



## NÍVEL DE ANSIEDADE PRÉ- COMPETIÇÃO EM NADADORES DE ÁGUAS ABERTAS

Victória E. D. FERREIRA<sup>1</sup>; Lucas H. G. de BRITO<sup>2</sup>; Mateus HONÓRIO<sup>3</sup>; Giovana S.

SIGNORETTI<sup>4</sup>; Melissa S. A. dos SANTOS<sup>5</sup>; Priscila M. NAKAMURA<sup>6</sup>.

### RESUMO

A competição pode ser um grande estressor para os atletas, podendo desencadear ansiedade pré-competição. Ainda mais, a natação em águas abertas, a qual existem diversos fatores que podem desencadear um maior estresse nos atletas, como os ventos, as ondulações, as correntes e um maior contato físico. Objetivo: Analisar o nível de ansiedade pré-competitiva em nadadores de águas abertas. Material e Métodos: Participaram do estudo 30 nadadores de águas abertas, sendo 13 do sexo feminino ( $46 \pm 15,8$  anos de idade) e 17 do sexo masculino ( $47 \pm 11,12$  anos de idade). Resultados: O questionário SCAT indicou uma alta ansiedade-traço nos nadadores. Já o questionário CSAI-2R revelou que a ansiedade cognitiva e a ansiedade somática e a autoconfiança avaliadas como média baixa. Conclusão: Este estudo mostrou que nadadores de águas abertas têm um alto nível de ansiedade-traço enquanto a ansiedade cognitiva foi considerada baixa e a ansiedade somática e a autoconfiança consideradas média-baixa. Isso pode ser devido ao ambiente imprevisível da natação em águas abertas.

**Palavras-chave:** Natação em águas abertas; Ansiedade-traço; Ansiedade-estado.

1

### 1. INTRODUÇÃO

Um dos campos mais abordados pela Psicologia do Desporto é a ansiedade e as suas relações com o rendimento. A experiência de estresse e ansiedade na competição desportiva constitui um problema usual e preocupante para todos aqueles que, direta ou indiretamente, se encontram envolvidos no desporto (Cruz, 1996; Scalan, 1984).

Nesse contexto, pode ser abordada a ansiedade e suas duas esferas: a ansiedade-estado e a ansiedade-traço. A ansiedade-estado refere-se ao componente de humor em constante variação. É definido mais formalmente como um estado emocional “caracterizado por sentimentos subjetivos de apreensão e tensão, conscientemente percebidos, acompanhados por ou associados com ativação ou excitação do sistema nervoso autônomo” (Spielberger, 1996). Em resumo, é um tipo de ansiedade temporária e situacional que surge em resposta a eventos específicos, como competições esportivas.

Por outro lado, a ansiedade-traço faz parte da personalidade, é uma tendência ou disposição comportamental adquirida que influencia o comportamento. Em particular, a ansiedade-traço

<sup>1</sup> Discente do curso de Bacharelado em Educação Física, IFSULDEMINAS – *Campus Muzambinho*. E-mail: vickelsesser6@gmail.com.

<sup>2</sup> Mestrando em Ciências da Reabilitação, UNIFAL– Alfenas. E-mail: lucasbritogoncalv@gmail.com.

<sup>3</sup> Bolsista do NIPE, IFSULDEMINAS – *Campus Muzambinho*. E-mail: mateus.honorio@alunos.ifsuldeminas.edu.br.

<sup>4</sup> Bolsista do FAPEMIG, IFSULDEMINAS – *Campus Muzambinho*. E-mail: signorettigiovana8@gmail.com.

<sup>5</sup> Bolsista do PROEX – *Campus Muzambinho*. E-mail: melissa.santos@alunos.ifsuldeminas.edu.br.

<sup>6</sup> Docente do curso Educação Física, IFSULDEMINAS – *Campus Muzambinho*. E-mail: priscila.nakamura@ifsuldeminas.edu.br.

predispõe o indivíduo a perceber como ameaçadoras uma ampla variedade de circunstâncias que objetivamente não são realmente perigosas física ou psicologicamente. A pessoa responde a essas circunstâncias com reações de ansiedade-estado que são desproporcionais em intensidade e magnitude ao perigo objetivo (Spielberger, 1996).

De acordo com Samulski (2009), o principal estressor para os atletas é a competição. A competição de natação em piscina possui certas particularidades que podem intensificar a ansiedade competitiva nos atletas, como por exemplo o instante em que ouvem o locutor anunciando seus nomes e os dos adversários momentos antes de entrarem na água para competir, o som da largada da saída de bloco podem acentuar essa ansiedade competitiva. Já no que se refere a natação em águas abertas, existem diversos fatores que podem desencadear um maior estresse nos atletas, como os ventos, as ondulações e as correntes, variáveis que não estão presentes na piscina. E ainda, existe o contato físico, durante a largada da prova, o contorno das boias com diversos atletas nadando lado a lado.

Com isso, o propósito deste estudo é analisar o nível de ansiedade pré-competitiva em nadadores de águas abertas.

## **2. MATERIAL E MÉTODOS**

Participaram do estudo 30 nadadores de águas abertas, sendo 13 do sexo feminino ( $46 \pm 15,8$  anos de idade) e 17 do sexo masculino ( $47 \pm 11,12$  anos de idade) que participaram da competição do Circuito dos Mares, realizada em Guarujá. Critérios de inclusão: terem participado de pelo menos de 1 (uma) competição de águas abertas no ano de 2023, terem acesso a internet pelo celular. Critérios de exclusão: possuir deficiência visual.

### *Convite as assessorias dos nadadores de águas abertas*

Houve uma comunicação via Instagram com os treinadores de cada assessoria explicando o objetivo do estudo, e assim foi passado o contato dos atletas que estariam nas competições do Circuito dos Mares. Os participantes foram convidados através de um vídeo onde foi explicado todas as informações sobre a pesquisa e aqueles que aceitaram fazer parte das coletas foram encaminhados para um grupo criado via Whatsapp. Além disso, no dia anterior à competição em Guarujá, também foi realizado o convite no ato da entrega dos kits da prova para mais atletas participarem da pesquisa, através de um panfleto contendo um QR-code, com acesso direto ao grupo do Whatsapp. Nesse grupo, foi disponibilizado um link com os questionários (anamnese e os questionários *Competitive State Anxiety Inventory (CSAI-2)* e *Sport Competition Anxiety (SCAT)*) por meio do aplicativo Google Forms, que foram preenchidos pelos nadadores antes da largada da prova.

### **3. RESULTADOS E DISCUSSÃO**

De acordo com o questionário SCAT que avalia a ansiedade traço competitiva foi verificado que a mediana das respostas dos nadadores foi de 35 pontos, o que indica uma alta ansiedade traço-competitiva. Para o questionário CSAI-2R, o nível de ansiedade cognitiva, ansiedade somática e autoconfiança foram, 9, 13,5 e 14, respectivamente. A ansiedade cognitiva foi avaliada como baixa ansiedade e a ansiedade somática e a autoconfiança avaliadas como média baixa.

Já no estudo de Paludo (2016), realizado com 16 jogadores do sexo masculino, os resultados do questionário SCAT, sobre a ansiedade traço mostraram que a maioria dos jogadores se enquadraram nas categorias de ansiedade média-baixa e média, com apenas um jogador na categoria médio-alta. E no questionário CSAI-2R, os resultados das três subescalas não apresentaram diferenças estatisticamente significativas.

### **4. CONCLUSÃO**

Desse modo, este estudo apontou que os nadadores de águas abertas demonstraram um nível alto de ansiedade-traço competitiva. As pessoas que possuem um nível elevado dessa ansiedade tendem a notificar maiores quantidades de situações ameaçadoras do que as pessoas que possuem baixo nível deste traço. Por outro lado, a ansiedade cognitiva foi considerada baixa e a ansiedade somática e a autoconfiança consideradas como média baixa. Com isso, o aumento do nível de ansiedade dos nadadores pode estar relacionado com a pouca previsibilidade da natação em águas abertas, visto que a prática é realizada em ambiente aberto.

### **AGRADECIMENTOS**

Agradecemos ao Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Sul de Minas Gerais- Campus Muzambinho pelo suporte durante o estudo, foi de suma importância a colaboração dessa instituição para a conclusão deste trabalho.

### **REFERÊNCIAS**

- CRUZ, J. A relação entre ansiedade e rendimento no desporto: teorias e hipóteses explicativas. Manual de Psicologia do Desporto. Universidade do Minho. Braga: 215-255, 1996.
- SAMULSKI, D. M. Psicologia do esporte: conceitos e novas perspectivas. Barueri: Manole, 2009. p. 461-486.
- PELUDO, A. C. Esporte e ansiedade pré-competitiva: uma análise dos parâmetros psicofisiológicos e sua relação com o desempenho esportivo em atletas profissionais de futsal. Universidade de São Paulo. 2016.
- SPIELBERGER, C. D. (In) Stress and Anxiety 2nd ed. Washington, D.C.: Hemisphere: Halstead, 1975.

SPIELBERGER, C. D. Anxiety and behavior. New York: Academic Press, 1966.0