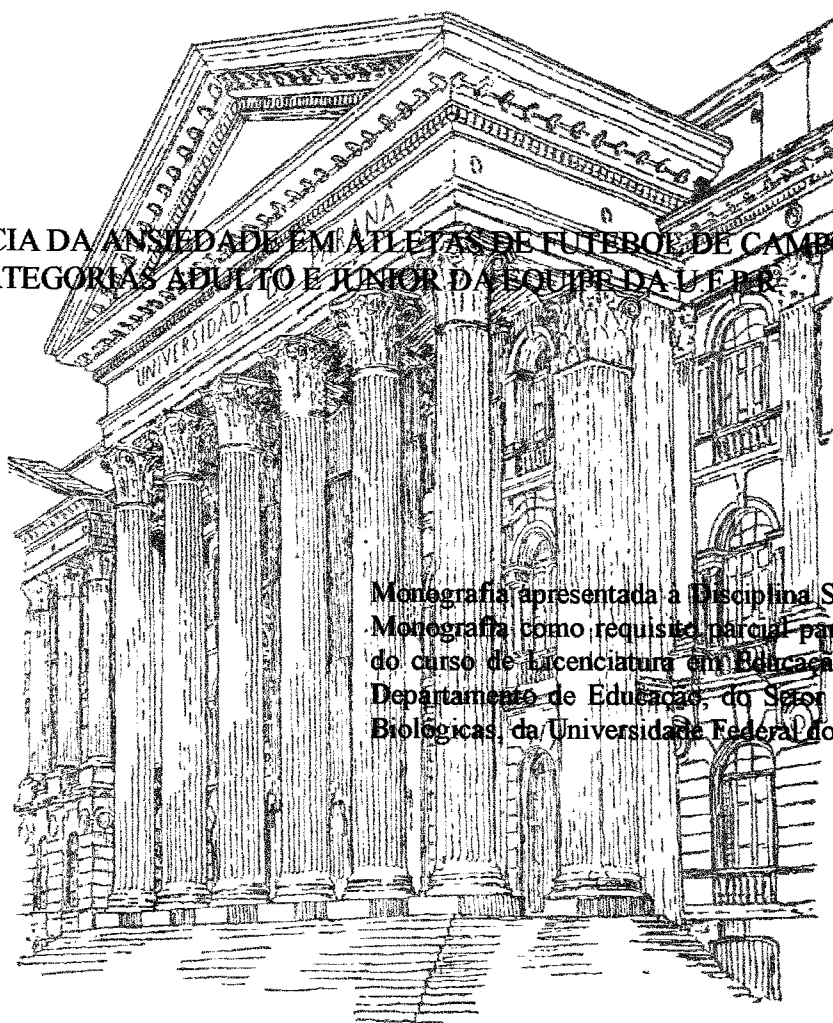


SIDNEI FRANCISCO MORO

A INFLUÊNCIA DA ANSIEDADE EM ATLETAS DE FUTEBOL DE CAMPO DAS
CATEGORIAS ADULTO E JÚNIOR DA EQUIPE DA U.F.P.R.



Monografia apresentada a Disciplina Seminário de Monografia como requisito parcial para conclusão do curso de Licenciatura em Educação Física, do Departamento de Educação, do Setor de Ciências Biológicas, da Universidade Federal do Paraná.

CURITIBA
1999

SIDNEI FRANCISCO MORO

**A INFLUÊNCIA DA ANSIEDADE EM ATLETAS AMADORES DE FUTEBOL DE CAMPO
CATEGORIA ADULTO E JUNIOR DA EQUIPE DA UFPR**

Monografia apresentada à Disciplina Seminário de Monografia como requisito parcial para conclusão do curso de Licenciatura em Educação Física, do Departamento de Educação, do Setor de Ciências Biológicas, da Universidade Federal do Paraná.
Professor Orientador Mestre Ademir Piovezan

**CURITIBA
1999**

AGRADECIMENTOS

Agradeço a todos os meus amigos e aos professores por me darem a oportunidade de receber um pouco de seu conhecimento acadêmico e profissional, e agradeço principalmente ao professor Ademir Piovesan que aceitou ser meu orientador e muito me ajudou na conclusão de meu curso, meus pais e minha noiva que sempre ficou ao meu lado.

Dedico meu trabalho aos meus pais que sempre estiveram ao meu lado nos bons e maus momentos e principalmente a Deus que me deu forças e disposição para superar as dificuldades que encontrei em meu caminho.

SUMÁRIO

| | |
|-------------------------------------|----|
| RESUMO..... | vi |
| 1.0 - INTRODUÇÃO..... | 01 |
| 1.1 - APRESENTAÇÃO DO PROBLEMA..... | 01 |
| 1.2 - DELIMITAÇÕES..... | 02 |
| 1.2.1 - Local..... | 02 |
| 1.2.2 - Universo..... | 02 |
| 1.2.3 - Amostra..... | 02 |
| 1.2.4 - Variáveis..... | 02 |
| 1.2.5 - Época..... | 02 |
| 1.3 - JUSTIFICATIVA..... | 03 |
| 1.4 - OBJETIVOS..... | 03 |
| 1.5 - HIPÓTESES..... | 03 |
| 1.6 - PREMISAS..... | 03 |
| 2.0 - REVISÃO DE LITERATURA..... | 05 |
| 3.0 - METODOLOGIA..... | 11 |
| 4.0 - RESULTADOS E DISCUSSÃO..... | 12 |
| 5.0 - CONCLUSÃO..... | 14 |
| REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS..... | 15 |
| ANEXOS..... | 16 |

RESUMO

Este estudo procura correlacionar os níveis de ansiedade com a performance de atletas, em situação de competições no futebol de campo. Deseja-se verificar se a ansiedade interfere negativamente no desempenho dos atletas, pois este é um grande tópico de estudos para muitos pesquisadores, que sustentam que o atleta pode apresentar comportamentos inadequados em competições em razão aos níveis de ansiedade.

Através de um questionário aplicado antes do jogo e uma estatística durante este, onde constam dados de habilidades como passes, faltas, finalização e outros para observarmos a participação durante a partida e o índice do desempenho realizado pelos atletas durante a partida e comparado com seu comportamento em treinos, que não exigem muita concentração, para percebermos a diferente performance destes.

Neste trabalho ainda verificamos a ansiedade em atletas mais jovens e mais velhos em relação a idade cronológica, será que há influência com a ansiedade?

No futebol de campo de alto nível, existem técnicas e estratégias sendo constantemente utilizadas por especialistas na área, objetivando encontrar o controle dos níveis de ansiedade em atletas durante as competições. Sendo que na aplicação de nosso teste pudemos observar que os atletas amadores por si mesmos utilizam estratégias que até podem ser consideradas como superstição, concentrando-se para assim relaxarem e diminuir a ansiedade.

1.0 INTRODUÇÃO

1.1 APRESENTAÇÃO DO PROBLEMA

Os atletas que estão em um clube buscam, não só o prazer em estar fazendo o que os brasileiros mais gostam que é jogar futebol, mas sim pretendem um reconhecimento para si e para sua equipe. Está preocupação em fazer um bom jogo para demonstrar seus talentos pode ter efeito contrário.

Para um bom desempenho atlético, além de uma boa preparação física, é indispensável a preparação psicológica, onde uma série de fatores devem ser trabalhados com os atletas, e um desses é a ansiedade, que segundo KAPLAN & SADOCK (1990) pode ser definida como um sentimento de apreensão difuso, altamente desagradável, freqüentemente vago, acompanhado por uma ou mais sensações físicas. Em decorrência disso o atleta apresentará uma série de sintomas como sensação de vazio no estômago, opressão no peito, palpitações, transpiração e às vezes urgência repentina de evacuar e a predominância de tensão muscular podendo prejudicar o desempenho dos atletas.

Para KAPLAN & SADOCK (1990), ansiedade é um sinal de alerta que adverte o indivíduo e o capacita para enfrentar uma situação ameaçadora. Afirmam ainda que o medo está presente com o indivíduo, e a ansiedade vem no momento, da situação ameaçadora a qual irá enfrentar. A maioria dos esportistas sofre pressões, medo e ansiedade causada pela obrigação de vencer que é nos ensinado desde nossa infância por uma sociedade competitiva que exalta a emoção de vitória e o sofrimento da derrota. Com base em experiências próprias como atletas, técnicos, professores de educação física ou simples observadores e amantes do esporte, notamos que todos os envolvidos no esporte competitivo consideram importante o treinamento psicológico, mas pouco se faz especificamente para trabalhar o controle de fatores psico-emocionais como o medo, ansiedade e estresse.

A partir do momento em que o esporte deixa de ser lazer e passa a ser competição, surgem problemas de ordem psicofisiológicas, acarretando estresse e tensão emocional. Podemos desta forma acreditar que um bom treinamento exige a utilização de meios que proporcionem ao atleta um desenvolvimento de suas condições morfológicas, funcionais e psíquicas; só assim poderá o atleta alcançar uma performance adequada.

A desarmonia psicológica é fator inibidor do rendimento e todo esforço deve ser feito para permitir aos atletas responderem positivamente aos estímulos psicológicos que

aparecerão nos treinamentos e competições. Partindo da premissa de que durante os treinamentos o rendimento dos atletas de futebol de campo da UFPR é superior em relação ao dia da competição, seria a ansiedade o fator que desencadeia a queda de tal rendimento durante o jogo.

Dentre muitos fatores que impedem um bom desempenho técnico dos atletas numa situação de competição, podem os fatores psicológicos se apresentarem como motivadores ou inibidores das ações de um jogador ou de um grupo de jogadores, resultando conseqüentemente, em êxito ou fracasso dos mesmos. A ansiedade é um fator relevante no comportamento do atleta, interferindo na concentração e prejudicando a sua boa ação.

A ansiedade pode se apresentar sob alguns aspectos como: pressão psicológica exercida pelas pessoas (dirigentes, torcida, pais e técnicos), cobrança interna (obrigação de vencer), hereditariedade (característica inata da personalidade) e maturidade (experiência em competições).

1.2 DELIMITAÇÃO

1.2.1 – LOCAL

Curitiba – Paraná

1.2.2 - UNIVERSO

Atletas inscritos na Federação Paranaense de Futebol, sendo estes jogadores da UFPR que disputam o campeonato da suburbana, divisão de amadores.

1.2.3 – AMOSTRA

A amostragem foi composta de dezesseis sujeitos, aleatoriamente escolhidos, onde oito são atletas da categoria adulto e oito juniores, ambos do sexo masculino.

1.2.4 – VARIÁVEIS

- a) Variável independente (VI): desempenho técnico
- b) Variável dependente (VD): nível de ansiedade
- c) Variável interveniente (VW): experiência, nível técnico e personalidade

1.2.5 – ÉPOCA

Teste realizado no dia 24 de julho de 1999, no campo da Universidade Federal do Paraná, entre as equipes da UFPR x ARBESC.

1.3 JUSTIFICATIVA

O presente estudo tem a finalidade de tentar mostrar que a ansiedade em obter um ótimo desempenho durante o jogo, pode causar a diminuição da performance dos atletas principalmente amadores que para continuarem nesta carreira, ou serem reconhecidos, deverão se sair bem. Ao contrário dos treinamentos onde a cobrança é menor e o resultado não interessa.

O tema da referida monografia foi adotado perante uma situação real, a qual observou-se um comportamento ansioso preocupante na maioria dos atletas em um campeonato. A equipe apresentou baixas performances ocasionando péssimos resultados e conseqüentemente uma má colocação da equipe no campeonato, sendo que anteriormente em amistosos e treinos ocorreram altas performances. A importância deste trabalho consiste na preocupação em desenvolver um material que contribua para a consulta de técnicos e demais pessoas interessadas nesta área de pesquisa, mostrando-lhes a importância em adquirir um trabalho à nível psicológico em atletas.

1.4 OBJETIVO

Verificar se a ansiedade pré-competitiva prejudica o desempenho técnico dos jogadores da categoria amadora de futebol de campo.

1.5 HIPÓTESES

a) A ansiedade interferirá negativamente no desempenho técnico de atletas amadores de futebol de campo da UFPR.

b) Os atletas mais novos apresentaram maior níveis de ansiedade do que os atletas mais velhos em relação a idade cronológica.

1.6 PREMISSAS

a) A ansiedade por ser uma das causas de estresse, e que por sua vez, afeta fisicamente o atleta, diminuindo sua performance durante suas atividades.

b) A literatura diz que as pessoas mais experientes são menos ansiosas (Alencar, 1987).

2.0 REVISÃO DA LITERATURA

A palavra ansiedade vem do latim *anxietas*, *anxietatis*, que significa preocupar-se, desejar.

Não há dúvida que desde a antiguidade vários escritores já se manifestaram a respeito desta questão, mas até Freud, ansiedade era discutida dentro do campo da filosofia não sendo alvo de atenção científica.

Quando o homem participa em qualquer atividade que tenha alta significação social ou quando não estão satisfeitas suas necessidades biológicas fundamentais, ou quando está em perigo sua integridade física ou moral, se apresenta os processos efetivos como elementos dinâmicos que polarizam a atitude do sujeito e aumentam de emotividade na situação no qual se encontra envolvido, onde o componente mais importante é a apreensão ou receio, sendo um fenômeno típico de várias perturbações nervosas e mentais.

O esporte como atividade resulta em uma fonte inesgotável de emoções não só para os atletas, mas também para os técnicos e espectadores aficionados, pois estas emoções são processos efetivos transitórios que podem manifestar o estado e a postura do homem respectivo ao ambiente de acordo com a relação objetivo-sujeito, onde o organismo humano irá se adequar à atividade (Martinez, 1980).

As emoções positivas surgem quando satisfazem as necessidades e se expressam como um estímulo à vida, um estado de otimismo, é como uma força que permite obter melhores rendimentos na atividade fundamental do sujeito, e ao contrário acontece com as emoções negativas. Estas são fontes de pessimismo e sua presença conspira contra a integridade psíquica do sujeito, ao ponto de desorganizá-lo e causar rendimentos muito abaixo das possibilidades do sujeito (Martinez, 1980).

Ao contrário acontece com as emoções negativas, estas são fontes de pessemismo e sua presença conspira contra a integridade psíquica do sujeito ao ponto de desorganizá-lo e causar rendimento muito abaixo das possibilidades do sujeito (Martinez, 1980).

Evolutivamente, as emoções, junto com suas repercussões viscerais, então adaptadas a responder as situações de vida ou morte para o organismo e a identificar os estímulos só por sua significação positiva ou negativa (Martinez, 1980).

Aquelas respostas adaptativas, inicialmente de caráter emotivo, no homem se diversificaram de acordo com o conjunto de papéis que este realizará, ou seja, se socializaram mediante um processo educativo sistemático e histórico, por isso, não impede que a reação emocional, condicionada pelo sujeito para determinada situação ou atividade

significativa, por sua repercussão excessiva, atue como desorganizadora, em que o homem atue mais em função de seu padrão que em função da situação, quando os níveis de significação são parecidos (exames, competições, frustrações, etc.) (Martinez, 1980).

Diz-se que a emoção prepara organismo para a atividade partindo do processo psíquico cortical (significado do estímulo) se estende aos centros mais profundos do tronco encefálico e excita os centros do simpático e hipotálamo, o qual tem, entre outras funções, a responsabilidade de determinar a dilatação pupilar (mais entrada de luz), constrinir as glândulas salivares (boca seca), acelerador cardíaco e respiratório, dilatador coronário, inibe a atividade do tubo digestivo e estimula o funcionamento das glândulas supra-renais (adrenalina e noradrenalina no sangue). (Martinez, 1980).

Ansiedade no desporto “é uma interpretação mental, por parte do atleta, do grau de ameaça que uma situação competitiva impõem” (CRATTY citado por MOURIÑO MOSQUERA, 1984).

A ansiedade surge quando o atleta percebe que não será capaz de responder com êxito às exigências da competição. As causas geradoras são muito variadas, podendo ser externas como: características do adversário, pressão das pessoas presente, características do local de competição, padrões de desempenho a atingir, condições atmosféricas, duração da competição, ou, ainda, causas mais indiretas como: problemas financeiros e familiares, problemas de saúde, dificuldades escolares ou profissionais, condições de treino e condições físicas. Dentre as causas internas, observa-se: preocupações e receios, respostas emocionais, percepções e expectativas desajustadas e descontroladas. (FRISCHKNECHT. p. 21-7).

Em FRISCHKNECHT. (1980) relata:

Quando se está ansioso, a frequência cardíaca e o consumo de oxigênio aumentam, a pressão arterial torna-se elevada, a respiração é mais rápida. Podem acontecer náuseas, delírio, secura de boca, sensação de fadiga ou fraqueza. Boceja-se freqüentemente, começa-se a tremer ou a entrar em atividade nervosa (roer as unhas, mexer as pernas, enrolar o cabelo, etc.). Pode-se suar profundamente, urinar freqüentemente, ou ter fezes soltas. Podem sentir-se dificuldades em adormecer e, inevitavelmente, há um aumento de tensão muscular. Podem, até, surgir dificuldades na respiração, porque os músculos do pescoço e garganta aumentam de tensão, provocando o estrangulamento (literalmente e/ou sentido figurado).

Estudos apontam que atletas podem ter suas ansiedades sob controle num contexto tensionante causado pela situação desportiva: contudo, com o aumento de novos estresse (morte na família, separação da pessoa amada, problemas financeiros) podem ocasionar uma quebra nos mecanismos controladores da tensão o grau de tensão percebida é uma variável importante à considerar no desempenho do indivíduo ansioso. Quanto maior a tensão para este indivíduo maior será o prejuízo na realização das tarefas inerentes à competição.

As tensões levam ao “cansaço”, sinais de nervoso no comportamento, úlcera, aumento da pressão arterial, tremores musculares e outros sinais de instabilidade do sistema nervoso autônomo, insônia e problemas alimentares. (MOURIÑO MOSQUERA, 1984).

Ansiedade e tensão muscular têm sido estudadas, há muitos anos, como fenômenos interdependentes.

WEINBERG e HUNT (1976) em um primeiro estudo, declararam que sujeitos muito ansiosos tinham excesso de tensão muscular em seus desempenhos quando comparados a sujeitos menos ansiosos e em grau significativo. É provável que, para os técnicos desportivos esta tensão muscular o levaria a um “stress” já que sua profissão o expõe com frequência à situações ansiogênicas.

Nem sempre, porém, a tensão tem como resultado aumentos na atividade muscular. Por exemplo, o medo excessivo manifestar-se-á numa síndrome de esforço, que consiste num excesso de fadiga e dores musculares. Estes sinais contudo não tem causa física nem está sendo feito nenhum esforço físico (MOURIÑO MOSQUERA, 1984).

O técnico nestas condições provavelmente não terá energia e ânimo suficientes para encorajar sua equipe, desde a preleção até o final do jogo ou da prova.

Como observado nos vestiários, um pouco antes de entrarem ao campo, os atletas fazem um ritual de concentração mudando o seu comportamento anterior, como por exemplo em alguns casos os mais conversadores ficam calados ao se trocarem e os mais tímidos procuram ficar mais agitados. E ainda todos fazem uma oração e um grito de guerra antes do início da partida. Como podemos observar abaixo, a ansiedade leva a uma desatenção a qual prejudica o desempenho do atleta, então ocorrem estes casos de busca de concentração o qual observamos nos vestiários.

Um alto nível de ativação emocional acompanhado de ansiedade tende a reduzir a atenção e concentração durante a execução de uma tarefa e a teoria da atenção explica que

uma vez aumentada a ativação, o campo de visão diminui (visão de túnel) (MOURIÑO MOSQUERA, 1984).

Em sua essência, indicam que níveis excessivos de ansiedade tendem a restringir o “campo” da atenção e o atleta poderá começar a prestar atenção somente a um número limitado de sinais. Isto significaria uma perda grande de informações. É provável que o técnico desportivo com um grau elevado de ansiedade se atenha a um dos aspectos do jogo ou da prova, como por exemplo, observar apenas o aspecto físico das equipes, ou apenas ao aspecto psicológico ou talvez só ao aspecto estratégico fugindo assim de uma análise global da competição o que prejudicaria a sua tomada de decisões no momento necessário.

Entre os diversos fatores que podem atuar no estado de saúde do indivíduo e que correlaciona-se altamente na instalação curso e desfecho de enfermidades é a ansiedade, principal causa psicológica que leva ao “stress” (resposta não específica do corpo a qualquer exigência que sobre ele se exerça), há inicialmente uma “reação de alarme”, que é a soma de todos os fenômenos não específicos desencadeados por uma exposição súbita a estímulos. Ela é seguida de um “estágio de resistência” que ocorre com uma exposição prolongada à estímulos estressantes. Durante este estágio, o organismo é capaz de mobilizar seus recursos fisiológicos para manter a homeostasia. Finalmente, sobrevem um estágio de exaustão, em que não mais se consegue manter a resistência, e a capacidade do organismo de adaptar-se enfraquece. Verificou-se repetidamente a correlação entre cardiopatia e estado psicológico. Ansiedade, depressão e insônia são, elas todas, precursores comuns de enfarte do miocárdio.

Segundo SINGER (1980), a verdadeira essência da competição desportiva reside no fator de produzir um maior número de perdedores do que de vencedores, a competição é perigosa porque as crianças tendem equacionar o seu desempenho segundo um rígido código de valores e comportamentos no qual a vitória significa sucesso e competência e a derrota traduz, única e exclusivamente insucesso, incompetência e falta de valor individual.

Existem dois tipos de ansiedade classificadas em ansiedade de traço e estado, onde ao procurar maior precisão na avaliação da ansiedade, tentou-se validar a idéia de se fazerem suas medidas separadas de ansiedade. Uma rotulada como avaliação de traço (T) ansiedade de modo quase permanente e a outra, ansiedade de estado (S) que mostra as relações do indivíduo à situações temporárias ou tensões situacionais.

Pesquisas comprovam a correlação positiva entre ansiedade de T e S. Os indivíduos que apresentam ansiedade de traço alta, tem uma pré-disposição à apresentar ansiedade de estado também alta.

Podemos concluir que o problema mais importante do desportista é o da redução dos níveis de ansiedade face à situação competitiva.

Portanto, torna-se fundamental a preocupação com a preparação psicológica do atleta. O treinador, mais do que ninguém, é capaz de detectar as variâncias no comportamento de seus atletas através da observação. De posse dos conhecimentos da natureza, causas e efeitos da ansiedade, ele pode utilizar-se de estratégias e técnicas adequadas no seu plano de treinamento para a obtenção de um rendimento ótimo em situação competitiva.

Se sabemos ou deduzimos, a partir de estudos feitos, os porquês dos temores dos atletas, podem-se planejar estratégias próprias para que a ansiedade atinja um nível apropriado. Não queremos dizer com isto que o técnico se considere um psiquiatra ou psicológico. Deverá contudo, reconhecer sinais de medo e ser capaz de determinar quais os necessitados de ajuda, até certo ponto superficial, que ele, técnico, pode dar e quais os que precisam de um auxílio mais específico de profissional da área da saúde mental...

Também é útil reduzir a importância da competição na mente do atleta e a ameaça de castigo resultante da derrota”....

(CRATTY p. 97,1984)

Outras técnicas consistem no treino da atenção e concentração. E ainda, os modelos de comportamentos que os treinadores apresentam em situação de pressão competitiva, já que estes são observados e aprendidos pelos atletas.

Contudo, a ansiedade tem também conseqüências positivas, não devendo ser eliminada, mas sim, controlada pelo atleta de forma a não interferir negativamente no seu desempenho, uma vez que a ativação física e mental é que prepara o atleta para entrar em ação.

A competição desportiva é uma experiência potencialmente ansiogênica, surgindo quando o indivíduo que participa dela antevê ou percebe que não conseguirá responder com êxito às exigências da competição.

Aparentemente a competição se mostra como forma de diversão e que não demonstra ter problemas maiores envolvidos em sua essência. Porém analisando-a devagar e minuciosamente, pode-se perceber seus efeitos, quando o objetivo vencer se mostra, aparecendo a vitória ou derrota.

...esta aparente inocuidade do desporto juvenil de competição, pode ser contestada se nos confrontarmos com as características mais salientes do desporto organizado, a vitória e a competição. Estes elementos não são evidentemente exclusivos das experiências desportivas. Refletem sim os valores e objetivos das nossas instituições sociais, estendem-se a toda diversidade de papéis sociais que o jovem desempenha diariamente” (Viana, p. 29, 1989).

Conceituário Básico

→ Ansiedade Basal – condição na qual presume-se que o sujeito não está sob uma situação estressante (Coelho, 1986).

→ Ansiedade de estado ou (S) – é uma percepção subjetiva e consciente de sentimentos de apreensão e tensão, acompanhados por ou associados com ativação do sistema nervoso autônomo (Spielberger, 1966).

→ Ansiedade de traço (T) – o motivo ou comportamento que predispõe um indivíduo de perceber uma variedade de circunstâncias objetivas não perigosas como ameaçadoras e responde a isto com reações de ansiedade de estado desproporcionais com intensidade a um perigo objetivo (Spielberger, 1966).

→ Esportes Coletivos – atividades altamente competitivas jogadas por um grupo de indivíduos contra outro grupo em busca do mesmo objetivo (Coelho, 1986).

→ Estresse (Stress) – fenômeno resultante do desequilíbrio da percepção entre a capacidade de resposta e demanda da performance de um determinado trabalho a ser executado (Scanlan, 1977).

3.0 METODOLOGIA

3.1- INSTRUMENTAÇÃO

Para avaliar o nível de ansiedade de estado dos atletas foi utilizado o teste 'STATE MARTENS'. (MARTENS, 1971).

Para avaliar a performance foi usada uma avaliação estatística de desempenho dos jogadores, e também observado os treinamentos para verificar o nível de habilidade dos atletas.

3.2- PROCEDIMENTOS

Foram avaliados duas equipes amadoras de futebol de campo, ambas no mesmo dia e com a mesma associação. Minutos antes de cada jogo, durante o aquecimento no vestiário, cada um dos oito jogadores recebeu o teste para respondê-lo, com a prévia permissão do técnico da equipe. Primeiramente foram avaliados os atletas juniores que fizeram a preliminar e após a equipe de adultos, este jogo foi realizado no campo da UFPR, ou seja, jogaram em seu campo, um dos locais mais apropriado à realização do teste devido ao espaço nos vestiários. O confronto com a equipe do ARBESC no dia 24 de julho de 1999, jogo pelo segundo turno da suburbana campeonato amador do Paraná, foi escolhido devido a equipe adversária aos atletas testados da UFPR estarem em primeiro lugar na classificação e nunca terem perdido no campeonato. O teste foi composto por dez perguntas com quatro opções de resposta para cada uma delas, onde as perguntas 1 à 5 valem 1 ponto para a primeira opção, 2 pontos para a segunda opção, 3 pontos para a terceira opção e 4 pontos para a quarta opção. Já as perguntas de 6 à 10 valem 4 pontos para a primeira opção, 3 pontos para a segunda opção, 2 pontos para a terceira opção e 1 ponto para a quarta opção. Assim com a somatória dos pontos chegamos ao nível de ansiedade que varia numa escala de 10 pontos a 40 pontos.

Durante o jogo, quatro pessoas sentaram-se próximas ao campo, na linha lateral e avaliaram estatisticamente o desempenho dos jogadores, através do scout – anotaram todas as ações dos jogadores do início ao final do jogo. Durante os treinamentos realizados duas vezes na semana, foi verificado se o atleta era habilidoso ou não e também com participava do treinamento (estes eram coletivos), para ser comparado ao jogo.

4.0 RESULTADO E DISCUSSÃO

1- CORRELAÇÃO ANSIEDADE COM A IDADE

IDADE > 18 anos e IDADE < 21

VARIÁVEIS

ANSIEDADE = média 19,88

IDADE = média 19,38

IDADE > 20 anos

VARIÁVEIS

ANSIEDADE = média 19,50

IDADE = média 22,75

A correlação da ansiedade com a idade foram divididas em duas faixas etárias, a primeira com idade em 19 e 20 anos e a segunda acima de 21 anos. Onde analisamos a média de ansiedade e a média de idade, comparando em seguida entre as duas categorias verificamos que a idade cronológica do atleta não é proporcional à sua experiência como jogador, ou seja, um atleta pode ser mais novo em idade, mas ser possuidor de maior vivência e participações do que outro com idade superior. Diante disto, a correlação idade e ansiedade não apresentou significância, negando a hipótese que os atletas mais novos apresentarão maiores níveis de ansiedade do que os atletas mais velhos em relação à idade cronológica.

2- CORRELAÇÃO ANSIEDADE COM A PERFORMANCE

Para analisarmos os dados, primeiramente devemos saber que o nível da ansiedade está inserido em uma escala de 10 a 40 pontos, considerando-se um indivíduo ansioso acima de 20 pontos.

Foram constatados durante o treinamento, uma grande descontração entre os atletas, ocorrendo várias jogadas de grande habilidades onde ambos atletas analisados participavam com vontade e disposição.

5.0 CONCLUSÃO

De acordo com os resultados obtidos na pesquisa, a hipótese 1: a ansiedade interferirá negativamente no desempenho técnico dos atletas amadores de futebol de campo da UFPR, foi rejeitada. Pois, na análise do jogo notamos pouca participação dos atletas durante os dois jogos, tanto os juniores como os adultos sendo um jogo com muita disputa, ou seja, "truncado" ("dividido" e com "chutões"), que com a utilização de habilidades talvez podendo ser explicado devido ao clima, que pode ter prejudicado os atletas.

Já na hipótese 2: os atletas mais novos apresentaram maiores níveis de ansiedade do que os atletas mais velhos em relação à idade cronológica, também foi rejeitada. Pois a idade média das duas equipes foram pouco diferentes, e durante a partida analisada após estarem perdendo de 2X0 os atletas conseguiram mudar o ritmo do jogo e empatar o resultado adverso.

Sugiro que esta pesquisa seja realizada em equipes amadoras com cunho profissional, pois os atletas estão preocupados com seu futuro, ao contrário da equipe da UFPR que está participando do campeonato sem intuito algum.

REFEFÊNCIAS BIBLIOGRAFICAS

- ALENCAR, Eunice M. L. Soriano. **Introdução aos princípios básicos do comportamento**. Petrópolis: Vozes, 1983.
- COELHO, Ricardo Weigert. **A comparison of stress levels in children participating in highly competitive sports and in recreational physical activities in Curitiba city, Brazil**. University of Southern California, 1986.
- CRATTY, Bryant J. **Psicologia no esporte**. Rio de Janeiro, Prentice – Hall do Brasil, 1984. 346 p.
- FRISCHKNECHT, Paulo J. A influência da ansiedade no desempenho do atleta e do treinador. **Treino desportivo**, Lisboa, s. e, 1989. 2 (15). p. 21 – 28.
- KAPLAN & SADOCK. **Compêndio de psiquiatria**. 2^a ed. Porto Alegre: Artes Públicas, 1990.
- MARTENS, R. Anxiety and motor behavior: A review *Journal of Motor Behavior*, 1971.
- MARTINEZ, Elio Chávez. **Los procesos emocionales en el deporte**. Stadium, Cuba, v. 14, n 80, 1980.
- MOSQUERA, Juan & STOBÄUS, Claus. **Psicologia do desporto**. Porto Alegre, Universidade Federal do Rio Grande do Sul, 1984. 204 p.
- SCALAN, T. K. ; Passer, N. W. Factors related to competitive stress among male youth sport participants. **Medicine & Science in Sport**, v. 10, n. 2, p. 103-108, 1978.
- SINGER, Robert N. **Psicologia dos esportes: mitos e verdades**. São Paulo, Harper & Row do Brasil, 1977. 116 p.
- SPIELBERGER, C. D. Theory and research on anxiety. In: **Anxiety and behavior**. New York: Academic Press, 1966.
- VIANA, Miguel Faro. **Competição, ansiedade e autoconfiança**. *Treino Desportivo*, Lisboa, V 2, n 2, 1989.

ANEXOS

ANEXO "A"

QUESTIONÁRIO PARA ANSIEDADE (Marten's State)

Nome : _____

Idade : _____ Sexo : Masculino

Esporte : Futebol de Campo Instituição : UFPR

Quanto tempo você treinou esta modalidade : _____

Quantas vezes participou de campeonatos federados : _____

Na maioria dos jogos você entra como : () Titular
: () Reserva

| | Nem um pouco | Moderadamente | Um pouco | Muito |
|-------------------------|--------------|---------------|----------|-------|
| 1) Sinto-me nervoso | () | () | () | () |
| 2) Estou tenso | () | () | () | () |
| 3) Estou ansioso | () | () | () | () |
| 4) Sinto-me perturbado | () | () | () | () |
| 5) Sinto-me agitado | () | () | () | () |
| 6) Estou tranquilo | () | () | () | () |
| 7) Sinto-me confortável | () | () | () | () |
| 8) Sinto-me seguro | () | () | () | () |
| 9) Estou calmo | () | () | () | () |
| 10) Estou relaxado | () | () | () | () |

ANEXO "B"

DADOS INDIVIDUAIS DE ANSIEDADE E DESEMPENHO

| DADOS DA EQUIPE JUNIOR DE FUTEBOL DE CAMPO DA UFPR | | | | | | | |
|--|-------|-----------|--------|--------|----------------|-----------------|-------------|
| INDIVÍDUOS | IDADE | ANSIEDADE | FALTAS | PASSES | PASSES ERRADOS | ROUBADA DE BOLA | FINALIZAÇÃO |
| 1 | 20 | 32 | 1 | 7 | 4 | 3 | 3 |
| 2 | 18 | 16 | 1 | 15 | 7 | 3 | 3 |
| 3 | 20 | 17 | 4 | 6 | 4 | 2 | 0 |
| 4 | 19 | 19 | 3 | 19 | 12 | 9 | 0 |
| 5 | 20 | 14 | 2 | 17 | 9 | 16 | 0 |
| 6 | 19 | 13 | 2 | 11 | 2 | 0 | 2 |
| 7 | 20 | 21 | 1 | 21 | 11 | 16 | 3 |
| 8 | 19 | 27 | 2 | 13 | 7 | 8 | 0 |

ANEXO "C"

DADOS INDIVIDUAIS DE ANSIEDADE E DESEMPENHO

| DADOS DA EQUIPE ADULTA DE FUTEBOL DE CAMPO DA UFPR | | | | | | | |
|--|-------|-----------|--------|--------|----------------|-----------------|-------------|
| INDIVÍDUOS | IDADE | ANSIEDADE | FALTAS | PASSES | PASSES ERRADOS | ROUBADA DE BOLA | FINALIZAÇÃO |
| A | 23 | 18 | 6 | 13 | 8 | 3 | 0 |
| B | 24 | 18 | 5 | 9 | 4 | 5 | 0 |
| C | 21 | 16 | 5 | 11 | 3 | 2 | 4 |
| D | 23 | 21 | 1 | 7 | 3 | 0 | 0 |
| E | 25 | 23 | 4 | 11 | 6 | 8 | 0 |
| F | 23 | 20 | 2 | 9 | 3 | 1 | 0 |
| G | 22 | 15 | 3 | 8 | 11 | 3 | 0 |
| H | 21 | 25 | 6 | 8 | 2 | 6 | 0 |