

KARIN FABÍOLA HERRMANN

**O ESTRESSE, A ANSIEDADE E A PERFORMANCE DE ATLETAS DE
ATLETISMO.**

Monografia apresentada como requisito parcial para a conclusão da Disciplina de Seminário de Monografia, do Curso de Educação Física, do Departamento de Educação Física, Setor de Ciências Biológicas, Universidade Federal do Paraná. Sob a orientação de Fábio Heitor Alves Okazaki.

**CURITIBA
2005**

AGRADECIMENTOS

Ao concluir este trabalho gostaria de expressar a minha gratidão primeiramente a Deus que me conduziu pelos caminhos que me levassem até Ele, e que de certa forma, levavam-me de encontro aos meus sonhos. A minha Família que sempre me incentivou e me ajudou a construir e a chegar a esses sonhos, e aos meus amigos (professores e colegas) que estiveram por perto, na minha formação acadêmica.

DEDICATÓRIA

Dedico este trabalho aos meus pais e irmãos pela dedicação, a mim e meu orientador pelo esforço destinado à conclusão desta pesquisa.

RESUMO

A ansiedade e o stress têm sido fontes de estudo tanto da Educação Física quanto da Psicologia, como componentes que podem de alguma forma afetar o desempenho e a performance de atletas de alto rendimento, desta forma o estudo em questão pretende verificar de que maneira os níveis de estresse e ansiedade podem influenciar a performance em competição de atletas de atletismo brasileiro da prova de 100m. Percebendo a importância que deve ser dada as variáveis psicológicas e sua influência na performance, este estudo será de grande proveito para técnicos e professores que trabalhem com iniciação e o atletismo de rendimento. Este estudo teve como objetivo verificar se existe relação do estresse da ansiedade e a performance dos atletas. A pesquisa seguiu o design correlacional, com amostra de 31 atletas da prova de cem metros rasos do atletismo, que participaram dos Jogos Colegiais do Paraná – 2005, realizado na cidade de Curitiba – Paraná. Foram utilizados dois instrumentos para a coleta de dados, sendo estes um inventário de estresse e um de ansiedade de traço. Os dados foram tratados inicialmente com estatística descritiva. As variáveis do estudo foram correlacionadas com correlação de Pearson respeitando-se as escalas dos instrumentos, foi adotado um nível de significância para $p < 0,05$. Os resultados encontrados foram baixos níveis de estresse e ansiedade. Na correlação entre estresse (0,87), ansiedade (0,85) e o tempo de prova não houve significância. De acordo com os resultados obtidos, pode-se concluir que para esta amostra o estresse não obteve relação com os demais construtos. Sugerem-se novos estudos com outras amostras e outros controles metodológicos.

Palavras Chave: Ansiedade, estresse, performance e atleta.

SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO	01
1.1 APRESENTAÇÃO DO PROBLEMA.....	01
1.1 OBJETIVOS.....	01
1.2 HIPÓTESE.....	02
2. REVISÃO DE LITERATURA	03
2.1 ESTRESSE.....	03
2.2 ANSIEDADE.....	04
2.3 ATIVAÇÃO.....	07
2.4 ALGUMAS FONTES DE ANSIEDADE E ESTRESSE E SUA INFLUENCIA NA PERFORMANCE.....	07
2.5 PROVA DOS CEM METROS NO ATLETISMO.....	08
3. METODOLOGIA	10
3.1 DELINEAMENTO DE PESQUISA.....	10
3.2 POPULAÇÃO E AMOSTRA.....	10
3.3 INSTRUMENTOS E PROCEDIMENOS.....	10
3.5 TRATAMENTO DOS DADOS E ESTATISTICA.....	10
4. RESULTADOS E DISCUSSÃO	11
5. CONCLUSÃO	15
BIBLIOGRAFIA	18

ANEXOS.....19

1. INTRODUÇÃO

1.1 PRESENTAÇÃO DO PROBLEMA

A ansiedade e o stress têm sido fontes de estudo tanto da Educação Física quanto da Psicologia, como componentes que podem de alguma forma afetar o desempenho e a performance de atletas de alto rendimento. Segundo Nitsch (1981) citado por Samulski, (2002, p.157), “o estresse pode ser considerado tanto um agente precursor como também uma reação secundária”.

De acordo com McGrath, (1970), citado por Weinberg e Gould (2001, p. 98) “o stress é definido com um desequilíbrio substancial entre demanda e capacidade de resposta, sob condições em que a falha em satisfazer aquela demanda tem importantes conseqüências” e ainda segundo “a ansiedade é um estado emocional negativo com sentimentos de nervosismo, preocupação e apreensão associada com a ativação do corpo”, podendo esta ser cognitiva ou/e somática. Algumas destas respostas (sinais fisiológicos) são claramente evidenciadas pelo organismo, e podem ser advindas da ativação ocasionada neste, no momento em que a ansiedade e o estresse são percebidos, tais como elevação no ritmo dos batimentos cardíacos, e na respiração, entre outros, vendo que desta forma a maneira pela qual o atleta interpreta esses estímulos pode variar de acordo com o tipo e intensidade nos níveis de stress e ansiedade.

Existe atualmente uma grande preocupação com as variáveis psicológicas e sua influência

Desta forma o estudo em questão pretende verificar de que maneira os níveis de estresse e ansiedade podem influenciar a performance em competição de atletas de atletismo brasileiro da prova de 100m. Percebendo a importância que deve ser dada as variáveis psicológicas e sua influência na performance, este estudo será de grande proveito para técnicos e professores que trabalhem com iniciação e o atletismo de rendimento.

2.2 OBJETIVOS

2.2.1 Descrever os níveis de estresse e ansiedade de atletas.

2.2.2 Verificar se existe relação entre o estresse e ansiedade.

2.2.3 Verificar se existe relação dos construtos estresse e ansiedade com a performance dos atletas.

2.2.4 Analisar se existe diferença significativa na ansiedade e no estresse dos atletas.

2.3 HIPÓTESE

2.3.1 Os atletas apresentarão níveis normais de estresse e ansiedade.

2.3.2 Existirá uma relação direta entre o estresse e a ansiedade.

2.3.3 Os construtos irão apresentar uma correlação direta com a performance com sentido negativo, onde os atletas com maiores níveis de estresse e ansiedade apresentarão performances mais baixas.

2.3.4 Haverá diferença significativa entre os atletas nas variáveis estresse e ansiedade.

2. REVISÃO DE LITERATURA

2.1 Estresse

Entre os fatores que podem afetar o desempenho de um atleta podemos destacar aqui o estresse que segundo Weinberg e Gould (2001, p. 99) “ocorre quando há um desequilíbrio substancial entre as demandas físicas e psicológicas impostas a um individuo e suas capacidades de respostas”, e Samulski (2002, p.15) associa o estresse como um estado de “desestabilização psicofísica ou a perturbação do equilíbrio entre a pessoa e o meio ambiente”, ele ainda aponta o estresse como um produto tridimensional que compreende os componentes biológicos, psicológicos e sociais, onde podem ocorrer modificações do bem estar e dos valores subjetivos. O processo do estresse pode geralmente se dar através de situações que podem ser percebidas como perigosas, tal avaliação é de certa forma influenciada por características individuais da pessoa, tais como a capacidade desta de controlar a situação. Alguns estudos explicam que o estresse psicológico pode seguir o seguinte mecanismo: estímulo ao estresse – estado de estresse – reação ao estresse – conseqüências do estresse. Este mecanismo também é explicado através de fases: Fase de alerta, onde a pessoa percebe a ameaça e prepara-se para agir, então ocorre a fase de resistência onde há a tentativa de restabelecer o equilíbrio e a fase da exaustão onde toda a energia adaptativa já foi utilizada. A partir do momento em que ocorre uma situação estressante em que algum tipo de demanda é imposta a um individuo, e este percebe um desequilíbrio entre estas demandas e a sua capacidade de satisfazer tais exigências, ocorrem as respostas a percepção da situação, que podem ser físicas ou psicológicas, o comportamento do individuo pode ser influenciado pela ansiedade de traço, e pode torna-se um ciclo vicioso, pois cada um dos estágios se alimenta no outro. Assim podemos dizer que um estressor conduz a ansiedade, o que leva uma pessoa a reagir criando uma defesa na tentativa de um domínio da situação.

O estresse pode levar no sentido funcional a uma pré-mobilização do organismo, ao qual não excede ao valor ótimo específico da tarefa, mas se apresenta como uma condição prévia para o controle eficaz da situação real de

estresse, conhecida como estado pré-competitivo (SAMULSKI, 1981) citado por (SAMULSKI, 2002, p. 165).

Apesar de tudo o estresse não pode ser percebido apenas como negativo “pois o aumento gradativo da adrenalina melhora os desempenhos físicos, intelectuais e ajuda a superar desafios, é um dos hormônios do stress, que faz com que atletas consigam superar limites numa competição. Quando o stress é percebido como um desafio, pode despertar o que há de melhor numa pessoa” (ANDREWS, 2005, p. 01).

2.1.2 Estado Pré-competitivo

Através da antecipação mental e da percepção da competição, paralelamente ao aumento dos centros motores do cérebro pela chamada coínervação central, são ativados também, no estado pré-competitivo, os centros circulatórios vegetativos (WEINECK, 1991, p. 429), que dá ao organismo de forma antecipada condição para a realização efetiva da performance estabelecida. Nesta fase ocorre segundo Weineck, (1991, p. 430), “um equilíbrio entre os processos de excitação e inibição, que psicologicamente, se distingue por maior atenção, tensão de atividade, prontidão para mobilização, atividade psicomotora e estimulação emocional”. Estes pontos citados podem ser utilizados tanto na forma positiva como esta descrita ou negativa quando há um aumento dos processos de excitação ou mesmo quando há inibição desta excitação (ligados aos níveis de ansiedade e estresse sofrido pelo atleta).

2.2 Ansiedade

A ansiedade pode ser gerada pelo choque de exigências conflitantes, que pode existir dentro esporte, principalmente com atletas de alta performance, e com este pode advir pontos positivos como negativos, mas o principal são: as alterações somáticas e cognitivas que este pode acarretar, a ansiedade é considerada uma emoção típica do fenômeno estresse.

Psicologicamente a ansiedade é caracterizada segundo Weinberg e Gould (2001, p. 96) “como um estado emocional negativo com sentimentos de nervosismo, preocupação e apreensão associados com a ativação ou ativação do corpo,” segundo Tessari, (2005, p. 01), “a principal característica psíquica do estado ansioso é uma excitação ou aceleração do pensamento, este movimento mental, na maioria das vezes pode acabar causando uma certa confusão mental, podendo levar a uma ineficiência da ação”, fazendo que conseqüentemente se eleve a sensação de perigo e de incapacidade de se livrar do perigo, o que configura um círculo vicioso, pois esta sensação só acaba aumentando ainda mais o estado ansioso.

Ansiedade pode ser descrita como uma expressão da personalidade de um individuo, a proporção a qual ela se manifesta em uma situação particular deve ser levada em consideração com a relação à pressão imposta, ao nível de habilidade do atleta e à natureza da atividade. A interatuação dinâmica dos fatores revelará desempenhos esperados e, assim, é necessários examinar separadamente cada um deles e, depois, analisá-los de uma forma global (SINGER, 1977, p. 95).

Segundo Tessari, (2005, p. 01), “a ansiedade é uma sensação ou sentimento decorrente da excessiva excitação do Sistema Nervoso Central conseqüente a interpretação de uma situação de perigo”, sendo que esta sensação tem um estímulo com características subjetivas, ou seja, o atleta dificilmente sabe descrever qual é o problema real. Essa excitação ocorre devido à descarga do neurotransmissor Noroadrenalina que é produzida nas Supra-renais que pode acarretar respostas no componente somático (ansiedade somática) que é o grau físico de ativação física percebida.

A ansiedade pode ter duas classificações a ansiedade-estado que citado pôr Weinberg e Gould (2001, p. 97) “é um estado emocional temporário, em constante variação, com sentimentos de apreensão e tensão consciente percebidos associados com a ativação do sistema nervoso autônomo” e segundo Samulski, (2002, p. 16) “ser descrita como sentimentos subjetivos percebidos conscientemente como inadequados e tensão acompanhada por um aumento da ativação do sistema nervoso autônomo, ou seja, uma condição temporária do organismo humano que varia de intensidade e é instável no decorrer do tempo”.Ansiedade-estado cognitiva

diz respeito ao grau de preocupação e de pensamentos negativos que uma pessoa tem com relação ao evento e ansiedade-estado somática refere-se a mudanças de momento a momento na ativação psicológica percebida, não necessariamente na ativação física da pessoa, mas na sua percepção dessa mudança (WEINBERG e GOULD, 2001, p. 97). Samulski (2002, p. 16) cita os componentes pessoais e a ansiedade de estado são dependentes de uma união de condições objetivas e da interpretação subjetiva dessa união, influenciando na capacidade de controle do estresse ou da ansiedade.

Já ansiedade-traço faz parte da personalidade da pessoa, é uma predisposição adquirida no comportamento, independe do tempo, o indivíduo já tem a tendência em perceber e ampliar situações tornando-as perigosas e ameaçadoras. SAMUSLKI (2002, p. 16). Segundo Weinberg e Gould (2001, p. 97) “é uma tendência comportamental de perceber como ameaçadoras circunstâncias que objetivamente não são perigosas e de responder a elas com ansiedade-estado desproporcional” ainda por este autor ele diz que “as pessoas com um elevado traço de ansiedade geralmente tem mais estados de ansiedade em situações altamente competitivas do que as pessoas com um traço de ansiedade mais baixo”.

A interpretação de um atleta aos sintomas da ansiedade é um pré-requisito muito importante no que diz respeito à ansiedade e ao desempenho, pois para tal interpretação e entendimento dos sintomas da ansiedade deve-se saber a intensidade e a direção impostas, já que estes exercem um efeito significativo sobre a esta relação.

A ansiedade configura-se como uma forma especial de ativação que pode aparecer como uma possível reação do estresse, ou seja, o estresse age como propulsor da ansiedade, esta pode ser compreendida como uma reação emocional em fase de uma situação de estresse (WEINBERG e GOULD, 2001, p. 102).

A ansiedade não é apenas prejudicial, ela pode até certo ponto melhorar o desempenho no trabalho do atleta e se considerarmos a forma (ou as estratégias) com que os atletas lidam com esta ansiedade é diferente, poderíamos ter uma primeira explicação. Talvez alguns atletas saibam ou tenham no seu treino

indicações mais concretas para uma melhor gestão da ansiedade com vista à maximização dos resultados e ao sucesso (CARRETEIRO, 2005).

2.3 Ativação

De acordo com Weinberg e Gould, (2001, p. 96), “a ativação é uma preparação fisiológica e psicológica geral, variando em um continuum de sono profundo a uma intensa agitação”, é a união de atividades que variam em intensidade de motivação em um determinado momento, que pode levar uma pessoa de total apatia ou letargia à total e completa euforia ou agitação. Ativação é um fenômeno multifacetado consistindo de excitação fisiológica e da interpretação de um atleta dessa ativação, as misturas ideais de emoções relacionadas à ativação são altamente individuais e específicas a tarefa, a autoconfiança é fundamental para se considerar ativação aumentada como positiva ou negativa (WEINBERG e GOULD, 2001, p. 109). Ainda este autor cita que “há um certo nível ideal de ativação que leva ao desempenho máximo, mas os níveis ideais de ativação fisiológicos e pensamentos relacionados à ativação não são necessariamente os mesmos”.

A forma como a pessoa interpreta a ativação pode influenciar o desempenho, dependendo dos níveis de ativação, podem ser observadas mudanças em alguns sinais fisiológicos, como: batimentos cardíacos, na respiração, condutividade cutânea, sudorese e bioquímica (WEINBERG e GOULD, 2001, p. 109)

Indivíduos altamente ativados são mentais e fisicamente excitáveis.

2.4 Algumas fontes de Ansiedade e Estresse e sua influencia na performance.

Ansiedade de estado aumentada pode levar os indivíduos mais ansiosos a despendem mais energia muscular antes, durante e após a atividade, portanto, a tensão muscular aumentada e as dificuldades de coordenação contribuem para um desempenho inferior (WEINBERG e GOULD, 2001, p. 96) Também influenciam o desempenho em função das mudanças na atenção e na concentração, a ativação intensa causa um estreitamento do campo de atenção da pessoa.

Observar as interações entre os fatores pessoais auto-estima, ansiedade física social e ansiedade-traço e fatores situacionais como a incerteza da

importância do evento é um melhor preditor de excitação, estado de ansiedade e desempenho que observar cada um deles isoladamente.

Existem inúmeras fontes específicas de estresse que levam a ansiedade e que afetam a saúde física e mental do atleta, fontes comuns a importância dada ao evento, incerteza ansiedade-traço, auto-estima ansiedade física social (WEINBERG e GOULD 2001, p. 103).

A pressão imposta para o atleta que pode advir do técnico, familiares, colegas, ou mesmo de forma intrínseca do próprio atleta.

A melhor condição de treinamento também leva a uma adaptação mais rápida ao desempenho. (WEINECK 1991, p. 430).

Tipo de Adversário; dificuldade da carga; atitude do público; tempo, o lugar e duração da competição; frequência com a qual o atleta compete (muito ou pouco, saber dosar); fatores climáticos; tipo de aquecimento; entre outros.

2.5 Prova dos Cem metros rasos no Atletismo

Correr é uma das habilidades instintivas do homem. A corrida de cem metros rasos no atletismo é considerada por atletas, técnicos e espectadores, como uma das provas mais emocionantes, sendo uma prova de velocidade pura, onde o atleta deve correr com sua máxima potência procurando alcançar o menor tempo possível neste percurso. Mas isto não é o suficiente para vencer.

A prova dos cem metros pode ser dividida em fases, segundo T. Tellez (1988) citado por Manso, Valdivielso e Caballero (1996, pág.381) na tabela 1 mostra a porcentagem aproximada de contribuição que ocorre de forma diferenciada no resultado de uma prova de cem metros de cada uma dessas fases.

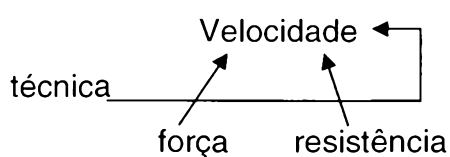
Tabela 1:

Tempo de reação	1%
Saída do bloco	5%
Aceleração	64%
Máxima velocidade	18%
Desaceleração	12%

Fonte: T. Tellez

Onde: Tempo de reação é o tempo entre o início de um estímulo e o início da resposta solicitada, resposta essa que na prova dos cem metros é a imediata saída do bloco após o tiro, a aceleração é a extrema mudança de velocidade, que levará a máxima velocidade a qual o atleta deverá manter pela maior metragem possível (resistência de velocidade) até a desaceleração.

Como descrita acima a correlação existente entre a reação do atleta na largada, a velocidade do corpo ao percorrer determinada distancia (força de propulsão) e sua freqüência de passada, podem ser determinantes no desempenho e no resultado da prova dos cem metros e sendo assim podemos destacar a importante relação existente na combinação de:



Pois, o tempo que transcorre entre a realização ou não de um movimento, dependerá da forma em que se utiliza a força, onde a resistência condicionara a possibilidade de desencadear movimentos executados a grande velocidade sem perda de seu rendimento. Por outro lado à técnica sempre influenciara na velocidade através dos fatores antes mencionados: A força e a resistência. (MANSO, VALDIVIELSO E CABALLERO, 1996, p.367).

3.0 METODOLOGIA

3.1 Delineamento de Pesquisa

A pesquisa seguiu o design correlacional ex post facto.

3.2 População e Amostra

Amostra foi composta por 31 atletas de atletismo da prova dos cem metros rasos que participarão dos Jogos Colegiais do Paraná, fase final, realizados em Curitiba – 2005.

3.3 Instrumentos e Procedimentos

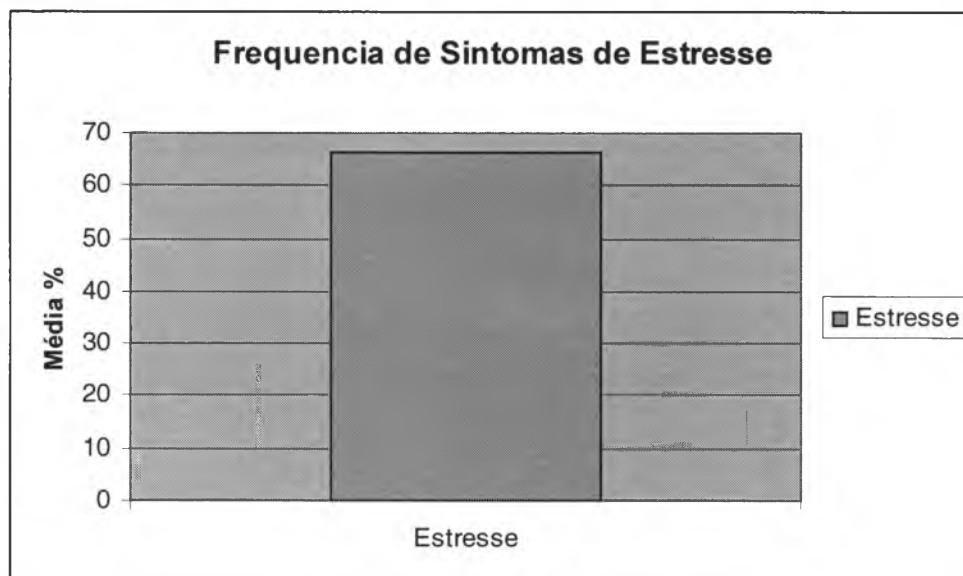
Foram utilizados dois instrumentos para a coleta de dados, sendo estes o inventário de sintomas de estresse () um de ansiedade de traço (Martens, 1.

3.4 Tratamento dos dados e Estatística

Os dados foram tratados inicialmente com estatística descritiva. As variáveis do estudo foram correlacionadas com correlação de Pearson de acordo com as escalas dos instrumentos, foi adotado um nível de significância para $p < 0,05$. Foi utilizado um teste t para verificar se havia diferença na ansiedade entre os atletas com maiores níveis de estresse e os atletas com baixo nível de estresse.

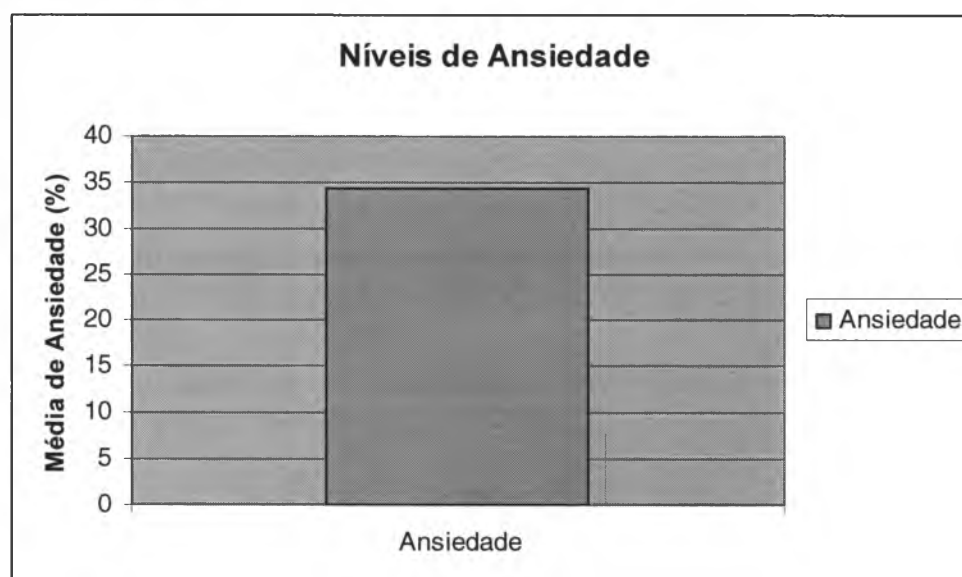
4.0 RESULTADOS E DISCUSSÕES

Gráfico de Estresse 1



Em média todos os atletas apresentaram freqüência de sintomas de estresse baixos. Estes níveis de estresse, considerados baixos tiveram os seguintes valores descritivos, $x=66,26$ e d.p. $13,83$. Os valores de sintomas de estresse foram considerados baixos, demonstrando que para esta população as reações fisiológicas do estresse não se apresentavam em grande quantidade.

Gráfico de Ansiedade 2



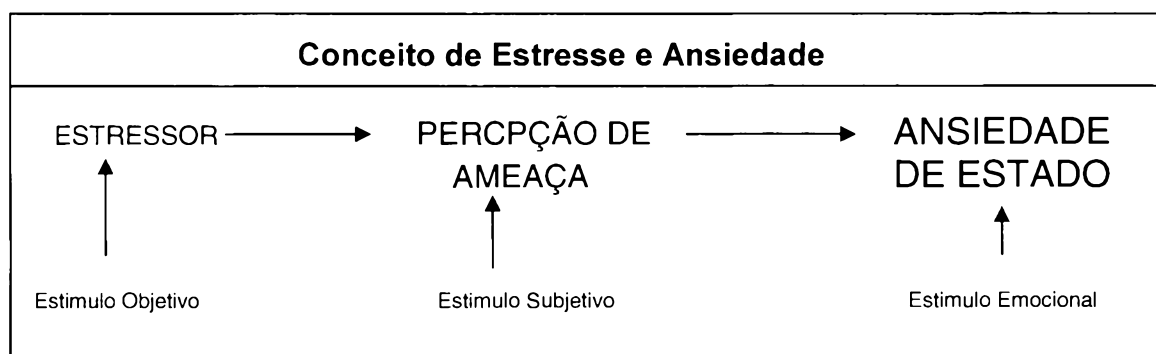
Os níveis de ansiedade médios também foram considerados níveis baixos, com média de $x=34,43$ e d.p.= 5,17.

Tabela 1-Correlações

Tempo de Prova x	Estresse	Ansiedade	Estresse x Ansiedade
Correlação de Pearson (r)	0,030	0,035	0,321
Nível de Significância (0,05)	0,873	0,851	0,78

Na amostra deste presente estudo não houve significância correlação entre os construtos estresse e ansiedade, no entanto, de acordo com Hackfort & Schwenkmezger (1993) citado por Samulski (2002, p.165) “a ansiedade é considerada uma emoção típica do fenômeno estresse”, onde estes mesmos autores “entendem emoção como um processo em que os aspectos cognitivos, motivacionais, volitivos e neurofisiológicos interagem”, para continuação desta linha de raciocínio temos Spielberger (1989) citado por Samulski (2002, p.165) que considera o estresse “um complexo processo psicobiológico que consiste em três grandes elementos: estressores, avaliação de perigo e reações emocionais. A esquematização abaixo exemplifica essa ligação entre estresse e ansiedade”.

Tabela 2: Relação Estresse e Ansiedade



(Spielberger, 1989 citado por Samulski 2002, p.166)

Como pode ser visto o estresse é geralmente iniciado por situações que são percebidas como perigosas, e entre estas situações pode-se relacionar a ansiedade como um estímulo precursor.

Quando se discute a correlação entre estresse e o tempo de prova, segundo Samulski (2002, p. 157) “O estresse é consequência das condições internas e externas e de suas proporções. O meio ambiente indica com qual probabilidade uma determinada realidade provoca o estresse e com que frequência se encontra essa realidade no dia-a-dia”. Pode-se dizer então que as consequências do estresse não se apresentam invariavelmente perante qualquer reação ou estímulo estressor, mas que “as reações são diferentes em cada indivíduo e isto está relacionado ao processo de avaliação subjetiva com relação à situação a enfrentar. Entretanto o estresse faz parte da vida para manutenção e aperfeiçoamento da capacidade funcional, auto-proteção e conhecimento dos próprios limites. (SAMULSKI, 2002, p. 158)”.

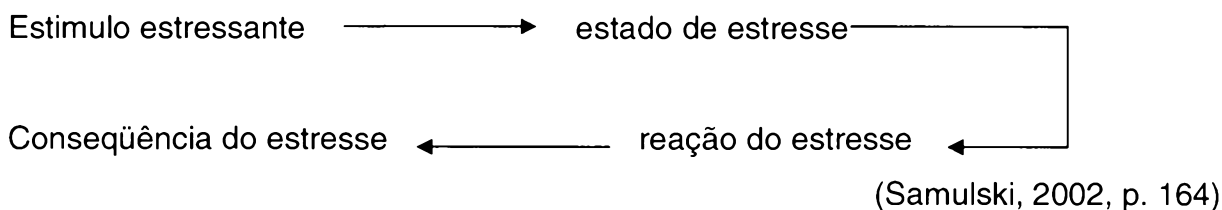
Nesta amostra não foi encontrada relação entre os construtos estresse e o tempo de prova dos atletas ($p=0,873$), devido aos baixos níveis de sintomas referentes ao estresse, sentidos pelos atletas.

Na correlação entre o estresse e o tempo de prova, segundo Magill (1984, p. 242) “parece provável que diferentes níveis de sentimentos de ansiedade ou nervosismo teriam efeitos diferentes no desempenho de uma pessoa em certas situações onde ela fosse testada” e ele ainda cita que “relação entre ansiedade e desempenho físico, deve-se levar em conta, o tipo de habilidade ou tarefa a ser executada”. Deve-se levar em consideração que a interpretação e a percepção de um indivíduo dos sintomas de ansiedade são importantes no entendimento da relação entre a ansiedade e o desempenho.

Na amostra em questão não encontramos significância na correlação entre os construtos: níveis de ansiedade, sentidos pelos atletas e os tempos de prova de cada um deles ($p=0,851$), pois os mesmos encontravam-se com níveis baixos de ansiedade.

Segundo Weinberg e Gould (2001, p. 104) “Os psicólogos vêm estudando essa relação entre ansiedade e desempenho há décadas. E assim como nós, eles não chegaram a conclusões definitivas”.

As pesquisas mostram que o estresse psicológico parte da seguinte seqüência:



A retroalimentação ou não dessa seqüência pode acontecer em qualquer uma das fases, e pode ser determinante da resposta do atleta a certas fontes de estresse, ou, ao não sentimento de ameaça perante tais situações.

Tabela 3- Teste t

	Ansiedade
Estresse Elevado x Baixo	
Teste t (t)	-1,489
Nível de Significância (0,05)	0,061

Então os atletas foram separados em dois grupos, um dos que apresentavam estresse elevado e outro dos que apresentavam estresse baixo, para assim verificar se existem diferenças (na ansiedade) dos que sentem mais sintomas de estresse, para os que sentem menos sintomas, e pode-se constatar que não houve diferença significativa entre estes dois grupos ($p=0,061$), no que diz respeito aos sintomas sentidos e a importância dada a estes entre os atletas.

5.0 CONCLUSÃO

Atletas que participam da modalidade de cem metros rasos no atletismo experimentam diferentes níveis de ansiedade e de estresse durante realização da prova. Podemos separar em algumas etapas esta prova: Chamada na câmara para entrada na prova; posicionamento no bloco de partida; largada (o tiro); cada metro dos cem metros; e chegada, em cada uma destas etapas o atleta tem um sentimento diferente, e cada atleta sente de forma diferente este sentimento. É que, assim como já existem sentimentos tão diferentes no decorrer de alguns minutos, ainda temos os sentimentos que cada atleta sente em cada momento diferente da prova, e como cada um encara e reage a esses sentimentos e sintomas decorrentes da ansiedade e do estresse.

Alguns autores citados nesta pesquisa descrevem o quão forte e expressivo podem ser os sintomas da ansiedade e do estresse e o quanto isso pode afetar o desempenho de atletas que trabalham com o rendimento e, ainda a maioria das literaturas que falam sobre este tema afirmam esta posição através dos resultados encontrados.

O método questionário utilizado para a coleta de dados, apresenta-se de pouca utilização no atletismo, principalmente em provas de cem metros rasos, que se trata de uma prova que exige a máxima concentração, performance física do atleta, e que duram apenas alguns segundos, sendo assim poucos atletas se pre-dispõem a serem analisados, pois a entrevista é feita minutos antes da prova, e dificilmente eles correram o risco de perder a concentração, principalmente tratando de um assunto que vai lembrar dos sintomas os quais eles estão tentando eliminar naquele momento. Para uma pesquisa de campo “uma das primeiras preocupações é justamente o desenvolvimento de um instrumento eficaz na detecção dos fatores que predispõe os atletas a reação de estresse. O instrumento deve ser adequado a uma modalidade específica e nível de rendimento dos atletas” (SAMULSKI, 2002, p. 171). E para a escolha destes instrumentos em futuras pesquisas deve-se procurar um que se encaixe melhor com a modalidade a ser estudada.

“As pesquisas levam a concluir que o estresse e a ansiedade podem afetar de diferentes formas. Deve-se levar em consideração fatores como: idade, sexo, nível de rendimento e modalidade”. (SAMULSKI, 2002, p. 173).

Pode-se ainda considerar alguns fatores para o resultado desta amostra, e assim justificar a baixa correlação entre os construtos analisados:

- O estresse antecipado que, “conduz a uma pré-mobilização do organismo, a qual excede ao valor ótimo específico da tarefa, mas se apresenta como uma condição prévia para o controle eficaz da situação real de estresse, essa condição e conhecida no meio esportivo como estado pré-competitivo”. (SAMULSKI, 2002, p. 165). Onde o atleta analisa a situação e direciona o seu foco de atenção, diminuindo assim os efeitos dos sintomas do estresse e da ansiedade sobre o seu desempenho.

- Havia no campeonato em questão atletas de diferentes níveis de performance, (atletas de ponta, de níveis nacional e internacional e atletas que estavam vendo uma pista sintética de atletismo pela primeira vez e que mal sabiam se posicionar no bloco de partida). Pode-se considerar nessa variável a importância que os atletas estavam dando ao resultado da prova e ao campeonato como um todo, relacionando com a (In)certeza a cerca deste resultado, pois os atletas de alto nível podiam estar altamente confiantes e já sabem do que são capazes, e os que não haviam participado de um campeonato deste porte e já viam a sua volta as condições em que se encontravam, sem considerar que ali poderia haver um talento que poderia reverter o resultado e surpreender a todos.

- Verificou-se que os atletas em sua maioria não experimentaram níveis de ansiedade ou estresse que afetasse de forma positiva ou negativa o seu rendimento na prova, e mesmo os que tiveram os sentimentos dos níveis de ansiedade e estresse nos níveis normais ou pouco elevados, dependem muito da direção para qual levaram a interpretação destes sentimentos, e também como relacionaram com a variedade de outros sentimentos e emoções ao participar da prova, levando em consideração a personalidade do atleta, o de como ele interpreta esta gama de sentimentos, se, por exemplo, ele possui a ansiedade de traço elevado ou não.

- Pode-se levar em consideração o tipo de tarefa, por ser uma prova com características voltadas para aptidões motoras e em único sentido, onde se sabe a

localização do adversário, e que interessa apenas o que está acontecendo dentro da sua raia, tudo que acontece nas demais raias não o afeta, a não ser alcançar ou se distanciar dos demais até a linha de chegada, então se pode dizer que dificilmente ocorreriam imprevistos, como por exemplo, alguém atravessar a pista.

Embora em grande parte das pesquisas realizadas até o presente momento em que foram utilizados os mesmos parâmetros, quais sejam, estresse, ansiedade e seus sintomas, estes influenciaram na performance dos atletas, o que discorda deste estudo, onde os mesmos, no que diz respeito à correlação não apresentou significância no desempenho dos atletas na competição em questão.

No estudo em questão, em média os atletas apresentaram níveis baixos nos sintomas relacionados à ansiedade e ao estresse, verificando assim uma baixa correlação entre tais construtos, e os mesmos com o desempenho dos atletas, tanto de forma positiva quanto negativa, assim podemos dizer, que apesar de alguns atletas estarem mais ansiosos ou estressados não houve relação com o seu tempo de prova e o mesmo com relação aos atletas que apresentaram níveis muito baixos destes sintomas, e não coube a esta pesquisa saber qual seria o nível ótimo para o desempenho de cada atleta, para explicar então o resultado da prova.

Deixando assim uma brecha para futuras pesquisas, que possam de certa forma elucidar o tema discutido neste trabalho. Sugerem-se novos estudos com outras amostras e outros controles metodológicos.

REFERÊNCIAS

ANDREWS, Susan. **Stress a seu favor.** Disponível em www.planetanews.com/produto. Acessado em abril de 2005.

BOMPA, Tudor O. **Periodização - Teoria e Metodologia do treinamento.** 4ª edição, Ed. Phorte, 2002

BURITI, Marcelo Almeida. **Psicologia do Esporte (Coleção Psicotemas).** Editora Alínea, 1997.

CARRETEIRO, Rui Manoel. **Os atletas portugueses nas competições internacionais.** Disponível através de psiclinica@rc-grupo.com. Acessado em abril de 2005.

MAGILL, Richard.A. **Aprendizagem motora: conceitos e aplicações.** Ed.Blucher. 1984.

PLATONOV, Vladimir N. e BULATOVA, Marina M. **A preparação física.** Ed.Sprint, 2003.

SAMULSKI, Dietmar. **Psicologia do Esporte.** 1ª edição, Ed.Manole, 2002.

SINGER, Robert. **Psicologia dos esportes mitos e verdades.** Ed. Harbra, 1977.

TESSARI, Olga Inês. **Ansiedade.** Disponível em www.ajudaemocional.tripod.com/id1.html. Acessado em abril de 2005.

WEINBERG, Robert e GOULD, Daniel. **Fundamentos da psicologia do esporte e do exercício.** 2ª Ed. Artmed, 2001.

WEINECK, J. **Biologia do esporte.** Editora Manole, 1991.