

ANSIEDADE-ESTADO DE ATLETAS DE CORRIDA DE ORIENTAÇÃO

TATIANE MINUZZI¹
KELLY CHRISTINE MACCARINI PANDOLFO²
CATI RECKELBERG AZAMBUJA³
ANTONIO CARLOS BORDIM CERVI⁴
DANIELA LOPES DOS SANTOS⁵

RESUMO

A ansiedade é um dos aspectos psicológicos que poderá ter influência sobre o rendimento do atleta e conhecer os níveis de ansiedade que cercam atletas durante uma competição tem sua importância pelo fato esses níveis poderem influenciar os resultados durante as competições. O objetivo do estudo foi verificar o nível de ansiedade-estado de atletas de orientação do Colégio Militar de Santa Maria. Foi utilizado o questionário denominado de Inventário de Ansiedade Traço-Estado (IDATE). Os dados foram tratados de estatística descritiva, por meio de média e desvio padrão. Foi encontrado valor médio de 41,12 pontos para ansiedade-estado, categorizada como ansiedade moderada. Conclui-se que os atletas se encontraram no nível ideal de ansiedade para um desempenho adequado, direcionando sua atenção somente para a tarefa específica, porém há necessidade de mais pesquisas no que se refere ao esporte de orientação.

INTRODUÇÃO

A corrida de orientação é um esporte no qual o competidor tem que passar por pontos de controle marcados no terreno, no menor tempo possível auxiliado por um mapa e bússola. A característica própria desse esporte é escolher e seguir a melhor rota por um terreno desconhecido contra o relógio, que exige habilidade de orientação tais como: leitura precisa do mapa, avaliação e escolha de rota, uso da bússola, concentração sob tensão, tomar decisão rápida, correr em terreno natural (DORNELLES, 2010). No Brasil, apesar de ser um esporte

¹Docente do Colégio Militar de Santa Maria. E-mail: tatianeminuzzi@gmail.com

²Mestranda em Educação Física da UFSM. E-mail: kellypandolfo@hotmail.com

³Doutoranda em Educação em Ciências: Química da Vida e Saúde da UFRGS e Docente da Faculdade Metodista de Santa Maria. E-mail: cati.razambuja@hotmail.com

⁴Docente do Colégio Militar de Santa Maria. E-mail: acbordim@hotmail.com

⁵Docente Associada da UFSM. E-mail: lopesdossantosdaniela@gmail.com

pouco difundido, é bastante praticado, principalmente por grupos nas Forças Armadas. Os atletas de orientação carecem de parâmetros científicos para seus treinamentos, possuindo poucas referências das qualidades físicas e técnicas exigidas na modalidade. Somente a interação entre as variáveis físicas não é o suficiente para a melhor atuação competitiva, mas também, conhecer o funcionamento psicológico é essencial, pois tem relação direta com o desempenho dos atletas durante a competição (BARBOSA et al., 2011).

A ansiedade é um dos aspectos psicológicos que poderá ter influência sobre o rendimento do atleta (BECKER JUNIOR, 2008). Segundo Spielberger (1970), ela se manifesta de duas maneiras: ansiedade-traço e ansiedade-estado. A ansiedade traço faz parte da personalidade, é herança biológica, sendo um elemento estável e permanente e que influencia o comportamento. A ansiedade-estado ocorre diante de situações estressantes e é uma emoção temporária, em constante variação e pode ser aprendida e condicionada pelo indivíduo (BARRETO, 2003).

A literatura ressalta a importância de se conhecer os níveis de ansiedade que cercam atletas durante uma competição e, como esses níveis podem influenciar os resultados, porém não se conhecem estudos que tenham utilizado o Inventário de Ansiedade Traço-Estado (IDATE) em orientistas. Desta forma, o objetivo do presente estudo é investigar os níveis de ansiedade que antecedem a competição, em atletas de orientação do Colégio Militar de Santa Maria.

METODOLOGIA

O presente estudo foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa com Seres Humanos da Universidade Federal de Santa Maria, sob o protocolo de Certificado de Apresentação para Apreciação Ética (CAAE) n.º 0094.0.243.000-11.

Participou da pesquisa a equipe de orientistas do Colégio Militar de Santa Maria composta por de 16 atletas do sexo masculino e feminino, com idades entre 12 e 18 anos, que disputaram a VI Etapa do Campeonato Gaúcho de Orientação na cidade de Santo Ângelo-RS. Foi utilizado o questionário proposto por Spielberger et al. (1979), denominado Inventário de Ansiedade Traço-Estado (IDATE). Para esse estudo foi utilizada apenas a escala que avalia a ansiedade-estado composta por 20 afirmações, cada uma pontuada de um a quatro, que avaliam como os sujeitos se sentem frente a uma determinada situação. Os escores totais variam de um mínimo de 20 a um máximo de 80 pontos (ROSITO, 2008). Além da utilização dos escores para avaliar os resultados, optou-se por categorizar a ansiedade: ansiedade baixa (20-34 pontos), ansiedade moderada (35-49 pontos), ansiedade elevada (50-64 pontos) e ansiedade muito elevada (65-80 pontos) (PANDOLFO et al., 2013).

Foi solicitada ao responsável pela equipe a autorização para a realização do questionário e explicitado aos atletas o caráter voluntário da participação, bem como o objetivo do trabalho, a forma de preenchimento e o anonimato das informações recebidas. O inventário foi aplicado individualmente, no local da competição, uma hora antes do início das provas, caracterizando assim o nível de ansiedade-estado dos atletas. O mesmo foi aplicado por um profissional da área de Educação Física que possui conhecimento técnico da modalidade orientação.

Os dados foram tratados na forma de estatística descritiva, por meio de média e desvio padrão para a determinação da idade e do nível de ansiedade-estado dos atletas.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

O nível de ansiedade-estado dos atletas apresentou valor médio e desvio padrão de $41,13 \pm 9,89$ pontos, representando o estado de ansiedade moderado. Estudo realizado por Pandolfo et al. (2013) mostrou que em atletas de handebol, os níveis de ansiedade-estado encontravam-se no limiar de moderado para alto. Becker Jr.(1996) e Moraes (1990) chamam a atenção para a possibilidade de ocorrerem níveis diferenciados de ansiedade, além das características de cada indivíduo, também em função da natureza do esporte – coletivo ou individual. Dados de pesquisas, porém, têm-se mostrado contraditórios, dificultando generalizações nesse contexto. De Rose Jr. e Vasconcellos (1997) observaram a tendência de se encontrarem níveis mais altos de ansiedade nos esportes individuais. Contudo, Cratty (1984) reporta em sua investigação, que atletas de esportes individuais são menos ansiosos que atletas de esportes coletivos, e Bertuol e Valentine (2006) encontraram níveis moderados de ansiedade em atletas adolescentes anteriormente à competição, tanto nos esportes coletivos quanto nos individuais.

Tabela 1 – nível de Ansiedade-Estado (SPIELBERGER, 1979) dos atletas da equipe de orientação do CMSM que disputaram a 4º Etapa do Campeonato Gaúcho Orientação 2014.

	n	idade	nível de ansiedade-estado
Atletas de Orientação	16	$14,63 \pm 2,29$	$41,13 \pm 9,89$

Valores representados em média \pm desvio padrão; Idade em anos; Nível de Ansiedade-Estado em pontos variando entre 20 e 80.

A constante necessidade de tomada de decisão rápida, interpretação de símbolos, adaptação a diferentes terrenos e vegetação, resistência física são atributos exigidos nas competições de orientação. Sendo também um esporte competitivo, as exigências para a conclusão das provas estão sujeitas a influência ligadas à níveis de pressão e estresse. A

ansiedade é um componente relacionado ao desempenho esportivo e seus níveis são importantes para o desempenho do atleta (BARBOSA et al., 2011).

Estudos apontam que atletas para obtenção de um desempenho favorável durante uma competição ele deverá atingir nível de ansiedade considerado ótimo (BECKER JUNIOR, 1996). Níveis baixos inadequados poderão resultar em reações abaixo dos níveis esperados para as possibilidades de rendimento máximo do atleta, porém quando esses níveis crescem, sobe também o rendimento até atingir a um nível ótimo, melhorando o desempenho. Após este ponto ótimo, os níveis de ansiedade começam a aumentar e então, a *performance* diminui.

Cox (1998), Martens et al. (1981), Moraes (1990) e Weinberg e Gould (2008) apontam a teoria do “U invertido” como a hipótese mais aceita, atualmente, por psicólogos do esporte. Essa teoria relaciona desempenho com ativação (excitação fisiológica e psicológica, variando do sono profundo a uma intensa agitação), e sustenta que existe um nível ideal de ativação para um bom desempenho. Abaixo ou acima do nível ideal, o rendimento é prejudicado, ou seja, aumentos adicionais na ativação fazem o desempenho declinar. Com isso, entende-se que um pouco de ansiedade pode favorecer o rendimento de um atleta. O ponto ideal de ansiedade-estado pode variar de indivíduo para indivíduo, ou seja, cada indivíduo tem uma zona de desempenho ideal, podendo ser em um nível de ativação baixo, médio ou alto (WEINBERG; GOULD, 2008) e conforme a modalidade esportiva (MORAES, 1990).

CONCLUSÕES

O resultado desta pesquisa pode ser considerada como ideal para um desempenho adequado, pois o atleta direciona sua atenção somente para a tarefa específica, porém, os resultados confrontado citados acima, demonstram as controvérsias geradas, exigindo a necessidade de mais pesquisas, principalmente no que se refere o esporte orientação.

Também se faz necessário conhecer a relação da ansiedade competitiva com diferentes tipos de esportes. Tendo em vista que o tema ansiedade competitiva é de suma importância para o desenvolvimento do esporte competitivo, pois poderão auxiliar os treinadores a conhecer o nível de ansiedade dos atletas a fim de observar se esse nível está influenciando o rendimento esperado e possibilitando empregar estratégias no controle da ansiedade de seus atletas, otimizando o desempenho.

REFERÊNCIAS

BARBOSA, C.; SEABRA, A. G.; CALGARO, D. Validade de testes de atenção e ansiedade na predição do desempenho no handebol. **Revista Thêma et Scientia**, v. 1, n. 2, p. 131, 2011.

- BARRETO, J. A. **Psicologia do Esporte para o atleta de alto rendimento**. Rio de Janeiro: Shape, 2003.
- BECKER JUNIOR, B. **Manual de Psicologia do Esporte e Exercício**. 2ª ed. Porto Alegre: Nova Prova, 2008.
- BECKER JÚNIOR, B. La Influencia de la Educación Física y el deporte en los niveles de ansiedad y de agresividad de alumnos adolescentes. **Educación Física**, Chile, n. 239, p.12-17, 1996.
- BERTUOL, L.; VALENTINI, N. C. Ansiedade competitiva de adolescentes: gênero, maturação, nível de experiência e modalidades esportivas, **Revista da Educação Física/UEM**, v. 17, n. 1, p. 65-74, 2006.
- COX, R. H. **Sport psychology: concepts and applications**.4th ed. Boston: McGraw-Hill, 1998.
- CRATTY, B. J. **Psicologia no esporte**. 2. ed. Rio de Janeiro: Prentice-Hall do Brasil, 1984.
- DE ROSE JUNIOR, D.; VASCONCELLOS, E. G. Ansiedade-traco competitiva e atletismo: um estudo com atletas infanto-juvenis. **Revista Paulista de Educação Física**, Sao Paulo, v. 11, n. 2, p. 148-154, jul./dez. 1997.
- DORNELLES, J. O. F. **Prospecto de apresentação do Esporte Orientação**. Confederação Brasileira de Orientação.Santa Maria. Julho de 2010.
- MARTENS, R.; CHRISTINA, R. W.; HARVEY JR., J. S.; SHARKEY, B. J. **Coaching Young Athletes**. Champaign: Human Kinetics, 1981.
- MORAES, L. C. Ansiedade e desempenho no esporte. **Revista Brasileira de Ciência e Movimento**, Brasília, DF,1990
- PANDOLFO, K. C. M.; AZAMBUJA C. R; MACHADO R. R; SANTOS D. L. Ansiedade-Estado em Atletas de Handebol. In: **28ª Jornada Acadêmica Integrada da UFSM**, 2013, Santa Maria. Anais da 28ª Jornada Acadêmica Integrada, 2013.
- SPIELBERGER, C. D.; GORSUCH, R. L.; LUSHENE, R. E. **Manual for the State-Trait Anxiety Inventory**. Palo Alto, CA:Consulting Psychologist Press, 1970.
- WEINBERG, R. S.; GOULD, D. **Fundamentos da psicologia do esporte e do exercício**. 4ª ed. Porto Alegre: Artmed, 2008.