta fisiológica aos fatores psicológicos que estão ocorrendo, neste caso, um estado de ansiedade no momento que antecede a competição. Um elevado nível de ativação através da ansiedade somática seria essencial para atividades desportivas que requerem velocidade, resistência e força, como o futebol, hóquei em patins, basquetebol, natação, salto em altura, etc. Entretanto, um nível elevado de ansiedade somática seria negativo para habilidades complexas que exigem motricidade fina, muita coordenação, concentração e equilíbrio. O autor afirmou que a ansiedade somática deveria influenciar o desempenho inicial, quando os atletas estão sentindo-se nervosos ou tensos, e ter um impacto mínimo no desempenho posterior [29].

Observando os resultados obtidos nas equipes (Tabela III), nota-se que na masculina adulto 83,33% dos componentes da amostra apresentaram baixo nível de ansiedade somática e outros 16,67% apresentaram nível médio da mesma. Na equipe feminina adulto, 66,68% apresentaram baixo nível de ansiedade somática, 33,32% apresentou nível médio da

mesma. Na equipe masculina juvenil, 100% apresentou baixo nível de ansiedade somática e na equipe feminina juvenil, 16,67% apresentou baixo nível, enquanto 83,33% dos componentes da equipe apresentaram nível médio da mesma.

Tabela III - Frequência da classificação da ansiedade somática.

Grupo	Sexo	Baixa (9-18)	Média (19-27)	Alta (28-36)	Total
Juvenil	Masculino	3			3
	Feminino	1	5		6
Adulto	Masculino	5	1		6
	Feminino	4	2		6
Total		13	8		21

Não houve diferenças significativas nessa dimensão de ansiedade entre as equipes. Já que os grupos apresentaram de média a baixa ansiedade somática.

A autoconfiança deveria ser encarada como a inexistência de ansiedade cognitiva, sendo que a ansiedade cognitiva seria vista como a falta de autoconfiança [29].

Quando o atleta consegue atingir ou manter um nível ótimo de ansiedade ele está sociologicamente controlado, o que é benéfico para seu bom desempenho. Atletas hábeis são relativamente estáveis, consistentes e previsíveis, aprendendo como se desempenhar bem sob todo tipo de condição (favorável ou desfavorável), respondendo então a competição sob um estado emocional ideal [34].

Observa-se que na amostra pesquisada houve diferença significativa entre as equipes. Nas equipes masculinas nenhum atleta apresentou baixa autoconfiança. Na equipe adulta, 33,32% apresentou nível médio e 66,68% apresentou nível alto de autoconfiança. Na juvenil, 66,68% apresentou nível médio e 33,32% apresentou nível alto de autoconfiança, ou seja, nesta modalidade os atletas possuem uma boa média de autoconfiança, o que por consequência se relaciona com a baixa ansiedade cognitiva. Nas equipes femininas, 16,67% da equipe juvenil e 33,32% da equipe adulta apresentou baixo nível de autoconfiança, sendo uma atleta da equipe juvenil e duas da equipe adulta. No entanto, 66,68% das atletas da equipe juvenil e 50,01% da equipe adulta apresentaram nível médio de autoconfiança. Somente 16,67% das equipes apresentaram nível alto da mesma. Percebe-se que as atletas não se mostraram tão autoconfiantes como as equipes masculinas, mas mesmo assim, existiu também baixa ansiedade cognitiva (Tabela IV).

Tabela IV - Frequência da classificação da autoconfiança.

Grupo	Sexo	Baixa (9-18)	Média (19-27)	Alta (28-36)	Total
Juvenil	Masculino		2	1	3
	Feminino	1	4	1	6
Adulto	Masculino		2	4	6
	Feminino	2	3	1	6
Total		3	11	7	21

A ansiedade-traço é uma característica psicológica relativamente estável quando o atleta percebe certos estímulos do meio competitivo como ameaçadores ou não e a eles respondem com níveis variados de ansiedade-estado. A forma como o atleta interpreta esses estímulos pode variar de acordo com o tipo de esporte, idade e sexo. A ansiedade é um dos impedimentos mais comuns para um bom desempenho. Quando se tem um nível alto de ansiedade o “campo” de concentração de um indivíduo e totalmente atingido então o mesmo começa a prestar atenção apenas a um número de sinais limitados, diminuindo assim seu desempenho [35].

Não houve diferença significativa entre os grupos, relacionada à ansiedade-traço (Tabela V), pois nenhum dos atletas das equipes apresentou índices relativos à baixa ansiedade, mostrando que os grupos apresentaram um nível médio de ansiedade-traço.

Tabela V - Análise descritiva das medidas de localização e dispersão da ansiedade-traço.

Estatística	Masculino Adulto	Masculino Juvenil	Feminino Adulto	Feminino Juvenil
Média	21,33	17,67	18,33	16,33
Desvio-Padrão	2,16	1,53	2,66	1,86
Mediana	21,50	18,00	17,50	16,00
Coefficiente de Variação	10,13	8,65	14,50	11,40

A ansiedade-traço tem influência na percepção de ameaça, na medida em que os atletas com níveis mais altos da mesma podem perceber um maior grau de ameaça em situações competitivas do que os atletas com níveis mais baixos [29].

Na amostra pesquisada observa-se que houve diferença entre as equipes (Tabela VI). Na equipe masculina adulta, 33,32% apresentou nível médio baixo e 66,68% dos atletas apresentou nível médio de ansiedade-traço. Na equipe feminina adulta, 16,67% apresentou nível médio baixo e médio respectivamente e 66,68% apresentou nível médio alto de ansiedade-traço. Na masculina juvenil, 83,34% apresentou nível médio e 16,66% apresentou nível médio alto. A equipe feminina juvenil foi a que apresentou os maiores valores, onde 33,33% das atletas apresentaram média, média alta e alta ansiedade-traço respectivamente.

Tabela VI - Frequência da classificação da ansiedade-traço.

Grupo	Sexo	Baixa (10-12)	Média Baixa (13-16)	Média (17-23)	Média Alta (24-27)	Alta (28-30)	Total
Juvenil	Masculino			2	1		3
	Feminino			2	2	2	6
Adulto	Masculino		2	4			6
	Feminino		1	1	4		6
Total			3	9	7	2	21

Em geral, espera-se que os esportistas que apresentam alta ansiedade-traço demonstrem elevações de ansiedade-estado, pois se a competição for percebida como ameaçadora, sem objeto de perigo, ou seja, simbólica, inespecífica e antecipada, o indivíduo responde com alta ansiedade-estado. Porém, se a competição for percebida como não ameaçadora, o indivíduo reage com ansiedade-estado baixa. Entretanto, se pessoas que diferem em ansiedade-traço mostrarão, ou não, as diferenças correspondentes em ansiedade-estado, dependerá do grau em que a competição específica é percebida por um indivíduo em particular como perigosa ou ameaçadora, e isso, é grandemente influenciado por experiências passadas do indivíduo [14].

Conclusão

Objetivando analisar a ansiedade-traço e a ansiedade-estado, nos períodos pré-competitivo e competitivo, em duas categorias da modalidade Ginástica Artística, avaliou-se 21 pessoas. Concluiu-se que, em geral, estes apresentaram níveis médios de ansiedade-traço. Os valores para ansiedade-estado variaram entre baixos e médios, de acordo com os resultados apresentados.

Quanto à autoconfiança, esta assumiu níveis médios em três equipes, exceto na masculina adulto, onde os níveis apontaram alta confiança. No entanto os níveis de autoconfiança foram maiores que os níveis de ansiedade. O fato dos atletas acreditarem no seu potencial pode ser bom para os mesmos e seus resultados futuros.

Recomenda-se para estudos futuros a consideração do tempo de prática com o nível de ansiedade, dado que haveria a expectativa de que a experiência pudesse atenuar o quadro ansioso por conhecimento e vivência da prática competitiva. O impacto da preparação psicológica deveria ser investigado, uma vez que o treinamento de desporto de alto nível na atualidade tende a ser amplo e complexo, desta forma seria possível pormenorizar a eficiência daquela preparação sobre a condição geral do atleta. O detalhamento dos resultados também poderia ser alcançado com a estratificação dos resultados em razão da categoria etária dos praticantes.

Referências

1. Tubino MJG. Dimensões sociais do esporte. 2a ed. São Paulo: Cortez; 2001.
2. Costa LM. O que é uma torcedora? Notas sobre a representação e autorepresentação do público feminino de futebol. *Esporte e Sociedade* 2007;2(4):31.
3. Samulski D. Psicologia do esporte: conceitos e novas perspectivas. 2a ed. São Paulo: Manole; 2009.
4. Dobránszky IA, Machado AA. Autoeficácia: um estudo da sua contribuição para a avaliação de desempenho de atletas. *Revista Psico-USF* 2001;6(2):67-74.
5. Ward P, Williams M. Perceptual and cognitive skill development in soccer: the multidimensional nature of expert performance. *J Sport Exerc Psychol* 2003;25:93-111.
6. Vieira LF, Fernandes SL, Vieira JLL, Vissoci JRN. Estado de humor e desempenho motor: um estudo com atletas de voleibol de alto rendimento. *Rev Bras Cineantropom Desempenho Hum* 2008;10(1):62-8.
7. Figueiredo SH. Variáveis que interferem no desempenho do atleta de alto rendimento. In: Rubio, ed. *Psicologia do esporte: interfaces, pesquisa e intervenção*. São Paulo: Casa do Psicólogo; 2000.
8. Vasconcelos-Raposo J, Lázaro JP, Teixeira C, Mota MP, Fernandes HM. Caracterização dos níveis de ansiedade em praticantes de atletismo. *Motricidade* 2007;3:298-314.
9. Gill DL, Deeter TE. Development of the sport orientation questionnaire. *Res Q Exerc Sport* 1988;59(3):191-202.
10. Coimbra DR, Gomes SS, Carvalho F, Ferreira R, Guillen F, Miranda R, Bara Filho M. Importância da Psicologia do Esporte para Treinadores. *Conexões* 2008;6:426-35.
11. Raedeke TD. The relationship between enjoyment and affective responses to exercise. *J Appl Sport Psychol* 2007;19:105-115.
12. Lavoura NT, Botura LMH, Machado AA. Estudo da ansiedade e as diferenças entre os gêneros em um esporte de aventura competitivo. *Revista Brasileira de Educação Física, Esporte Lazer e Dança* 2006;1(3):74-81.
13. Echenique M. Como controlar a ansiedade. Belo Horizonte: Nova Acrópole; 2008.
14. Spielberger CD, Gorsuch RL, Lushene RE. Inventário de ansiedade traço-estado: IDATE – Manual. Rio de Janeiro: CEPA; 1979.
15. Samulski D. Psicologia do esporte. São Paulo: Manole; 2002.
16. Weinberg RS, Gould D. Fundamentos da psicologia do esporte e do exercício. Porto Alegre: Artmed; 2001.
17. Brandão LM. Psiofisiologia. São Paulo: Atheneu; 2009.
18. Pajares F, Olaz F. Teoria social cognitiva e autoeficácia: uma visão geral. In Bandura A, Azzi RG, Polydoro S, ed. *Teoria Social Cognitiva: conceitos básicos*. Porto Alegre: ArtMed; 2008. p.115-160.
19. Marti J. Enciclopédia de psicologia. Oceano. Volume III e IV. Lisboa: Liarte; 2000.
20. Hanton S, Thomas O, Maynard I. Competitive anxiety responses in the week leading up to competition: the role of intensity, direction and frequency dimensions. *Psychol Sport Exerc* 2004;5:169-81.
21. Abrahamsen FE, Roberts GC, Pensgaard AM. Achievement goals and gender effects on multidimensional anxiety in national elite sport. *Psychol Sport Exerc* 2008;9:449-64.
22. Guzmán JIN, Amar JR, Ferreras CG. Ansiedad pré-competitiva y conductas de autocontrol en jugadores de fútbol. *Revista de Psicología del Deporte* 1995;7(8):7-17.
23. Cratty BJ. Psicologia do Esporte. Rio de Janeiro: Prentice-Hall; 1984.
24. Weineck J. Biologia do esporte. São Paulo: Manole; 1991.
25. Smolevskiy V, Gaverdovskiy I. Tratado general de gimnasia artística deportiva. Barcelona: Paidotribo; 1996.
26. Vasconcelos-Raposo J, Lázaro JP, Teixeira C et al. Caracterização dos níveis de ansiedade em praticantes de atletismo: níveis de ansiedade no atletismo. *Motri* 2007;3(1):298-14.
27. Costa Neto PLO. Estatística. São Paulo: Edgard Blücher; 2007.
28. Collet C, Nascimento JV, Santos TZ. Processo de treinamento técnico-tático de seleções brasileiras de hóquei de grama. *Revista Brasileira de Ciência e Movimento* 2008;16(2):25-32.

29. Martens R, Vealley RS, Burton D. Competitive anxiety in sport. Champaign: Human Kinetics; 1990.
30. Bochinni D, Morimoto L, Rezende D, Cavinato G, Luz LMR. Análise dos tipos de ansiedade entre jogadores titulares e reservas de futsal. *Conexões* 2008;6, 522-32.
31. Becker B Jr. Manual de Psicologia de Esporte e Exercício. 2 ed. Porto Alegre: Nova Prova; 2008.
32. Gonçalves MP, Belo RP. Ansiedade-Traço competitiva: diferenças quanto ao gênero, faixa etária, experiência em competições e modalidade esportiva em jovens atletas. *Psico, USF* 2007;12(2):301-7.
33. Ferreira EMRS. O estado de ansiedade pré-competitiva e autoconfiança: estudo realizado com jogadores seniores de hóquei em patins. [Monografia]. Porto: Curso de Ciências do Desporto e Educação Física, Faculdade de Desporto, Universidade do Porto; 2006.
34. Machado AA. Psicologia do esporte: da educação física escolar ao treinamento esportivo. São Paulo: Guanabara Koogan; 2006.
35. Frischnecht P. a influência da ansiedade no desempenho do atleta e do treinador. *Treino Desportivo Lisboa*; 1990. II série, 15:21-28