

# Nível de ansiedade em jovens atletas de voleibol em situação pré-competitiva

Gabriela dos Santos\* – Gerard Maurício Martins Fonseca\*\*

**Resumo:** O presente estudo se propõe a comparar o nível de ansiedade pré-competitiva em relação à categoria e ao sexo de jovens atletas. Participaram do estudo 46 atletas de voleibol tanto do sexo masculino como do feminino; a idade varia entre 13 e 17 anos e pertencem às categorias infante e infantil. O instrumento utilizado para realizar a coleta de dados foi o Teste de Ansiedade Pré-Competitiva de Martens (Scat). Os resultados indicaram que não há diferença significativa comparando as categorias e os atletas do sexo masculinos com os do sexo feminino. A média geral das equipes tanto femininas como masculinas pertence ao escore entre 17 e 23 pontos o que indica uma ansiedade média. Com isso se conclui que não há diferença entre os sexos e nem entre as categorias de atletas de voleibol, e que o nível de ansiedade dos mesmos corresponde a uma ansiedade média.

**Palavras-chave:** Atletas. Voleibol. Ansiedade. Competição esportiva.

## *Nivel de ansiedad en jóvenes atletas de voleibol en situaciones previas de competición*

**Resumen:** El presente estudio hace la comparación de la ansiedad competitiva en los jóvenes atletas. Han participado de la investigación 46 atletas de voleibol, chicos y chicas, con la edad entre los 13 y los 17 y pertenecientes a la cantera *infante* e *infantil*. El instrumento de investigación utilizado fue el *Sport Competition Anxiety Test* (Scat) de Martens. Los resultados demuestran que no existe diferencia significativa en la comparación de las categorías y sexo. La media general de los equipos quedó entre los 17 y 23 puntos, lo que supone una ansiedad mediana. Así, se ha concluido en nivel de ansiedad mediana es lo mismo en las categorías y que está de acuerdo con lo apuntado como ideal por los expertos.

**Palabras clave:** Atletas. Voleibol. Ansiedad. Competición deportiva.

## *Level of anxiety at young volleyball players in pre-competitive situation*

**Abstract:** This study aims to compare the level of pre-competitive anxiety in relation to sex and category of young athletes. Study participants were 46 volleyball players, both male and female, the age varies from 13 to 17 years and belong to the categories for children and infants. The instrument used to perform data collection Sport Competition Anxiety Test (Scat). The results indicated that no significant difference comparing the categories and male athletes to female. The average of the teams, both male and female belonged to score between 17 and 23 points indicating an average anxiety. Thus it is concluded that no difference between males and not among the categories of volleyball players, and that the level of anxiety is an anxiety that match average.

**Keywords:** Athletes. Volleyball. Anxiety. Sport competition.

## Introdução

A ansiedade é um sentimento presente na vida das pessoas em momentos de enfrentamento de situações desconhecidas e importantes. A presença de ansiedade, muitas vezes, pode atrapalhar a situação em que a pessoa se encontra ou que terá que enfrentar. Segundo Becker Júnior (2002), ansiedade é um estado negativo acompanhado de inquietude, nervosismo, além de uma ativação. O autor ainda refere que pouca ativação leva ao sono, e que demasiada ativação leva a uma agitação desordenada.

---

\* Acadêmica do curso de Educação Física da Universidade de Caxias do Sul (UCS).

\*\* Doutor em Ciencias de la actividad física y del deporte pelo Universidad Autónoma de Madrid, Espanha. Membro do Núcleo de Pesquisa Ciências e Artes do Movimento Humano da Universidade de Caxias do Sul (UCS).

Há dois tipos de ansiedade: a ansiedade-traço e a ansiedade-estado. Weinberg e Gould (2001) afirmam que ansiedade estado é um de estado emocional temporário, em constante variação, com sentimentos de apreensão e tensão conscientemente percebidos, associados à ativação do sistema nervoso autônomo. A ansiedade-traço é uma tendência comportamental de perceber como ameaçadoras as circunstâncias com que se defronta o indivíduo.

Da mesma maneira que na vida cotidiana, a ansiedade também se faz presente no mundo esportivo competitivo, sendo que igualmente pode afetar a relação do atleta com a sua prática esportiva, influenciando no seu desempenho. Buriti (2001) afirma que, nos dias de hoje, a preocupação com a ansiedade esportiva está em alta, pois os clubes estão muito preocupados com esse assunto ainda mais quando se trata de atletas adolescentes.

Nessa fase da vida, ocorre um período de tensão, esforço e também de instabilidade emocional. Em atletas jovens, a ansiedade surge em situações relacionadas com pressão pelo sucesso e pela vitória, afetando diretamente o seu rendimento esportivo. Fazer chegar aos jovens atletas as informações sobre os efeitos e as causas desse tipo de comportamento é importante para as suas chances de sucesso na vida esportiva como atleta.

De acordo Lizuka et al. (2005), o desempenho inadequado de um atleta em uma competição não pode ser atribuído a agentes misteriosos ou à má-sorte. O desempenho de um atleta está muito relacionado ao seu equilíbrio emocional; dessa forma, a relação entre rendimento esportivo e variáveis psicológicas tem sido considerada importante no esporte de rendimento. A ansiedade pré-competitiva é uma dessas variáveis que tem sido amplamente investigada por pesquisadores da Psicologia do Esporte.

Samulski (2002) relata que o esportista, um pouco antes da competição, se encontra em estado de intensa carga psíquica, ou seja, de estresse psíquico. Para alguns autores pode ser denominado de estado pré-competitivo. Machado (1997) explica que, para conseguir bons resultados em uma competição, o atleta deve manter sua atenção sempre focada na competição. Em situação de ansiedade alta, pode ocorrer uma desatenção o que afetará o seu desempenho esportivo. Por outro lado, um nível baixo de ansiedade possibilita a manutenção de um grau mais alto de atenção. Pode-se perceber que, nas duas situações, há sinais de causa e efeito em relação à ansiedade e à atenção.

Em relação aos efeitos da ansiedade, Weinberg e Gould (2001) consideram que, para atrapalhar o desempenho de um atleta, o medo do fracasso pode significar uma diminuição da sua capacidade, com isso o atleta poderá executar ações esportivas inadequadas quando apresenta um nível de ansiedade elevado. Os mesmos autores explicam que ativação e ansiedade aumentadas causam aumento da tensão muscular e podem interferir na coordenação. Em estudo de Weinberg e Gould (2001), alguns estudantes universitários com elevada ansiedade-traço e alguns com ansiedade-traço mais baixa, foram observados minuciosamente em pesquisa, enquanto arremessavam bolas de tênis em um alvo. Como se poderia esperar, os alunos com ansiedade-traço mais alta experimentavam consideravelmente mais ansiedade-estado do que os indivíduos com ansiedade-estado mais baixa.

De acordo com Becker Júnior (2002), as emoções de uma pessoa e a sua expressão podem ser influenciadas fortemente pela percepção do contexto em que está inserida naquele momento. A percepção e a reação que ocorrem nesse caso dependem da ansiedade da pessoa, sendo seu rendimento diretamente relacionado a esses fatores.

A teoria do U invertido (SCHMIDT; WRISBERG, 2000) alega que, para que haja um bom desempenho esportivo, deve haver uma relação entre um nível de ansiedade e a complexidade da tarefa. No caso do voleibol, ele pode ser considerado, do ponto de vista motor, uma tarefa de complexidade média. Segundo os autores, para tarefas moderadas o

nível de ansiedade deve ser moderado. Assim, baseados nessa teoria, a ansiedade dos atletas de voleibol não poderia ser baixa e tampouco alta, o que iria prejudicar o desempenho esportivo.

Bojikian (2003) coloca que um jogador de voleibol deve ser habilidoso, com uma coordenação motora desenvolvida e velocidade de reação para que ocorra uma tomada de decisão rápida e, além de tudo, ter um raciocínio rápido que o ajudará no momento de tomar alguma decisão acerca de uma jogada em qualquer momento do jogo. Por isso os fundamentos do voleibol devem ser bem-aprendidos, pois, assim, o atleta conseguirá manter um desempenho ideal em uma partida e também ao longo de uma competição. Nesse sentido, o mesmo autor citado afirma que uma atitude mais ativa do atleta em um jogo depende do aspecto psicológico, sendo a ansiedade um fator primordial para o seu desempenho. Essas relações tornam-se mais acentuadas na medida em que os atletas são jovens em idade e também em experiência.

Diante disso, a presente pesquisa pretende verificar qual é o nível de ansiedade de jovens atletas de voleibol de ambos os sexos, em duas categorias diferentes: no infantil e no infante. Acredita-se que estudar um pouco mais esse tema de pesquisa seria importante para os profissionais que trabalham com atletas nessa faixa etária (de 13 até 17 anos) que praticam voleibol, pois estariam avaliando o nível de ansiedade dos atletas em momento pré-competitivo e se ela está relacionada ao desempenho dos atletas em situação competitiva. Os profissionais dessa área poderão administrar e trabalhar esse fator que é a *ansiedade*, objetivando minimizar os seus efeitos nos atletas, possibilitando-lhes não somente um melhor desempenho, mas também oportunizando a eles novas possibilidades para lidar com a ansiedade, beneficiando sua vida profissional e, inclusive, pessoal.

Dessa maneira, este trabalho tem por objetivo verificar os níveis de ansiedade desses jovens atletas de voleibol em idades que variam dos 13 aos 17 anos de ambos os sexos e em situação competitiva. Pretende-se também avaliar as diferentes níveis de ansiedade entre os atletas dos sexos masculino e feminino, bem como identificar qual é a categoria (infantil ou infante) que apresenta um nível de ansiedade mais alto.

## **Metodologia**

O presente trabalho trata-se de um estudo quantitativo, descritivo e transversal. Segundo Thomas e colaboradores (2007), a pesquisa quantitativa tende a enfatizar a análise, ou seja, separar e examinar os componentes de um fenômeno. Nesse tipo de pesquisa, o pesquisador não pode estar inserido no processo, então utiliza instrumentos como questionários e outras medidas.

A pesquisa descritiva é o levantamento das características conhecidas que são componentes do fato, do problema ou do fenômeno em estudo. Andrade e Medeiros (1997) apontam que, nesse tipo de pesquisa, os dados são observados, registrados, analisados, classificados e interpretados sem a interferência do pesquisador sobre eles, ou seja, sem a sua manipulação. O estudo descritivo procura abranger aspectos gerais e amplos de um contexto social.

Igualmente, este trabalho apresenta um corte transversal, que é caracterizado pelo uso de uma amostra em que os fatores são medidos uma única vez no tempo, visando atender a um objetivo em específico. É definida também como a pesquisa que analisa o comportamento de variáveis em grupos distintos de sujeitos em um mesmo período de tempo. (PICCOLI, 2006). É um tipo de estudo no qual o desfecho e a exposição são avaliados simultaneamente num grupo de indivíduos.

Participaram desta pesquisa um total de 46 atletas de ambos os sexos, das duas categorias. Nas equipes masculinas, foram avaliados 24 atletas divididos nas duas categorias selecionadas, sendo que 12 atletas eram da categoria infantil, e 12 atletas, da categoria infante. No naipe feminino, foram ao todo 22 atletas sendo que 12 na categoria infantil e 10 na categoria infante. A idade de todos os participantes variou entre 13 e 17 anos, sendo que a categoria infantil compreende atletas dos 13 aos 15 anos, e a categoria infante compreende atletas de 15 a 17 anos.

Todos os participantes do estudo tiveram presença nos treinamentos e, no mínimo, 75% de frequência no ano até a data da coleta de informações. Participaram e assinaram juntamente com seus pais ou responsáveis o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido. O presente estudo foi aprovado pelo Comitê de Ética da Fundação Universidade de Caxias do Sul que verificou que o mesmo estava obedecendo à Resolução 196/1996 do Conselho Nacional de Saúde, conforme diretrizes e normas regulamentadoras de pesquisa envolvendo seres humanos.

Para a realização da coleta de dados, foi utilizado o Teste de Ansiedade Pré-Competitiva de Martens (SANTOS; PEREIRA, 1997). O questionário, composto por 15 questões com três alternativas cada uma, relacionadas ao estado em que o atleta se encontra ao competir. O escore varia de 10 a 30 pontos. Quanto mais próximo estiver do valor 10, mais baixa será a ansiedade e quanto mais próximo de 30, mais alta será a ansiedade do atleta.

O questionário foi aplicado 40 minutos antes da segunda partida da primeira fase do Campeonato Estadual de Voleibol para as categorias infante e infantil masculino e feminino, ocorrido nos quatro finais de semana do mês de setembro de 2010. Após a coleta de dados, os questionários foram tabulados utilizando-se a definição do escore apregoada pela escala de Martens e feita a análise estatística da diferença entre os gêneros e as categorias através do teste *t de Student* para amostras independentes. Para tanto foi utilizado o programa *SPSS for Windows*.

## Análise dos dados

Os resultados obtidos pelos participantes não apresentaram uma diferença muito grande em termos absolutos. Nenhum atleta ficou entre os escores de 10 a 12 pontos, o que indica ansiedade baixa e, tampouco, entre 28 a 30 pontos o que significaria uma ansiedade alta. O nível de ansiedade dos avaliados ficou dentro de uma pontuação entre o mínimo de 13 e o máximo de 26 pontos, tendo por fim uma média geral entre todos os atletas de 20 pontos, o que indica uma ansiedade média como mostra o quadro 1.

Quadro 1 – Nível médio de ansiedade pré-competitiva de todos os avaliados

	Número de participantes	Escore mínimo	Escore máximo	Escore médio
<b>Total de Pontos</b>	46	13	26	20

Fonte: Elaborado pelos autores.

A diferença entre as equipes e os resultados médios de cada uma das categorias poderão ser observados na tabela 1 inserido na sequência. A Equipe A representa a equipe Masculino Infante; a Equipe B, o Masculino Infantil; a Equipe C é representada pela equipe Feminino Infante; e a Equipe D, pela Feminino Infantil.

Tabela 1 – Distribuição do nível de ansiedade ente as equipes

	Equipe A	Equipe B	Equipe C	Equipe D
<b>Escore Médio</b>	20,83	19,67	19,8	19,75

Fonte: Elaborada pelos autores.

Numa análise geral, os resultados apontaram que dos 46 participantes do estudo, 21,7% apresentaram ansiedade média baixa; 52,2% tinham ansiedade média; e 26,1% revelaram um nível de ansiedade pré-competitiva considerado médio-alto. Nenhum participante do estudo apresentou ansiedade baixa ou alta, de acordo com os escores propostos por Teixeira (1994) apoiados na escala de Martens, como se pode observar na tabela 2.

Tabela 2 – Distribuição dos resultados entre os participantes

	Equipe A	Equipe B	Equipe C	Equipe D	Sujeitos	%
<b>Ansiedade Baixa</b>	0	0	0	0	0	0,0%
<b>Ansiedade média baixa</b>	3	3	2	2	10	21,7%
<b>Ansiedade Média</b>	4	7	6	7	24	52,2%
<b>Ansiedade média alta</b>	5	2	2	3	12	26,1%
<b>Ansiedade Alta</b>	0	0	0	0	0	0,0%

Fonte: Elaborada pelos autores.

Para a análise entre grupos, utilizamos o teste *t de Student* e de Anova com nível de significância de  $p < 0,05$ . Verificou-se que não houve diferenças significativas entre todos os grupos. Todas as equipes ficaram com um nível de ansiedade pré-competitiva considerado médio, que são escores que variam entre 17 e 23 pontos. (TEIXEIRA, 1994).

Os resultados encontrados em nosso trabalho são semelhantes ao estudo realizado por De Rose Júnior e Vasconcellos (1997), com atletas de atletismo de ambos os sexos, sendo que para a verificação da ansiedade também foi utilizado o mesmo instrumento. Neste estudo foi constatado que a maioria dos avaliados apresentaram um nível de ansiedade médio.

Ainda que em números absolutos haja uma diferença, o escore por sexo também não foi estatisticamente significativo na comparação dos atletas com as atletas, como analisado na tabela 3.

Tabela 3 – Nível de ansiedade dos atletas dividido por sexo

	Número de Participantes	Média	Desvio Padrão	P<0,05
<b>Masculino</b>	24	20,25	4,43	0,905
<b>Feminino</b>	22	19,77	3,97	0,848

Fonte: Elaborada pelos autores.

Em sendo assim, pode-se comparar os resultados deste trabalho com estudo realizado com atletas de voleibol de ambos os sexos em um campeonato escolar, com idades entre 15 e 17 anos, durante o qual Aplewicz et al. (2009) constataram que a maioria dos atletas encontra-se com um nível de ansiedade considerada média, porém

não foi indicado em qual circunstâncias o teste foi aplicado: se em momento pré-competitivo ou competitivo. Assim, a média do grupo ficou em 20,11 o que significa um nível de ansiedade médio na amostra estudada. Esses resultados também vão ao encontro dos resultados encontrados neste estudo, reiterando que o voleibol é um esporte em que o nível de ansiedade médio está adequado ao grau de complexidade do voleibol, como habilidade motora, proporcionando, assim, um estado emocional adequado para um bom desempenho. (SCHMIDT; WRISBERG, 2000).

Desde o ponto de vista da experiência na prática esportiva, a análise estatística mostrou, igualmente, que não houve diferença significativa entre os atletas mais experientes, aqueles da categoria infante (equipes A e C), em comparação com os menos experientes, da categoria infantil (equipes B e D), quando comparados entre si. Nesse caso, também não houve diferença na comparação dentro de cada naipe como se pode observar nas tabelas a seguir.

Tabela 4 – Nível de ansiedade pré-competitiva entre as duas categorias

	Número de participantes	Média	Desvio padrão	p>0,05
Infante	22	20,36	4,37	0,932
Infantil	24	19,71	4,07	0,831

Fonte: Elaborada pelos autores.

Já nas tabelas 5 e 6, pode-se examinar os resultados obtidos a partir da combinação das variáveis *sexo* e *categorias etárias*, sendo a tabela 5 específica para o sexo masculino e a 6 específica para o sexo feminino.

Tabela 5 – Comparação das duas categorias no naipe feminino

	Número de participantes	Média	Desvio padrão	p>0,05
Infante	10	19,80	3,82	1,209
Infantil	12	19,75	4,26	1,232

Fonte: Elaborada pelos autores.

Tabela 6 – Comparação das duas categorias no naipe masculino

	Número de participantes	Média	Desvio padrão	p>0,05
Infante	12	20,83	4,89	1,413
Infantil	12	19,67	4,05	1,170

Fonte: Elaborada pelos autores.

Outros estudos apontaram resultados semelhantes nestes aspectos: idade e sexo. De acordo com pesquisa realizada com 164 atletas de atletismo com idade entre 13 e 16 anos, os autores compararam os atletas por categoria e gênero de acordo com a idade; analisaram e verificaram que em se comparando os resultados das categorias de cada sexo, constataram que não houve diferenças estatisticamente significantes. (DE ROSE JR.; VASCONCELLOS, 1997). Com isso, pode observar que, de acordo com a categoria, sendo o atleta mais velho ou mais novo, não há diferença entre eles.

## Conclusão

Após a análise dos resultados, conclui-se que os jovens atletas de voleibol apresentam níveis de ansiedade médios em situação pré-competitiva, sejam eles do sexo masculino, sejam do sexo feminino.

Ao avaliar e comparar os atletas da categoria infantil com os da categoria infante, pode-se afirmar que não há diferença significativa entre eles, pois ambas as categorias permaneceram com uma ansiedade média em situação pré-competitiva, por isso foram analisadas as duas categorias que apresentaram o mesmo nível de ansiedade.

Se se relacionar a categoria à experiência no jogo, afirma-se que tanto atletas mais experientes quanto atletas menos experientes, em se tratando de atletas jovens, o nível de ansiedade não se mostra com diferença significativa. O que, por um lado parece ser interessante, pois mesmo jovens atletas já apresentam um grau de ansiedade pré-competitiva ideal para a prática de habilidades como o voleibol, atendendo ao que apregoa a teoria do U invertido. (SCHMIDT; WRISBERG, 2000).

Sugere-se a realização de outros estudos, principalmente que envolvam uma análise mais profunda do grau de experiência dos avaliados e igualmente de avaliações de sua percepção de importância para a equipe ou mesmo estudos que relacionem a ansiedade aos níveis de aspiração profissional dentro do esporte e motivação.

## Referências

- ANDRADE, M. M.; MEDEIROS, J. B. *Curso de língua portuguesa para a área de humanas: enfoque no uso da linguagem jornalística, literária, publicitária*. São Paulo: Atlas, 1997.
- APLEWICZ, J. G. F. et al. Níveis de ansiedade em atletas escolares de voleibol de faixa etária de 15 a 17 anos. *Revista do Centro de Pesquisas Avançadas em Qualidade de Vida*, v. 1, n. 1, p. 2-8, 2009.
- BOJIKIAN, J. C. M. *Ensinando voleibol*. São Paulo: Phorte, 2003.
- BURITI, M. A. *Psicologia do esporte*. Campinas: Alínea, 2001.
- GIL, A. C. *Métodos e técnicas de pesquisa social*. São Paulo: Atlas, 1999.
- LIZUKA, C. A. et al. Controle da ansiedade em mesa-tenistas e a sua relação com o desempenho esportivo. *Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte*, v. 4, p. 127-135, 2005.
- MACHADO, A. A. *Psicologia do esporte: temas emergentes*. Jundiaí: Ápice, 1997.
- DE ROSE JÚNIOR, D.; VASCONCELLOS, E. G. Ansiedade-traço competitiva e atletismo: um estudo com atletas infante-juvenis. *Revista Paulista de Educação Física*, n. 2, p. 148-154, 1997.
- PICCOLI, J. C. J. *Normalização para trabalhos de conclusão em Educação Física*. Canoas: Ed. da Ulbra, 2006.
- SAMULSKI, D. *Psicologia do esporte*. Belo Horizonte: Imprensa Universitária/UFMG, 2002.
- SANTOS, S. G.; PEREIRA, S. A. Perfil do nível de ansiedade-traço pré-competitiva de atletas de esportes coletivos e individuais do Estado do Paraná. *Movimento*, Porto Alegre, n. 6, p. 3-13, 1997.
- SCHMIDT, R.; WRISBERG, C. *Aprendizagem e performance motora*. Porto Alegre: Artmed, 2000.
- TEIXEIRA, C. L. *Análise da ansiedade-estado pré-competitiva em atletas adolescentes de futsal em Maringá*. 1994. 55p. Monografia (TCC – Educação Física) – UEM, Maringá, 1994. Disponível em: <[www.def.uem.br/geraMonografia.php?id=265](http://www.def.uem.br/geraMonografia.php?id=265)>. Acesso em: 3 ago. 2010.
- THOMAS, J. R.; NELSON, J. K.; SILVERMAN, S. J. *Métodos de pesquisa em atividade física*. Porto Alegre: Artmed, 2007.
- WEINBERG, R. S.; GOULD, D. *Fundamentos da psicologia do esporte e do exercício*. Porto Alegre: Artmed, 2001.