



## A ANSIEDADE EM ATLETAS INTERMEDIÁRIOS DE TÊNIS: O QUE PODEMOS FAZER?

*Luciana Faravelli Camilo Gohara<sup>1</sup>; Juliana Barreiros de Albuquerque<sup>2</sup>; Jelmery Cristina Guimarães de Rezende<sup>3</sup>; Vanildo Rodrigues Pereira<sup>4</sup>.*

**RESUMO:** O objetivo deste trabalho foi investigar a ansiedade frente às competições de atletas intermediários de tênis e relacionar esses resultados aos benefícios da massoterapia. Foram selecionados seis atletas, com idade entre 13 a 17 anos, praticantes de tênis de campo, todos da equipe infanto-juvenil da Associação de tênis de Maringá/Pr. Para a coleta de dados, foi usado o questionário SCAT (*Sport Competition Trait Anxiety Test*) de MARTENS et al (1990), destinado à identificação do perfil de ansiedade em competição esportiva. Os resultados obtidos demonstraram que os atletas em questão apresentaram perfil de média ansiedade ( $M= 18,83$  e  $desvpad= 3,43$ ), o que possibilita a identificação da necessidade da intervenção para a melhora do estado emocional destes atletas frente às competições.

**PALAVRAS-CHAVE:** Ansiedade; Esporte; Massagem.

### 1. INTRODUÇÃO

Competir significa enfrentar desafios e demandas que podem, de acordo com muitos aspectos individuais e situacionais, representar uma considerável fonte de estresse para os atletas, dependendo de seus atributos físicos, técnicos e psicológicos.

A ansiedade pré-competitiva geralmente se deve ao fato do atleta não estar preparado psicologicamente e então devido aos fatores externos (pressão da torcida, problemas particulares, etc) e internos (pressão do técnico, pressão de um jogo decisivo, etc.) acaba não apresentando um excelente desempenho na quadra. O treinamento das habilidades psicológicas é sem dúvida essencial para um atleta, ainda mais em sua fase escolar. Dentre estas, a ansiedade é de extrema importância para um resultado positivo, pois, segundo Cratty (1984), o termo ansiedade é uma constante apreensão durante um certo período de tempo.

A competição sugere uma série de atitudes e comportamentos, ou seja, um estado emocional negativo caracterizado por nervosismo, preocupação e apreensão e associado com ativação ou agitação do corpo (WEINBERG, GOULD, 2001).

Diferenças individuais, fatores sociais e a personalidade são fatores importantes a serem considerados no estudo da ansiedade, pois o atleta pode perceber a ansiedade

<sup>1</sup> Acadêmico do Curso Tecnológico de Estética e Cosmética do Centro Universitário de Cesumar – UNICESUMAR, Maringá – Paraná. Bolsista do Programa de Bolsas de Iniciação Científica do Cesumar (PICC). Luciana\_fcgh@hotmail.com

<sup>2</sup> Acadêmico do Curso Tecnológico de Estética e Cosmética do Centro Universitário de Cesumar – UNICESUMAR, Maringá – Paraná. a.jul@hotmail.com

<sup>3</sup> Orientadora, Professora Mestre do Curso Tecnológico de Estética e Cosmética do Centro Universitário de Cesumar – UNICESUMAR. jelmery.rezende@cesumar.br

<sup>4</sup> Co-orientador, Professor Doutor de Educação Física da UEM. vrpereira@uem.br

como sendo positiva e facilitadora ou negativa e prejudicial ao seu desempenho, independentemente de o nível ser classificado como baixo, médio ou alto (BERTUOL; VALENTINI, 2006).

Para diminuir os desgastes psicológicos vividos pelo atleta em competição e o riscos do desenvolvimento de estresse, tanto o técnico quanto a equipe de apoio devem se cercar de estratégias terapêuticas que possibilitem a intervenção.

Foram realizados estudos sobre os benefícios da massagem, mais e mais pessoas estão transformando a massagem em forma de alívio ao stress físico e mental e os sintomas de algumas condições comuns e não apenas como uma forma de sentir-se bem de vez em quando. Massagem é a maneira ideal para efetivamente lançar a tensão em seus músculos, deixando-o sentindo-se revigorado, rejuvenescido e pronto para qualquer coisa (BENTLEY, 2006; TRULOCK, 2008).

O objetivo deste trabalho foi investigar a ansiedade frente às competições de atletas intermediários de tênis e relacionar esses resultados aos benefícios da massoterapia.

## 2. MATERIAL E MÉTODOS

Foi realizado contato com a equipe treinadora para solicitação de atletas intermediários de tênis. A partir do contato, houve a aplicação do TCLE (termo de consentimento livre e esclarecido) para os pais, por se tratarem de menores a todos os atletas. Após o recebimento do consentimento da família, foram selecionados seis atletas para coleta de dados, praticantes de tênis de campo, com idade entre 13 a 17 anos, todos da equipe infanto-juvenil da Associação de tênis de Maringá/Pr.

A coleta de dados foi realizada através do instrumento SCAT (*Sport Competition Trait Anxiety Test*) (MARTENS; VEALEY; BURTON, 1990). Este questionário visa fornecer uma medida de ansiedade competitiva reproduzível e válida de como os atletas ansiosos sentem-se antes de uma competição.

O questionário SCAT é composto por quinze questões objetivas sobre como um indivíduo se sente dentro de uma dada situação. Estas quinze questões estão distribuídas em: 8 (oito) itens de ativação (ex.: antes de competir eu fico nervoso..., questões 2, 3, 5, 8, 9, 12, 14, e 15), 2 (dois) itens de desativação (ex.: antes de competir sinto-me calmo..., questões 6 e 11) e 5 (cinco) itens que possuem efeito placebo e não são contados (ex.: competir é socialmente agradável..., questões 1, 4, 7, 10, e 13). Para avaliar esses itens, neste teste se utiliza a seguinte categoria de escalas: A – Raramente; B – Às vezes; C – Frequentemente; A pontuação é dada de 1 a 3 para os itens de ativação e de 3 a 1 para os de desativação. O escore total deste teste varia de 10 (baixa ansiedade) a 30 (alta ansiedade).

As coletas foram realizadas no período de treinamento, onde foi simulado um ambiente de competição para chegar próximo ao comportamento do atleta neste período.

Após a tabulação de dados e observação do perfil dos atletas, foi relacionado os resultados a eventual necessidade de intervenção, dando norteamento ao atendimento de massagem para a resolução da possível problemática.

## 3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

Dos seis atletas que constituíram a pesquisa, todos estes foram submetidos a avaliação da ansiedade pré-competitiva no mesmo dia e em período de treinamento, sobre supervisão do treinador.

Os resultados obtidos demonstraram que os atletas em questão apresentaram perfil de média ansiedade ( $M= 18,83$  e  $desvpad= 3,43$ ). Estes dados se assemelham com o estudo de revisão bibliográfica de De Rose Junior (2002) que procurou mostrar quais as situações relacionadas ao processo competitivo são identificadas pelos atletas como geradoras do estresse e ansiedade, ao estudar fatores de estresse em atletas infanto-juvenis, notou que entre os esportes, o tênis é o que apresenta os maiores níveis de estresse, os principais fatores que o autor relata está associado a cometer erros que provocam a derrota individual ou da equipe, autocobrança exagerada, perder jogo praticamente ganho, perder para adversário ou equipe tecnicamente mais fraco, cometer erros em momentos decisivos, erros de arbitragem que prejudicam o atleta ou a equipe, técnico que só critica, técnico que não reconhece o esforço do jogador, técnico que só enxerga o lado negativo, diferença de tratamento por parte do técnico.

Outro fator importante para o desencadeamento da ansiedade são os desgastes físicos vividos pelo atleta, já que o treinamento requer uma carga horária elevada. Aplewicz (2009) demonstra em seus estudos que os atletas se esforçam, os técnicos preparam seus atletas para tais competições e ao decorrer dos treinamentos vão exigindo dos mesmos excelentes desempenhos, principalmente nas realizações e execuções de jogadas para obter êxito nas partidas, o que sobrecarrega ainda mais os jogadores.

Diante disto, nota-se que o desgaste psicológico e físico são contundentes para facilitar a ansiedade vivida pelo atleta. Para solucionar tal problema podem-se associar os benefícios da massagem para que reparem esses danos, Bentley, (2006) relata que a prática de aplicar a pressão, tensão, movimento ou vibração dos tecidos moles do corpo tem objetivo de relaxar essas áreas e por isso, tem demonstrado um efeito positivo relacionado com a cura de ferimentos, a redução do estresse mental, a gestão da dor, e o melhoramento da circulação, podendo influenciar de forma mais marcante os níveis de ansiedade.

Trulock (2008), demonstra alguns benefícios da massagem que podem ser agregados aos danos causados pelos treinamentos e competições dos atletas como músculos que foram sobrecarregados são suavizados pela massagem, flexibilidade das articulações é aumentada, liberação de endorfinas e redução do tempo de recuperação após uma lesão ou depois de um treino.

#### 4. CONCLUSÃO

Os resultados obtidos pelo estudo demonstra que atletas da modalidade de tênis infanto-juvenil apresentam ansiedade média diante de fatores psicológicos e físicos provocados pelas competições, assim possibilita a identificação da necessidade da intervenção para a melhora do estado emocional e físico destes atletas e a massagem pode auxiliar o atleta, já que um de seus diversos benefícios visa diminuir a ansiedade. Portanto, sugere-se que novas pesquisas sejam elaboradas pela área da Tecnologia da Estética e Cosmética, relacionando a massagem como um fator necessário diante a ansiedade pré-competitiva que os atletas vivenciam.

#### 5. REFERÊNCIAS

CRATTY, Bryant J. **Psicologia do esporte**. São Paulo: Prentice-hall do Brasil, 1984  
WEINBERG, Robert S. & GOULD, Daniel. **Fundamentos da Psicologia do Esporte e do Exercício**. Porto Alegre: Artmed Editora, 2001

BENTLEY, Eilean. **O livro essencial de massagem**. São Paulo: Manole, 2006

TRULOCK, Alison. **Hot stone massage: The essential guide to Hot Stone and Aromatherapy massage.** London, Sterling 2008

MARTENS, R. VEALEY, R.S. BURTON, D. **Competitive anxiety in Sport.** Human Kinetics, 1990

ROSE JUNIOR, D. **A competição como fonte de estresse no esporte.** Ver. Bras. Ciên. E Mov. 10 (4): 19-26; outubro, 2002.

APLEWICZ , João Guilherme Ferri, ECAVE , Caroline, GOMES, Heloise Alves, LIMA, Herus Henrique, LAURINDO, Michell Augusto, VILELA JUNIOR, Guanís de Barros. **Níveis de ansiedade em atletas escolares de voleibol de faixa etária de 15 a 17 anos.** Revista CPAQV, ISSN: 2178-7514 – v.1, n. 1, 2009.