

JOSÉ ACIR GONÇALVES DA CRUZ

COMPARAÇÃO DO NÍVEL DE ANSIEDADE EM ATLETAS DE
VOLEIBOL, EM DIFERENTES CATEGORIAS E MODALIDADES.

MONOGRAFIA APRESENTADA COMO
REQUISITO PARCIAL PARA CONCLUSÃO
DO CURSO DE LICENCIATURA EM
EDUCAÇÃO FÍSICA, DO
DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO
FÍSICA, DA UNIVERSIDADE FEDERAL
DO PARANÁ.

CURITIBA
1996

JOSÉ ACIR GONÇALVES DA CRUZ

**COMPARAÇÃO DO NÍVEL DE ANSIEDADE EM ATLETAS DE
VOLEIBOL, EM DIFERENTES CATEGORIAS E MODALIDADES**

Monografia apresentada como requisito parcial para a conclusão do Curso de Licenciatura em Educação Física, do Departamento de Educação Física, da Universidade Federal do Paraná.

Orientador: Professor Ricardo Coelho.

PhD.

CURITIBA
1996

DEDICATÓRIA

Dedico meu trabalho aos meus pais que sempre estiveram ao meu lado nos bons e maus momentos e principalmente ao meu pai que tanto me ajudou e hoje não pode ver este trabalho concluído pois não se encontra mais entre nós, meu muito obrigado à minha mãe, e em memória de meu pai estou eternamente grato pelos momentos que passamos e pelas condições de educação que eles me proporcionaram. Que Deus te ilumine meu querido pai e a minha mãe que sempre esta ao meu lado.

AGRADECIMENTOS

Agradeço a todos os meus amigos e aos professores por me darem a oportunidade de receber deles um pouco de seu conhecimento acadêmico e profissional, e agradeço principalmente ao professor Ricardo Coelho que aceitou ser meu orientador e muito me ajudou na conclusão dos meus resultados.

SUMÁRIO

LISTA DE TABELAS.....	v.
RESUMO.....	v.i.
1.INTRODUÇÃO.....	7
1.1 PROBLEMA.....	7
1.1.1 E UNUNCIADO.....	8
1.2.LIMITAÇÃO DA PESQUISA.....	9
1.3.DELIMITAÇÃO DA PESQUISA.....	9
1.4 JUSTIFICATIVA.....	10
1.5 OBJETIVOS.....	11
1.6.HIPOTESSES.....	12
1.7 PREMISAS.....	13
2.REVISÃO DE LITERATURA.....	14
2.1 NÍVEIS DE ANSIEDADE.....	17
2.2 ASPECTOS TEMPORAIS DA ANSIEDADE.....	18
2.3 ANSIEDADE E ESTRESSE.....	20
2.4 ANSIEDADE DE TENSÃO.....	22
2.5 ANSIEDADE E TENSÃO MUSCULAR.....	22
2.6.ANSIEDADE E IDADE.....	23
2.7 ANSIEDADE E FATORES EXTERNOS.....	24
2.8.PREPARAÇÃO PSICOLÓGICA.....	25
2.9REJEIÇÃO AO TÉCNICO.....	26
2.10.TÁTICAS PARA DIMINUIR A TENSÃO.....	27
2.10.1 BIOFEEDBACK.....	27
2.10.2 VISUALIZAÇÃO.....	27
2.10.3 MEDITAÇÃO.....	28
2.10.ANSIEDADE E EXPERIÊNCIA.....	29
2.11.CONCEITUÁRIO BÁSICO.....	30
3.METODOLOGIA.....	33
3.1 PROCEDIMENTOS.....	33
3.1.1 VALIDAÇÃO.....	34
4. RESULTADOS E DISCUSSÃO.....	35
5.CONCLUSÕES E RECOMENDAÇÕES.....	37
ANEXOS.....	39
TABELA 1.....	39
TABELA 2.....	40
TABELA 3.....	41
QUESTIONÁRIO.....	42
FICHA DE AVALIAÇÃO DA FREQUÊNCIA CARDÍACA E PRESSÃO ARTERIAL.....	43
6.REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	44

LISTA DE TABELAS E GRÁFICOS

1 GRÁFICO DE VARIAÇÃO DA ANSIEDADE EM DIFERENTES MOMENTOS D ACOMPETIÇÃO.....	19
2 GRÁFICO REPRESENTANDO AS FLUTUAÇÕES NO NÍVEL DE ANSIEDADE EM FUNÇÃO DA IDADE.....	24
3 TABELA DOS RESULTADOS DA ANSIEDADE DE ESTADO: RELAÇÃO ENTRE AS CATEGORIAS MIRIM, JUVENIL E ADULTO.....	35
4 TABELA REPRESENTATIVA DA EXPERIÊNCIA OU A MATURIDADE.....	35
5 TABELA REPRESENTATIVA DA RELAÇÃO DO SEXO COM A FREQUÊNCIA CARDÍACA.....	36

RESUMO.

Hoje em dia o voleibol é praticado em todo o mundo, e no Brasil não é diferente, não é difícil encontrar adeptos deste esporte praticando em todo lugar, inclusive nas ruas, praças . Todo esporte que praticado como lazer faz muito bem para o corpo e a mente, mas quando deixa de ser simples diversão passando para esporte de competição, devemos à nos preocupar no que diz respeito ao lado emocional do atleta. Nas páginas que seguem poderemos compreender melhor como isso acontece.

Podemos dizer que para o atleta desenvolver melhor suas capacidades como um todo é preciso uma união entre o esporte com outras ciências como a fisiologia e a psicologia

O atleta quando não está bem preparado emocionalmente tende a sofrer com a tensão e o estresse decorrentes de uma ansiedade excessiva , podemos classificar a ansiedade como : Ansiedade estado, que se relaciona com o momento em que o atleta se encontra, ou situações temporais, ou ocasionais. Ansiedade traço que se relaciona com aspectos da personalidade de um modo permanente..

A ansiedade é um sentimento vago e desagradável acompanhado por sensações físicas, como palpitações opressão no peito, sudorese e dor de cabeça. Estas variações podem aparecer de acordo com o momento da competição, tende a crescer antes da competição ter um decréscimo e voltar a crescer depois da competição. Atletas inexperientes tendem a ter maior índice de ansiedade se comparado com atletas experientes, da mesma forma que as mulheres tem maior nível de ansiedade que os homens.

Cabe ao técnico o preparo psicológico de sua equipe, pois nem todo clube comporta uma equipe completa, com psicólogos, fisioterapeutas e médicos.

1. INTRODUÇÃO

1.1. PROBLEMA.

A constante evolução que o esporte vem atravessando, em especial o voleibol que se faz presente na vida da comunidade, seja ele aplicado como aula pedagógica, ou simples recreação, deixa visível os benefícios que este esporte proporciona a quem o pratica.

Hoje o voleibol é praticado em todo o Brasil por equipes de alto nível, e cada vez mais este esporte vêm crescendo com o apoio dos clubes, escolas, associações. Não é muito difícil encontrar crianças jogando em praças e até mesmo nas ruas. O número é cada vez maior de adeptos deste esporte, que além de condicionar o físico, melhora a saúde e tira o homem de sua rotina do dia a dia, dando-lhe um equilíbrio psicofisiológico.

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 decorrentes de um jogo ou treinamento excessivo.

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.

Para Brandão (1995), o enriquecimento das aptidões inerentes aos atletas predispostos a conquista de uma performance satisfatória que exige a participação de outras ciências como a psicologia e a fisiologia.

"Quanto menos provido de sentimento educado, sentimento tonificado e espírito vitalizado mais o atleta dá vazão a descargas dos ímpetus violentos. A violência deturpa a razão de ser do próprio desporto que é uma ativa manifestação de cultura (Brandão, 1995, p. 45) ."

1.1.1. ENUNCIADO.

Numa comparação direta entre homem e a mulher, qual dos dois sofre mais com os problemas que o excesso de ansiedade pode causar?

A experiência ou maturidade , influenciam como agravante da ansiedade?

Fatores externos acarretam o estresse mesmo em atletas tidos como experientes ?

1.2. LIMITAÇÃO DA PESQUISA

A conclusão desta pesquisa fica limitada ao tipo específico de estatística empregada para análise de dados, e ao tipo de população de onde foi feito referido levantamento de dados.

1.3. DELIMITAÇÕES

1.3.1. LOCAL: Estado do Paraná.

1.3.2. UNIVERSO: Atletas divididos em três categorias:

Mirim/ pré-mirim

Infantil/ infanto-juvenil

Adulto

1.3.3. AMOSTRA

Utilizamos como amostra, 2 equipes de voleibol de cada categoria e sexo.

1.4. JUSTIFICATIVA.

A pesquisa visou concluir um estudo específico, tendo em vista que a literatura existente trata da ansiedade como um todo, sem ser direcionada para este ou aquele esporte, sem distingui-la de categorias ou sexo, afim de poder auxiliar técnicos, profissionais de Educação Física e atletas interessados com a problemática que envolve o lado emocional de uma equipe.

1.5. OBJETIVOS

O objetivo real deste estudo é comparar o nível de ansiedade nas mais diferentes categorias, desde a iniciante , intermediária, chegando até o adulto, levando em consideração a maturidade e o sexo e a ordem de nascimento.

1.6. HIPÓTESES

1- Os atletas mirim\ pré-mirim demonstrarão maiores níveis de estresse do que atletas juvenis e adultos.

2- Os atletas juvenis apresentarão maiores níveis de estresse do que atletas adultos.

3- Os atletas do sexo feminino frente `a competição , apresentarão maiores índices de estresse do que os atletas do sexo masculino.

4- A ordem de nascimento é uma variável que afetará o nível de estresse dos atletas.

A falta de experiência de atletas iniciantes é fator agravante na ansiedade estado.

Em comparação com o homem, a mulher sofre mais os efeitos da ansiedade.

1.7. PREMISSAS.

1- A falta de experiência de atletas iniciantes é fator agravante na ansiedade estado.

2- Em comparação com o homem a mulher sofre mais os efeitos da ansiedade.

2. REVISÃO DE LITERATURA

Para Brandão (1995), a ansiedade é um fenômeno psicológico fundamental e está relacionada a adaptação e regulação do ser humano no seu dia a dia, a ansiedade é uma avaliação subjetiva de apreensão e incerteza que é acompanhada por uma elevada reação do sistema nervoso autônomo e um aumento da atividade endócrina . Esta reação de ansiedade que em principio pode ser considerado negativa e afetar de forma drástica a performance, pode também ser um fator positivo, ou indiferente ao desempenho dependendo das características de personalidade da dificuldade da tarefa , e do nível de habilidade do atleta, e causa efeitos psicofisiológicos tais como, taquicardia “ frio no estômago, arrepios na espinha “ medo, entre outros se dá o nome de ansiedade-estado que esta diretamente relacionada a ansiedade-traço, atletas com auto valor de ansiedade-estado, apresentam altos valores de ansiedade-estado.

“A ansiedade é um sentimento de apreensão difuso, altamente desagradável, freqüentemente vago acompanhada por uma mais sensações físicas, sensações de vazio no estômago, opressão no peito, palpitações , transpiração e dor de cabeça. A ansiedade é um sinal de alerta, que adverte sobre perigos eminentes a capacita a pessoa a tomar medidas para enfrentar uma ameaça. (KAPLAN e SADOCK ,1990,p.328).”

Segundo SPIELBERGER (1990), a ansiedade reflete o desejo e preocupação em obter algo.

Dentro de um contexto geral as reações ao nível de ansiedade, é uma particularidade, e varia de atleta para atleta, mas de qualquer forma todos são prejudicados.

“A preparação psicológica é um conjunto de medidas gerais que tem por fim desenvolver os aspectos do psiquismo do desportista, solicitado pela atividade, e lhe fazer capaz de obter êxitos destacados nos treinamentos e bons resultados no concurso (EPURAN, 1964 p. 345). ”

Na visão do autor, a preparação psicológica é " o comportamento de um treinamento desportivo que tem por objetivo elevar o nível de possibilidades psicológicas para o alto rendimento (TUBINO, 1985, p. 347)".

O enfoque que mais contribui para a vida desportiva é " o existencialismo, pois deste resulta o enfoque humanista, onde o homem é o possuidor do comportamento, não só os aspectos psicológicos que norteiam os desportos mas a integração dos aspectos sociais e culturais (MOSQUERA e STOBUS, 1984, p. 95)"

Levando em consideração que o homem é repleto de valores e sentimentos, dotado de um perfil psicológico, que pode ser inato ou adquirido, acredito que não haja necessidade de ser atleta para sofrer com os problemas causados com a ansiedade, que pode aparecer de forma diferenciada. Quando um atleta não consegue responder de forma satisfatória ao que se exige dentro da quadra, começa apresentar níveis de ansiedade, o desempenho do atleta depende da preparação física e psicológica.

Segundo SUINN (1979), citado por BRANDÃO (1995, p.24) “Um atleta em profundo estado de relaxamento, desprende-se de todas influências adversas, inclusive de caráter externo, alimentado por espectadores”.

Costuma-se dizer que “ Quando a cabeça não pensa o corpo padece”, e para evitar esse tipo de problema, nossos atletas olímpicos estão fazendo, com ajuda e acompanhamento de psicólogos, sessões , onde o atleta visualiza acertos e imagens vitoriosas. O objetivo é fazer com que o jogador memorize tantos acertos, para que na hora do jogo possam acabar acontecendo automaticamente. Segundo os pesquisadores do assunto, “Trata-se de uma transferência de aprendizagem. O que o cérebro registrou, o atleta possa realizar em situação real.” Explica Brandão (1995), uma das equipes que usou esse método, foi a seleção de voleibol

masculino, campeã olímpica em BARCELONA (1992) e bicampeã mundial no ano seguinte.

2.1. NÍVEIS DE ANSIEDADE.

Todas as emoções inclusive a ansiedade, existem em alguns níveis, em ordem ascendente, ha um nível visceral e finalmente um nível de consciência, geralmente a pessoa esta ansiosa e apenas tem um sentimento desagradável.

O sentimento desagradável tem dois componentes: (1) Consciência das sensações fisiológicas, palpitações, sudorese, desconforto abdominal, joelhos trêmulos (2) consciência de estar nervoso ou amedrontado, a ansiedade pode ser aumentada pelo sentimento de vergonha.

“Alem dos efeitos motores e viscerais, seus efeitos sobre o pensamento, a percepção e o aprendizado não devem ser desconsiderados, a ansiedade tende a provocar confusão e distorção da percepção ao espaço temporal e espacial, às pessoas e acontecimentos e na capacidade de relacionar-se com outras pessoas (KAPLAM e SADOCK ,1990, p. 329)”.

Segundo SPIELBERGER, citado por CRATTY(1984) a ansiedade pode apresentar-se em dois picos que apurou de apresentar como mediadas:

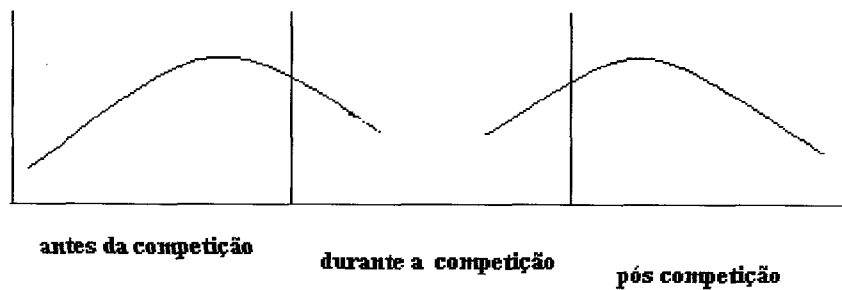
1 - Ansiedade estado, que se relaciona com situações temporais ou tensões ocasionais.

2 - Ansiedade traço, que se relaciona com aspectos da personalidade de um modo permanente.

2.2. ASPECTOS TEMPORAIS DA ANSIEDADE

Segundo (CRATTY, 1984), estudos feitos sobre ansiedade mostram de forma clara que os níveis de ansiedade variam conforme o momento da competição, como nos mostra o gráfico.

Níveis de Ansiedade.



fonte: CARROW (1984)

“A ansiedade é uma característica geral, bem como um estado temporário. A ansiedade pode ser alta antes e após uma situação no esporte. Quando afeta o desempenho, a ansiedade interage com características de personalidade tais como necessidade de sucesso e com as condições sociais econômicas que cercam o atleta (CRATTY ,1984, p. 93)”.

2.3. ANSIEDADE E ESTRESSE

Para HACKFORT (1993) psicólogo alemão, existe uma relação muito estreita entre ansiedade e estresse no esporte através, que pode ser reconhecida em dois passos:

a- estresse é uma combinação ou situações que uma pessoa percebe como ameaçadora e que causa ansiedade.

b- Processo que se desenvolve quando uma pessoa não é capaz de lidar com as demandas da situação e com a ansiedade em geral, leva a reações psicofisiológicas conseqüentemente ao fracasso.

Ianke (1976) afirma que os estímulos que podem causar ansiedade são denominados estressores e podem ser de natureza física social ou psicológica e classifica estes estímulos da seguinte forma .

A- Estressores Externos

a- Modificação no “ IMPUT SENSORIAL “ por super estimulação ou restrição de estímulo (barulho, luz, vibração).

b- Estímulos de dor (elétrico, térmico, químico, mecânico).

c- Uma situação ou simulação de perigo, (simulação de vôo, cirurgia).

B- Estressores que levam a privação das necessidades básicas.

a- Comida.

b- Água

c- sono

d- exercício e atividade.

C- Estressores de performance.

a- Demanda excessiva, pressão de tempo, muitos jogos, treinamento excessivo.

b- Pouca demanda (monotonia causada pelo treinamento).

c- Fracasso em situações de performance, insatisfação com o trabalho.

D- Estressores Sociais.

a- Isolamento social.

b- Conflito de relacionamento com técnicos ou membros da equipe.

c- Modificações de hábitos.

d- Concentração por muito tempo.

e- Viagens muito longas.

f- Isolamento dos parentes.

2.4. ANSIEDADE E TENSÃO

Segundo (CRATTY 1984) o grau de tensão percebida é uma variável importante a considerar no desempenho do indivíduo ansioso, indivíduos com índices altos de ansiedades tendem a ter maus desempenhos ao se defrontarem com alguma situação estressante, ao passo que os que tem escores baixos nos testes de ansiedade geral (traço) não terão a mesma tendência para prejudicar seu desempenho, indivíduos que tenham tensões diárias, crônicas, amor, guerra, podem ter um aumento no seu nível de ansiedade, tornando mais vulneráveis a um futuro problema causado por tensão.

“Quanto maior a tensão para esse indivíduo maior será o prejuízo na realização de tarefas inerentes a competição (MOURIÑO, MOSQUERA 1984, p. 127)”.

2.5. ANSIEDADE E TENSÃO MUSCULAR

Weinberg e Hunt (1976), em um primeiro estudo ao qual se surgiram outros, declaram que sujeitos muito ansiosos tenham excesso de tensão muscular em seus desempenhos quando comparados com sujeitos menos ansiosos e quando se defrontam com uma tarefa que media em grau sua

aptidão atlética geral. Quando se introduzia uma sob forma de possível fracasso, obtinham-se maiores níveis de ansiedade nas respostas de sujeitos muito ansiosos, juntamente com padrões diferentes de utilização da energia neuro-muscular, os sujeitos altamente ansiosos, quando comparados com sujeitos com baixos níveis desse fator, mostram maior tensão nos músculos do braço após o arremesso., e seus flexores e extensores não trabalhavam coordenadamente, enquanto um relaxava outro se mantinha tenso.

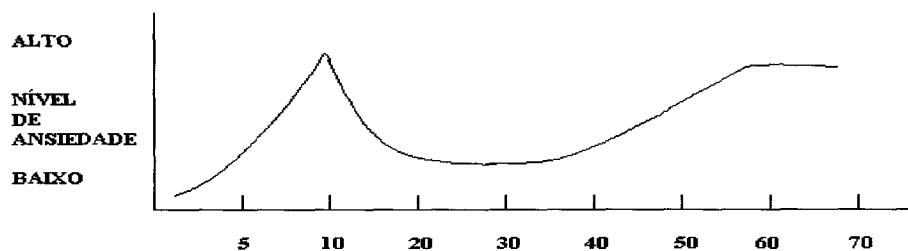
Os resultados dos estudos de Weiberg (1979) indicam que além de ocorrer mudanças de tensão muscular de um modo geral, mas também que estruturas específicas de esforço muscular diferem de pessoa para pessoa com vários níveis de ansiedade. Nem sempre a tensão tem como resultado o aumento na atividade muscular.

2.6. ANSIEDADE E IDADE

No que diz respeito a idade podemos encontrar controvérsias entre alguns autores, afirma CATTEL (1967), citado por CRATTY, quando a ansiedade se eleva na adolescência e tende a cair idade adulta e torna a se elevar depois dos 60 anos. As faixas etárias que a ansiedade aumenta, corresponde tanto para homens, quanto para mulheres, no auge de sua

forma física no esporte, dado pela atração do sexo oposto, ao sucesso atlético, e o sucesso e o fracasso no esporte, são de profunda importância no futuro auto estima do indivíduo como atleta e como pessoa, e a constante tensão no atleta pode leva-lo ao abandono do esporte, ao passo que atletas que permanecem em determinados esportes tendem a aprender a lidar com o problema.

Flutuações no nível de ansiedade em função da idade.



FONTE: CARROW (1984).

2.7. ANSIEDADE E FATORES EXTERNOS

A simples presença de familiares, namorado ou namorada na torcida, torna o clima tenso para que se sente observado, outro fator que eleva a

tensão se dá por mudanças táticas aplicadas pelo técnico a equipe momentos antes da competição.

2.8. PREPARAÇÃO PSICOLÓGICA

Em muitos casos cabe ao técnico a condição de preparação psicológica tendo em vista que são poucos os clubes que mantenha uma equipe completa, sendo assim o técnico passa a ser além de técnico, pai, amigo, orientador e em alguns casos carrasco de atletas, como me relatou Carlos Eduardo “Carlão” da equipe mirim do grêmio recreativo de londrina, conta ele que em muitas situações foi injustiçado e perseguido pelo técnico.

O ideal seria que a equipe fosse assistida por um psicólogo, mas como nos referimos a pouco, fica por conta do técnico esse preparo que precisa ter personalidade inteligência e bom senso superior aos padrões normais uma vez que tomara todas as decisões seja ela em que momento for assumindo para si a responsabilidade do fracasso ou sucesso da equipe.

“A preparação psicológica é um conjunto de medidas gerais que tem por fim desenvolver os aspectos do psiquismo do desportista solicitado pela atividade, e lhe fazer capaz de obter êxitos destacados nos treinamentos e bons resultados no curso (FERNANDES, 1981, p. 20)”.

Segundo UCHA (1988), Os programas de preparação psicológica surgem como consequência dos aspectos psicopedagógicos da preparação psicológica dos atletas e tem como objetivo geral o asseguramento psicológico dos atletas para as competições.

Segundo GOMES (1984), o comportamento de um treinamento que tem por objetivo elevar o nível de possibilidades psicológicas para o alto rendimento. Para MOSQUERA (1984), o enfoque que mais contribui para a vida desportiva é “o existencialismo, pois deste resulta o enfoque humanista, onde o homem é possuidor do comportamento, não só nos aspectos psicológicos que norteiam os desportos mas a integração dos aspectos sociais e culturais”.

2.9. REJEIÇÃO AO TÉCNICO

“Alguns atletas por terem sofrido rejeições em sua infância por pessoas importâncias, acham que o técnico possa exercer o mesmo papel, caberá ao técnico mostrar que, tanto na derrota quanto na vitória terão sua aprovação (CRATTY, 1984, p. 132)”.

O técnico é peça fundamental dentro do esquema de uma equipe, por mais perfeita que seja a equipe, se não tiver a presença de um bom técnico

e com personalidade, todo o trabalho pode ficar comprometido, caso seja necessário tomar decisões em momentos difíceis no decorrer do jogo, o técnico pode refletir suas emoções para a equipe, seja ela positiva ou não.

2.10. TÁTICAS PARA DIMINUIR A TENSÃO

2.10.1. BIOFEEDBACK

Segundo CRATTY (1984) Biofeedback é um termo usado para várias técnicas nas quais se apresenta ao atleta certa descrição dos processos fisiológicos, bioelétricos ou musculares, instrumentos necessários para fornecerem ao atleta informações sobre mudanças nos batimentos cardíacos, flutuações nos ritmo respiratório, mudanças na tensão muscular, bem como modificações nos padrões de ondas cerebrais. estas táticas aliviadoras de tensão, incluem-se ajustamento cognitivo, o que os atletas dizem a si mesmos para ajustar seus níveis de ansiedade, seja aumentando-o ou diminuindo-os .

2.10.2. VISUALIZAÇÃO

Com o objetivo de ajudar o atleta a compreender melhor como combater as tensões inerentes a competição, usa-se técnicas que consistem em imaginar uma serie de situações, essas técnicas apuradas por

HICKMAM (1979), podem se dirigir para uma visualização externa ou interna. Na primeira técnica pede-se que os atletas imaginem um círculo azul em seu campo visual que vá crescendo até tomar conta de todo campo visual, por fim imaginar que o círculo mude de cor sucessivamente. Logo após os atletas estarão preparados para visualizar etapas do próprio desempenho.

Costuma-se dizer que “quando cabeça não pensa o corpo padece”, e para evitar este tipo de problema, nossos atletas olímpicos estão fazendo com a ajuda e acompanhamento de psicólogos sessões onde o atleta visualiza acertos e imagens vitoriosas. O objetivo é fazer com que o jogador memorize tantos acertos quanto for possível, para que na hora do jogo possam acabar acontecendo automaticamente. Segundo pesquisadores do assunto, “trata-se de uma transferência de aprendizagem. O que o cérebro registrou, o atleta possa usar em situação real”. Explica a psicóloga BRANDÃO (1995), especialista em psicologia do esporte. Uma das equipes que adotou esse método foi a seleção adulta de voleibol masculino, campeã olímpica em Barcelona (1992) e bicampeã mundial no ano seguinte.

2.10.3. MEDITAÇÃO

Esse método ou técnica de eliminar a tensão teve sua origem na religião oriental desenvolvida na Índia.

Para meditar o indivíduo, normalmente se coloca num lugar tranquilo com a intenção de focalizar sua atenção em alguma imagem sensorial. Esta atividade tem como finalidade de concentrar-se no presente e limpar a mente pensamentos “pesados”, utilizando técnicos de respiração dando ênfase a união de corpo e mente., as posições mantidas durante esses exercícios sensório-verbais, juntamente com técnicas respiratórias, que serve para manter ou conseguir a tranqüilidade e otimismo no desempenho.

Verifica-se vários efeitos fisiológicos causados pela meditação, decréscimo no batimento cardíaco e do metabolismo, bem como ritmo respiratório e pressão arterial.

2.10.4. ANSIEDADE E EXPERIÊNCIA

De acordo com MOSQUERA (1984), a experiência é fator determinante na ansiedade estado, a vivência que um atleta tem com outras situações estressante, ajudam a compreender melhor os objetivos da competição esportiva, sendo assim as situações tornam-se menos ameaçadoras para ele.

Para MOSQUERA (1984), quanto maior a experiência do atleta, menor será o nível de ansiedade estado para aquela situação estressante.

2.11. CONCEITUÁRIO BÁSICO

PSICOLOGIA.

Estudo do comportamento (SINGER, 1977)

PSICOLOGIA DO ESPORTE.

Estudo do comportamento nas atividades desportivas (SINGER, 1977).

ANSIEDADE.

Interpretação mental, por parte do atleta, do grau de ameaça que uma situação competitiva impõe (FRISCHKNECHT, 1989).

ATENÇÃO.

É a capacidade mental de concentrar-se e manter-se em torno de um assunto, tarefa e objetivo, isolando-os de todos os outros do meio no qual se encontra (DICIONÁRIO KOOGAN, 1985, P.854).

TENSÃO.

Estado de rigidez que se encontra ou se manifesta em certas partes do corpo: Tensão muscular, esforço contínuo da mente. (DICIONÁRIO KOOGAN LAROUSSE, 1985).

COMPETIÇÃO.

Situação de realização social, onde o sujeito tem que demonstrar determinados capacidades na presença real ou imaginaria de uma ou mais pessoas, sujeitando-se a avaliações que essas pessoas possam efetuar a cerca de suas competência físicas, técnicas e psicológicas (FRISSCHKNECH 1983).

DESPORTO.

Exercícios físicos que se realizam individual ou coletivamente, segundo regras pré estabelecidas, e aceitas internacionalmente. (MARINHO, 1978).

PREPARAÇÃO FÍSICA.

Segundo FERNANDES (1989) a preparação física é um Conjunto de movimentos realizados em uma seqüência determinada pela biomecânicas e por leis da física. Seu objetivo é a realização de habilidades dentro da maior economia de movimentos e energia.

PERFORMANCE.

Desempenho físico, técnico e psicológico em um desporto, individual ou coletivo (MARINHO, 1978).

CONCENTRAÇÃO.

Capacidade de dirigir a atenção para algum objetivo, durante um tempo prolongado, não deixando-se distrair por estímulos variáveis e desprezíveis dos arredores. (WEOR, 1984)

3. METODOLOGIA.

A pesquisa foi do gênero mecanicista do tipo pesquisa de campo.

Para se obter uma avaliação do nível de ansiedade dos atletas foi utilizado um questionário específico, MARTEN'S STATE' (MARTEN'S, 1971) Avaliação da frequência cardíaca, e pressão arterial foi feita com aparelhos específicos, para avaliar os contrastes do variável independente maturidade foi utilizado Post Hoc Tuckey.

3.1. PROCEDIMENTOS.

Foram avaliados 18 (dezoito) equipes de voleibol em diferentes categorias e separadas por sexo. Cada atleta recebeu um questionário para que respondessem de acordo com o que acreditavam. Momentos antes do aquecimento foi feita avaliação da frequência cardíaca e pressão arterial, está mesma avaliação foi feita logo após o fim do jogo.

Os dados foram codificados da seguinte forma:

Sexo: A - masculino

B - feminino

Nível de experiência: experientes - A

inexperientes - B

O tratamento dos dados foi feito através de análise de variância a nível $\alpha= 0.05$.

3.1.1. VALIDAÇÃO

O instrumento usado na pesquisa foi o SCAI-I (Competitive State Anxiety), instrumento já validado e manuseado em inúmeras pesquisas (MARTENS, 1971).

4. RESULTADOS E DISCUSSÃO

A análise de variância multifatorial desenvolvido para variável dependente . Ansiedade Estado apresentou diferença significativa entre a comparação de atletas mirim x juvenil x adulto, $F (120, 2) = 11.340$;

$P = 0.0000$ (tabela 1) As outras relações e interações de causa \ efeito, não foram significativas, o nível $\alpha = 0.05$.

10/09/96

ANALYSIS OF VARIANCE FOR ASTATE - TYPE III SUMS OF SQUARES					
Source of variation	Sum of Squares	D. F.	Mean square	F-ratio	Sig. level
MAIN EFFECTS					
A:SEXA	1.09536	1	1.09536	0.066	0.7999
B:FILIACAO	19.47281	2	9.73641	0.590	0.5559
C:EXPER	373.99083	2	186.99541	11.340	0.0000
INTERATION					
AB	13.107550	2	6.553775	0.397	0.6730
AC	56.807473	2	28.403727	1.722	0.1836
BC	70.480219	4	17.620055	1.069	0.3758
RESIDUAL	1747.9329	106	16.489933		
TOTAL(CORRECTED)	2317.5917	119			
O missing values have been excluded.					
All F-ratios are based on the residual mean square error					

O Post Hoc Tukey usado para avaliar os contrastes do variável independente maturidade foi significativa a 95% de probabilidade, entre os níveis 1x2 e 1x3, já o constante entre 2x3 não apresentou significância (tabela 2).

10/09/96

MULTIPLE RANGE ANALYSIS FOR ASTATE BY EXPER			
METHOD: 95 Percent Tukey HSD			
Level	Count	LS Mean	HOMOGENEOUS Groups
3	40	21.667968	X
2	40	23.155303	X
1	40	26.073440	X
contrast	DIFERENCE	+/-	LIMITS
1 - 2	2.91814		2.28719
1 - 3	4.40547		2.24215
2 - 3	1.48733		2.32309

DENOTES A STATISTICALLY SIGNIFICANT DIFFERENCE

Os resultados obtidos através do análise de variância multifatorial para frequência cardíaca apresentou significância na relação causa\ efeito dos varáveis sexo (masculino x feminino) $F(228,1) = 13.440$; $P = 0.0003$, maturidade (mirim, juvenil, adulto) $F = (228, 2) = 4.545$; $P = 0.0116$ e entre as interações AB e BC (tabela 3)

10/09/96

ANALYSIS OF VARIANCE FOR FCARD - TYPE III SUMS OF SQUARES					
Source of variation	Sum of Squares	D. F.	Mean square	F-ratio	Sig. level
MAIN EFFECTS					
A:SEXOL	1222.713	1	1222.713	13.440	0.0003
B:EXPE	826.933	2	413.487	4.545	0.0116
C:ANTDEP	93615.070	1	93615.070	1029.018	0.0000
INTERATION					
AB	3030.7630	2	1515.3815	16.657	0.0000
AC	327.1579	1	327.1579	3.556	0.0592
BC	986.9035	2	493.4518	5.424	0.0050
RESIDUAL	19832.576	218	90.975120		
TOTAL(CORRECTED)	119596.14	227			

O missing values have been excluded.

All F-ratios are based on the residual meam square error

5. CONCLUSÕES E RECOMENDAÇÕES.

De acordo com os resultados obtidos, rejeita-se a hipótese (2) de que os atletas juvenis apresentarão maiores níveis de estresse que atletas adultos, e aceita-se a hipótese (1) que diz que atletas adultos, apresentarão maiores níveis de estresse que juvenil e adulto, aceita-se também a hipótese (3) onde atletas do sexo feminino apresentarão índices maiores de ansiedade que atletas masculinos. E por fim, rejeita-se a hipótese (4): a ordem de nascimento é variável que afetará o nível de estresse dos adultos.

A partir desses resultados conclui-se que a categoria mirim é o que mais apresentou estresse frente a competição. Cuidados devem ser observados nesta categoria, quanto à exposição dessas crianças a situações ameaçadoras e suas integridades emocionais.

A ordem de nascimento não é fator determinante do estresse.

Através de seções de relaxamento após os jogos, notamos que a equipe analisada mostrou-se menos tensa e agitada, ao passo que aplicando o mesmo relaxamento com a mesma equipe antes do jogo, os atletas apresentaram-se sonolentos e preguiçosos. Sugerimos então que se utilize do relaxamento como forma de aliviar a tensão dos atletas após os jogos.

Segundo SUINN, citado por BRANDÃO (1995, p. 24) Um atleta em profundo estado de relaxamento desprende-se de todas influências adversas inclusive de caráter externo alimentado por espectadores.

ANEXOS

Anexo 1.

Tabela 1.

10/09/96

ANALYSIS OF VARIANCE FOR ASTATE - TYPE III SUMS OF SQUARES					
Source of variation	Sum of Squares	D. F.	Mean square	F-ratio	Sig. level
MAIN EFFECTS					
A:SEXA	1.09536	1	1.09536	0.066	0.7999
B:FILIACAO	19.47281	2	9.73641	0.590	0.5559
C:EXPER	373.99083	2	186.99541	11.340	0.0000
INTERATION					
AB	13.107550	2	6.553775	0.397	0.6730
AC	56.807473	2	28.403727	1.722	0.1836
BC	70.480219	4	17.620055	1.069	0.3758

RESIDUAL	1747.9329	106	16.489933		
TOTAL(CORRECTED)	2317.5917	119			

0 missing values have been excluded.
All F-ratios are based on the residual mean square error

Anexo 2.

Tabela 2.

10/09/96

MULTIPLE RANGE ANALYSIS FOR ASTATE BY EXPER

METHOD: 95 Percent Tukey HSD

Level	Count	LS Mean	HOMOGENEOUS Groups
3	40	21.667968	X
2	40	23.155303	X
1	40	26.073440	X

contrast	DIFERENCE	+/-	LIMITS
1 - 2	2.91814		2.28719
1 - 3	4.40547		2.24215
2 - 3	1.48733		2.32309

DENOTES A STATISTICALLY SIGNIFICANT DIFFERENCE

Anexo 3.

Tabela 3.

10/09/96

ANALYSIS OF VARIANCE FOR FCARD - TYPE III SUMS OF SQUARES					
Source of variation	Sum of Squares	D. F.	Mean square	F-ratio	Sig. level
MAIN EFFECTS					
A:SEXOL	1222.713	1	1222.713	13.440	0.0003
B:EXPE	826.933	2	413.487	4.545	0.0116
C:ANTDEP	93615.070	1	93615.070	1029.018	0.0000
INTERATION					
AB	3030.7630	2	1515.3815	16.657	0.0000
AC	327.1579	1	327.1579	3.556	0.0592
BC	986.9035	2	493.4518	5.424	0.0050
RESIDUAL	19832.576	218	90.975120		
TOTAL(CORRECTED	119596.14	227			

0 missing values have been excluded.

All F-ratios are based on the residual mean square error

Anexo 4.

QUESTIONÁRIO I

MARTENS' STATE

1. LOCAL: _____
2. NOME:-----
3. GRAU DE FILIAÇÃO:-----
- 3.1 IDADE:----- 3. CATEGORIA:-----
4. TEMPO DE PRÁTICA DESTA ESPORTE, COM ORIENTAÇÃO DE UM TÉCNICO:
 - () MENOS DE UM ANO
 - () 1 A MAIS ANOS
- 5- SINTO-ME NERVOSO

() NEM UM POUCO	() MODERADAMENTE
() UM POUCO	() MUITO
- 6- - ESTOU TENSO

() NEM UM POUCO	() MODERADAMENTE
() UM POUCO	() MUITO
- 7- ESTOU ANSIOSO

() NEM UM POUCO	() MODERADAMENTE
() UM POUCO	() MUITO
- 8- SINTO-ME PERTURBADO

() NEM UM POUCO	() MODERADAMENTE
() UM POUCO	() MUITO
- 9- SINTO-ME AGITADO

() NEM UM POUCO	() MODERADAMENTE
() UM POUCO	() MUITO
- 10- ESTOU TRANQUILO

() NEM UM POUCO	() MODERADAMENTE
() UM POUCO	() MUITO
- 11- SINTO-ME CONFORTÁVEL

() NEM UM POUCO	() MODERADAMENTE
() UM POUCO	() MUITO
- 12- SINTO-MR SEGURO

() NEM UM POUCO	() MODERADAMENTE
() UM POUCO	() MUITO
- 13-ESTOU CALMO

() NEM UM POUCO	() MODERADAMENTE
() UM POUCO	() MUITO
- 14- ESTOU RELAXADO

() NEM UM POUCO	() MODERADAMENTE
() UM POUCO	() MUITO

Anexo 5.

Ficha de Avaliação da Frequência Cardíaca e Pressão Arterial.

FREQÜÊNCIA CARDÍACA	
EQUIPE: _____	
NOME: _____	IDADE: _____
SEXO: _____	EXPERIÊNCIA: _____
FREQ. CARD.	
REPOUSO	
REPOUSO ANTES DO	
JOGO: _____	
DURANTE O	
JOGO: _____	
DEPOIS DO	
JOGO: _____	

6. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

BRANDÃO, M.. **Revista Momento em educação**. São Paulo, 1995.

CARROW, A.V.. **Motivation: Implications. for teatching and coaching sports**. 1984.

CRATTY. B.J.. **Psicologia no esporte**. Rio de Janeiro, 1984.

FERNANDES, J.L. **Treinamento Desportivo, Procedimento, Organização e Métodos**. São Paulo, 1981.

FRESCHKNECHT. P.J.. **A Influência da Ansiedade no Desempenho do atleta e do treinador**. Lisboa: Treino Desportivo, 1989.

MARTENS. R.. **Anxiety and Motor behavior. A review journal of motor behavior**, 1971.

MOSQUERA, J. e STOBAUS, C.. **Psicologia do Desporto**. Porto Alegre. 1984.

MOURIÑO e MOSQUERA, J. **Psicologia do desporto**, Porto Alegre, 1983.

SINGER. R.N. **Psicologia dos Esportes, Mitos e Verdades**. São Paulo. 1977.

SPIELBERGER, C.D. **Theory and. Anxiety and behavior**. 1984.

UCHA, F. Instituto de Medicina Desportiva. Cuba, 1988.