

Artigo original

A IDADE E O TEMPO DE PRÁTICA ESTÃO ASSOCIADOS À ANSIEDADE PRÉ-COMPETITIVA DE ESCOLARES PRATICANTES DE ESPORTES?

Are the age and time of practice associated with the pre-competitive anxiety of high schools playing sports?

Gabriel Lucas Morais Freire¹, Janine Alaíde Gonçalves Lima Feitosa Moreira², Lenamar Fiorese¹, Daniel Vicentini de Oliveira³, Yara Lucy Fidelix², José Roberto de Andrade do Nascimento Júnior².

¹Campus Sede, Universidade Estadual de Maringá, Maringá-PR, Brasil.

²Campos Sede, Universidade Federal do Vale do São Francisco, Petrolina-PE, Brasil.

³Polo Maringá, Universidade Cesumar, Maringá-PR, Brasil.

Autor correspondente

Janine Alaíde Gonçalves Lima Feitosa Moreira

Rua São Lucas, 131, Vila Eulália, Petrolina-PE

E-mail: janinefeitosam@gmail.com

► RESUMO

Pacientes com doença renal crônica (DRC) tem uma perda irreversível da funcionalidade. A prática esportiva na infância e adolescência traz benefícios aos campos físico, cognitivo, motor e psicossocial, sendo ela um fator de grande influência no desenvolvimento desses jovens. Porém, sabe-se que esse público está exposto demasiadamente à ansiedade pré-competitiva, podendo ela contribuir de forma positiva ou negativa para o desempenho desses indivíduos. Assim, este estudo transversal objetivou analisar a relação de ansiedade pré-competitiva com a idade e tempo de prática de adolescentes participantes dos Jogos Escolares de Arapiraca-AL. Participaram da pesquisa 120 adolescentes (meninos = 101; meninas = 19) das modalidades de futsal (n=94) e handebol (n=26) nos Jogos Escolares de Arapiraca-AL de 2020. Os instrumentos utilizados foram um questionário sociodemográfico e o Competitive State Anxiety Inventory (CSAI-2R). A análise dos dados foi conduzida pelos testes de Kolmogorov-Smirnov e Correlação de Pearson ($p < 0,05$). Evidenciou-se que os adolescentes apresentaram escores superiores

de autoconfiança ($M = 4,87$), seguidos da ansiedade cognitiva ($M = 3,43$) e da ansiedade somática ($M = 2,96$). Observou-se que a idade se correlacionou de forma significativa ($p < 0,05$) e negativa com a ansiedade somática ($r = -0,20$) e de forma positiva com a autoconfiança ($r = 0,22$). As outras associações entre as subescalas de ansiedade, idade e tempo de prática não foram significativas ($p > 0,05$). Concluiu-se que com o passar da idade os adolescentes praticantes de esportes tendem a desenvolver maior autoconfiança, além de menor ansiedade somática. Ressalta-se que as percepções de ansiedade dos adolescentes foram consideradas facilitadoras para seu desempenho, principalmente pelo nível de autoconfiança demonstrado.

Palavras-chave: Esporte. Adolescentes. Ansiedade.

► ABSTRACT

The practice of sports in childhood and adolescence brings benefits to the physical, cognitive, motor and psychosocial fields, being a factor of great influence on the development of these young people. However, it is known that this public is too exposed to pre-competitive anxiety, which can contribute positively or negatively to the performance of these individuals. Thus, this cross-sectional study aimed to analyze the relationship of pre-competitive anxiety with age and time of practice of adolescents participating in the School Games of Arapiraca-AL. One hundred and twenty teenagers (boys = 101; girls = 19) from futsal ($n=94$) and handball ($n=26$) in the Arapiraca-AL School Games in the year of 2020 participated in the research. The instruments used were a sociodemographic questionnaire and the Competitive State Anxiety Inventory (CSAI-2R). Data analysis was conducted using the Kolmogorov-Smirnov and Pearson Correlation tests ($p < 0.05$). It was evident that adolescents had higher self-confidence scores ($M = 4.87$), followed by cognitive anxiety ($M = 3.43$) and somatic anxiety ($M = 2.96$). It was observed that age correlated significantly ($p < 0.05$) and negatively with somatic anxiety ($r = -0.20$) and positively with self-confidence ($r = 0.22$). The other associations between the anxiety, age and practice time subscales were not significant ($p > 0.05$). It was concluded that with age, teenagers who practice sports tend to develop greater self-confidence, in addition to less somatic anxiety. It is noteworthy that the adolescents' perceptions of anxiety were considered to facilitate their performance, mainly due to the level of self-confidence demonstrated.

Keywords: Sport. Teenagers. Anxiety.

► INTRODUÇÃO

A prática de esporte durante a infância e adolescência proporciona aos jovens um crescimento e desenvolvimento de capacidades motoras, físicas, cognitivas e psicossociais^{1,2}. Assim, um agregado de autores assegura que durante a infância a prática esportiva é de suma importância para formação motora das crianças em qualquer faixa etária²⁻⁴.

Desta forma, dentro do contexto esportivo escolar os praticantes compartilham diferentes sentimentos e ações para a execução bem-sucedida de distintas tarefas dentro do ambiente esportivo⁵. Assim, mudanças emocionais devido ao estresse causado pelo ambiente esportivo e fora dele podem ter um impacto significativo no desempenho das atividades esportivas⁶.

Um dos mais frequentes estados emocionais presentes no contexto esportivo é a ansiedade, que pode ser conceituada como uma resposta emocional associada ao medo, preocupação e tensão em resposta a uma ameaça real ou percebida pelo indivíduo⁷. Assim, dentro do contexto da psicologia do esporte as pesquisas utilizam a teoria multidimensional da ansiedade competitiva como base teórica para o estudo da ansiedade dentro do contexto esportivo⁸⁻¹⁰.

Essa teoria, desenvolvida por Martens¹¹, compreende a ansiedade em três dimensões. A primeira é a ansiedade cognitiva, que está relacionada aos pensamentos e dúvidas sobre as ações dentro do contexto esportivo, bem como um julgamento de si mesmo. Em seguida, há a ansiedade somática, caracterizada por sensações fisiológicas de excitação, como batimentos cardíacos, tensão muscular, respiração alterada e frio no estômago. Por fim, a terceira dimensão é chamada de autoconfiança, sendo ela a crença do indivíduo em suas habilidades para alcançar um bom desempenho frente à competição ou treinamentos¹².

Diante desse contexto, a literatura atual vem demonstrando que a relação da ansiedade com o desempenho esportivo de atletas é um processo multidimensional entre um sistema de variáveis e processos, de natureza cognitiva e motivacional¹³. Silva et al¹⁴ observou em jovens nadadores que a ansiedade é um fator chave no desempenho esportivo e dependendo de como o atleta lida com essas situações terá sucesso o fracasso na competição. Nesse sentido, essa relação pode ser capaz de melhorar, piorar ou não interferir no desempenho, dependendo das características do indivíduo em lidar com as situações estressoras¹⁵. Zeng¹⁶ demonstra que atletas de modalidades coletivas apresentam maior autoconfiança quando comparados a atletas de modalidades individuais. Por outro lado,

Fernandes et al.⁹ demonstraram que as características da ansiedade são semelhantes independente da modalidade (coletivas e individuais) e fatores como idade, tempo de prática podem ser intervenientes na ansiedade dentro do contexto esportivo.

Apesar de vários estudos internacionais e nacionais abordarem a relação da ansiedade pré-competitiva, evidenciou-se uma escassez de estudos com a população de praticantes de modalidades esportivas dentro do contexto escolar^{17,18}. Dessa forma, compreender como a idade e o tempo de prática dentro contexto esportivo escolar afeta a percepção da ansiedade pré-competitiva de jovens é de extrema importância para buscar o maior desenvolvimento desses jovens⁹.

Face o exposto, investigações dentro do contexto escolar brasileiro são de suma importância para observar os programas esportivos escolares na contribuição da formação do jovem através do esporte, tendo em vista que essas habilidades poderão servir de fatores protetivos no desenvolvimento de jovens e que também são de grande importância em outras fases do desenvolvimento da juventude¹⁷. Diante disso, na perspectiva de entender como a ansiedade pré-competitiva influencia os praticantes esportivos dentro do contexto escolar, os resultados desta investigação podem contribuir de forma particular para na formação e a preparação psicológica para os eventos esportivos, uma vez que técnicos, professores e psicólogos necessitam de informações sobre as características comportamentais de um determinado grupo incluídos no processo de competição, sendo essa a lacuna que o presente estudo pretende avançar. Assim, o objetivo deste estudo foi analisar a relação de ansiedade pré-competitiva com a idade e tempo de prática dos adolescentes participantes dos Jogos Escolares de Arapiraca-AL.

► MATERIAIS E MÉTODOS

Delineamento do Estudo

Este estudo apresenta características de delineamento transversal, de caráter descritivo e de natureza quantitativa¹⁹. O estudo objetiva, a partir de uma coleta de dados, descrever as características de determinado grupo de sujeitos, investigando as relações entre as variáveis independentes e dependentes.

Participantes

Participaram deste estudo transversal 120 jovens adolescentes (101 meninos e 19 meninas) participantes dos Jogos Escolares de Arapiraca-AL no ano de 2020 nas modalidades de futsal (n=94; 84 meninos e 10 meninas) e handebol (n=26; 17 meninos e 9 meninas). Os participantes foram selecionados de forma não probabilística e por conveniência. Os critérios de inclusão foram os seguintes: 1) Praticar a modalidade há no mínimo um mês e 2) Fazer parte da equipe/escola há no mínimo três meses. Somente participaram da pesquisa os adolescentes que tiveram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido assinado pelos pais/responsáveis e que assinaram o Termo de Assentimento.

Instrumentos

Dados de identificação. Foi elaborado pelos próprios pesquisadores um questionário com questões sobre a idade, sexo, modalidade praticada e tempo de prática.

Ansiedade pré-competitiva. Foi utilizado a versão reduzida do *Competitive State Anxiety Inventory* (CSAI-2R), que foi validada para o contexto brasileiro por Fernandes²⁰. Este instrumento é composto por 16 itens que medem três dimensões: ansiedade cognitiva (itens 1, 4, 6, 8 e 12), ansiedade somática (itens 2, 5, 9, 11, 13 e 15) e autoconfiança (itens 3, 7, 10, 14 e 16).

O questionário avalia três dimensões da ansiedade: direção, frequência e intensidade. A dimensão utilizada no presente estudo foi de frequência, na qual as respostas são dadas em uma escala *Likert* de 7 pontos, variando de 1 (nada) a 7 (muito). O alfa das dimensões variou de $\alpha = 0,79$ a $\alpha = 0,91$, indicando forte confiabilidade dos dados²¹.

Procedimentos

Os procedimentos adotados nesta pesquisa obedeceram aos critérios da Ética em Pesquisa com Seres Humanos conforme a Resolução n.º 466/12 do Conselho Nacional de Saúde. Inicialmente os pesquisadores realizaram contato com a Secretaria Municipal de Educação e Esportes (SMEE) da cidade de Arapiraca, Alagoas, com o intuito de obter anuência para realizar a pesquisa com os atletas participantes dos jogos escolares no ano de 2020. Em seguida, o projeto de pesquisa foi submetido ao Comitê de Ética em Pesquisa (CEP) da Universidade Federal do Vale do São Francisco, com parecer de número 3.576.805. Em seguida, foi realizado contato com os professores/treinadores responsáveis pelas escolas para o agendamento das coletas de dados com os adolescentes. As coletas foram realizadas nos locais de treinamento das equipes nas respectivas escolas. A aplicação dos questionários foi realizada de forma coletiva, em uma sala privativa, com aproximadamente 15 praticantes de cada vez, com a ausência dos treinadores/professores. Durante o preenchimento dos questionários, os avaliadores ficaram presentes na sala e tiraram as possíveis dúvidas dos participantes a respeito dos itens dos questionários e não foi permitida a conversa entre os participantes durante o preenchimento. O preenchimento dos questionários teve duração de aproximadamente 30 minutos.

Análise estatística

Os dados foram analisados por meio do ambiente *RStudio* (versão 1.2.5) integrado ao software R (versão 3.6.3)^{22,23} mediante uma abordagem de estatística descritiva e inferencial. A análise preliminar dos dados foi

realizada por meio do teste de normalidade de *Kolmogorov-Smirnov*. Em função da distribuição paramétrica dos dados, adotou-se a média (M) e o desvio padrão (DP) como medidas descritivas. A correlação de *Pearson* foi utilizada para verificar a associação entre a idade, tempo de prática e as dimensões de ansiedade pré-competitiva dos escolares. Foi adotada a significância de $p < 0,05$.

► RESULTADOS

A Tabela 1 apresenta os escores mínimos, máximos, média e desvio-padrão da idade, tempo de prática e das dimensões de ansiedade pré-competitiva. Os adolescentes apresentaram média de idade de $17,05 \pm 3,26$ anos e tempo de prática de $37,84 \pm 44,17$ meses. Destaca-se que os adolescentes apresentaram escores superiores de autoconfiança ($M = 4,87$), seguidos da ansiedade cognitiva ($M = 3,43$) e da ansiedade somática ($M = 2,96$).

Tabela 1. Análise descritiva da idade, tempo de prática e das dimensões de ansiedade pré-competitiva dos adolescentes participantes dos Jogos Escolares de Arapiraca-AL.

Variáveis	Mínimo	Máximo	M (DP)
Idade (anos)	12	19	17,05 (3,26)
Tempo de Prática (meses)	1	144	37,87 (44,17)
Ansiedade Cognitiva	1,00	7,00	3,43 (1,27)
Ansiedade Somática	1,00	6,17	2,96 (1,15)
Autoconfiança	2,20	7,00	4,87 (1,23)

Nota: M = Média; DP = Desvio-padrão.

Fonte: Os autores.

Ao analisar a correlação entre a idade, tempo de prática e as dimensões de ansiedade pré-competitiva dos adolescentes (Tabela 2), observou-se que a idade se correlacionou de forma significativa ($p < 0,05$) e negativa com

a ansiedade somática ($r = -0,20$) e de forma positiva com a autoconfiança ($r = 0,22$). Todas as outras associações entre as subescalas de ansiedade e a idade e tempo de prática não foram significativas ($p > 0,05$).

Tabela 2. Correlação entre a idade, tempo de prática e as dimensões de ansiedade pré-competitiva dos adolescentes participantes dos Jogos Escolares de Arapiraca-AL.

Variáveis	1	2	3	4	5
1. Idade	-	0,14	-0,09	-0,20*	0,22**
2. Tempo de Prática		-	0,07	0,01	0,06
3. Ansiedade Cognitiva			-	0,48**	-0,31**
4. Ansiedade Somática				-	-0,32**
5. Autoconfiança					-

Nota: Correlação de Pearson (** $p < 0,01$; * $p < 0,05$).

Fonte: Os autores.

► DISCUSSÃO

O objetivo da presente investigação foi analisar a associação entre a ansiedade pré-competitiva com idade e tempo de prática dos praticantes de esporte escolar. Os principais achados demonstram que a idade apresentou uma associação negativa com a ansiedade somática, enquanto apresentou uma associação positiva para autoconfiança (Tabela 2).

Um dos principais achados dessa investigação se refere à uma associação negativa entre a idade com o desenvolvimento de ansiedade somática entre os jovens praticantes de esporte no contexto escolar. Tais achados nos permite inferir que dentro do contexto esportivo avaliado à medida que os jovens ficam mais velhos menor são os sentimentos fisiológicos negativos (aumento da frequência cardíaca, sudorese, tensão muscular) frente às competições escolares. Tal achado vai ao encontro da Teoria de Martens¹¹, que ressalta que as ansiedades cognitiva e somática tendem a diminuir conforme o atleta aumenta a experiência dentro do

contexto. Assim, os achados encontrados na presente investigação vão de encontro aos encontrados na literatura demonstrando que a idade favorece o combate à ansiedade somática dentro do contexto esportivo escolar²⁴ e que tende a diminuir com o passar dos anos²⁵.

Outro achado relevante foi a associação positiva entre idade e autoconfiança dos praticantes esportivos dentro do contexto escolar, demonstrando que à medida que a idade vai aumentando, a crença por parte do indivíduo em suas habilidades para alcançar um desempenho positivo tende a aumentar. Tal achado vai ao encontro da Teoria de Martens et al.¹¹, que ressalta que autoconfiança tende a aumentar conforme o atleta aumenta a experiência (por exemplo, idade e tempo de prática) ao realizar a tarefa. Zeng¹⁶ demonstrou que atletas com maior faixa etária e tempo de prática apresentam maior autoconfiança quando comparado aos seus pares. Assim, os achados são suportados pela literatura que demonstra que a medida que a idade aumenta a autoconfiança também aumenta dentro do contexto esportivo escolar^{17,18,25}.

Embora os achados sejam de grande contribuição para a literatura dentro do contexto esportivo escolar, algumas limitações estão presentes. Em primeiro lugar, por se tratar de um estudo transversal, os dados obtidos não permitem gerar uma causalidade entre os dados. Por esses motivos, são necessárias outras pesquisas com desenho longitudinal, visando observar como a ansiedade pré-competitiva se comporta ao longo de uma temporada esportiva escolar. Percebe-se também a necessidade de realizar pesquisas qualitativas com a finalidade de entender as diferenças na percepção da ansiedade pré-competitiva entre os sexos, modalidades esportivas. Por fim, é de extrema importância ressaltar que os sujeitos estão em constante desenvolvimento e que essas percepções podem se alterar ao longo da vida esportiva.

► CONCLUSÃO

Pode-se concluir que, com o passar da idade, os adolescentes praticantes de esportes tendem a desenvolver maior autoconfiança, além de menor ansiedade somática. Ressalta-se que as percepções de ansiedade dos adolescentes foram consideradas facilitadoras para seu desempenho, principalmente pelo nível de autoconfiança demonstrado. Do ponto de vista prático, destaca-se a importância de programas esportivos que favoreçam o engajamento dos adolescentes no esporte, uma vez que experiências esportivas positivas ao longo da infância e adolescência promovem a autoconfiança, que é fundamental para o desempenho esportivo e para as tarefas da vida cotidiana.

► REFERÊNCIAS

- 1 Junior FGS, da Silva TBLG, Ferreira JS, Fonseca-Júnior SJ. Sedentarismo e inatividade física em adolescentes com faixa etária de escolares do ensino médio e reflexões para educação física escolar. *Revista Saúde Física & Mental*, v. 5, n. 1, p. 76-88, 2017.
- 2 Castellani RM. A importância da atividade física na infância e adolescência. *Revista de Trabalhos Acadêmicos da FAM*, v. 3, n. 1, 2018.
- 3 dos Santos CR, da Silva CC, Damasceno ML, Medina-paspt J, Marques I. Efeito da atividade esportiva sistematizada sobre o desenvolvimento motor de crianças de sete a 10 anos. *Revista Brasileira de Educação Física e Esporte*, v. 29, n. 3, p. 497-506, 2015. Doi: doi.org/10.1590/1807-55092015000300497.
- 4 Araújo DRF. A importância da prática de esporte na infância e na adolescência. 2019. Disponível em: repositorio.uniceub.br/jspui/handle/prefix/13862.
- 5 Machado AA, Gomes R. *Psicologia do Esporte: da escola à competição*. Fontoura Editora, 2019.
- 6 Mendonça DNS. Nível de ansiedade e estresse pré-competitivo em jogadores em uma equipe de futsal de Campo Grande-MS. *ANAIS DO ENIC*, v. 1, n. 5, 2013.
- 7 Obelar RM. Avaliação psicológica nos transtornos de ansiedade: estudos brasileiros. 2016. Disponível em: hdl.handle.net/10183/147064
- 8 Fernandes MG, Nunes SAN, Raposo JV, Fernandes HM. Fatores influenciadores da ansiedade competitiva em atletas brasileiros. *Revista Brasileira de Cineantropometria & Desempenho Humano*, v. 15, n. 6, p. 705-714, 2013. Doi: doi.org/10.1590/1980-0037.2013v15n6p705
- 9 Fernandes MG, Nunes SAN, Raposo JV, Fernandes HM. Efeitos da experiência nas dimensões de intensidade, direção e frequência da ansiedade e autoconfiança competitiva: Um estudo em atletas de desportos individuais e coletivos. *Motricidade*, v. 10, n. 2, p. 81-89, 2014. Doi: [dx.doi.org/10.6063/motricidade.10\(2\).2930](https://dx.doi.org/10.6063/motricidade.10(2).2930)

- 10 dos Santos I, Maciel VM, de Oliveira V, Tertuliano IW. Ansiedade pré-competitiva em atletas de diferentes esportes: um estudo de revisão. *Revista Mundi Saúde e Biológicas*, v. 4, n. 2, 2020.
- 11 Martens R, Vealey RS, Burton D. *Competitive anxiety in sport*. 1990.
- 12 Paludo AC, Nunes SAN, Simões AC, Fernandes MG. Relação entre ansiedade competitiva, autoconfiança e desempenho esportivo: uma revisão ampla da literatura. *Psicologia Argumento*, v. 34, n. 85, 2017. Doi: dx.doi.org/10.7213/psicol.argum.34.085.AO06
- 13 Cano ES. Ansiedade e pensamentos automáticos em atletas de basquetebol. 2015. Disponível em: hdl.handle.net/11449/131764
- 14 Silva GCB, De Araújo DG, Arantes AAC, Neto SLDA, De Melo GF. Avaliação psicométrica da ansiedade traço em jovens nadadores brasileiros. *Revista Brasileira de Psicologia do Esporte*, 7(1), 2018.
- 15 Paína DM, Fecho JJ, Peccin MS, Padovani RC. Avaliação da qualidade de vida, estresse, ansiedade e coping de jogadores de futebol de campo da categoria sub-20. *Contextos Clínicos*, v. 11, n. 1, p. 97-105, 2018. Doi: doi.org/10.4013/ctc.2018.111.08
- 16 Zeng HZ. The differences between anxiety and self-confidence between team and individual sports college varsity athletes. *International Sports Journal*, 7(1), 28, 2003.
- 17 Caputo EL, Rombaldi AJ, Silva MC. Sintomas de estresse pré-competitivo em atletas adolescentes de handebol. *Revista Brasileira de Ciências do Esporte*, v. 39, p. 68-72, 2017. Doi: doi.org/10.1016/j.rbce.2016.01.006
- 18 Interdonato GC, Miarka B, Franchini E. Análise da ansiedade pré-competitiva e competitiva de jovens judocas. *Revista de Artes Marciales Asiáticas*, 8(2), 2013. Doi: dx.doi.org/10.18002/rama
- 19 Thomas JR, Nelson JK, Silverman SJ. *Research methods in physical activity*. Human kinetics, 2015.
- 20 Fernandes MG, Nunes SA, Raposo JV, Fernandes HM, Brustad R. The CSAI-2: An examination of the instrument's factorial validity and reliability of the intensity, direction and frequency dimensions with Brazilian athletes. *Journal of Applied Sport Psychology*, v. 25, n. 4, p. 377-391, 2013. Doi: doi.org/10.1080/10413200.2012.744780

- 21 Murtagh F, Heck A. Multivariate data analysis. Springer Science & Business Media, 2012.
- 22 R Core Team. R: a language and environment for statistical computing. R Foundation for Statistical Computing, Vienna, Austria, 2020. Recuperado de <https://www.R-project.org/>
- 23 RStudio Team. RStudio: Integrated Development for R. RStudio, PBC. 2020. Recuperado de <http://www.rstudio.com/>
- 24 de Menezes T. Influência dos níveis de Ansiedade em diferentes categorias do Futsal Escolar. RBFF-Revista Brasileira de Futsal e Futebol, v. 7, n. 27, p. 462-466, 2015.
- 25 dos Santos I, Maciel VM, de Oliveira V, Tertuliano IW. Ansiedade pré-competitiva em atletas de diferentes esportes: um estudo de revisão. Revista Mundi Saúde e Biológicas (ISSN: 2525-4766), 4(2), 2020.