

AVALIAÇÃO E CONTROLE DOS SINTOMAS DE ANSIEDADE NO BASQUETE UNIVERSITÁRIO.

Kaio B. Guerrero, Marina B. P. Vidual, Paula T. Fernandes.

Resumo

A ansiedade está presente em diferentes vertentes da prática esportiva, desde lazer até o alto rendimento. Pode se manifestar de formas distintas das quais, a fim de possível mapeamento, foi dividida em traço (vinculada a personalidade) e estado (dependente de estímulo) fragmentada em cognitiva e somática. Com isso, o objetivo desse trabalho foi avaliar a ansiedade em atletas universitários de basquete em diferentes competições e apresentar técnicas de controle de ansiedade. Assim, podemos concluir que a atmosfera do jogo altera os sintomas de ansiedade nesses atletas, principalmente quando se trata de ansiedade cognitiva. Concluímos também que mais técnicas somáticas de redução de ansiedade devem ser realizadas para maior influência nos sintomas de ansiedade dos atletas.

Palavras-chave:

psicologia do esporte, basquete universitário, ansiedade.

Introdução

Embora o esporte universitário não seja um objeto de estudo em ascensão na sociedade brasileira, consegue carregar todas as características e complexidade, como qualquer outra vertente do esporte¹. Partindo desse pressuposto, monitorar sintomas psicológicos passa a ser indispensável. Assim, o presente estudo teve como objetivo avaliar sintomas de ansiedade de atletas universitários de basquete em diferentes competições e apresentar técnicas para seu controle.

Métodos

Participaram 18 atletas de basquete universitário, estudantes da UNICAMP, com faixa etária entre 18 e 30 anos. Através dos questionários: SCAT² e CSAI-2³ foi possível realizar um comparativo dos níveis de ansiedade pré e pós-jogo e também em jogos como visitante e como mandante. Utilizando as técnicas somáticas⁴ (Técnica de Becker, de Jacobson e Treinamento Reflexivo) foi possível obter um comparativo entre o grupo controle e o grupo que foi submetido ao treino de algumas técnicas de redução de ansiedade.

Resultados e Discussão

No presente trabalho, foram avaliados sintomas da ansiedade em diferentes estímulos competitivos (sem competição, jogando como mandante -em local de treino- e jogando como visitante). Como mostra o gráfico 1, existe uma alteração significativa em todos os valores, porém, a ansiedade cognitiva se apresenta mais modificada. Essa variação pode se dar pela diferença de espaço de jogo (piso, altura do aro, ...) e pelo aumento dos pensamentos e dúvidas em relação ao jogo. Quanto maior a ansiedade cognitiva, menor a chance de rendimento.

O segundo objetivo da pesquisa foi aplicar técnicas de redução de ansiedade (tabela 1). Seus resultados não mostraram mudanças significativas, o que pode mostrar que o número de intervenções ainda não foi ideal, ou ainda que o atleta já atingiu sua zona de funcionamento ótimo da ansiedade.

Gráfico 1. Comparação no nível de ansiedade em estímulos variados.

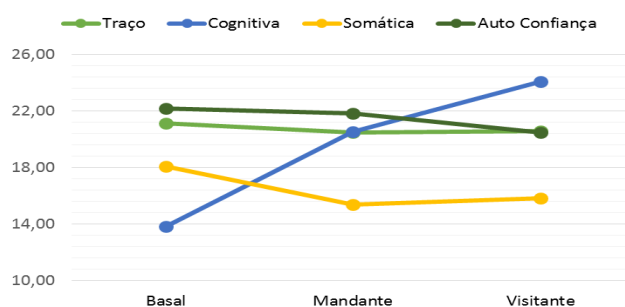


Tabela 1. Diferença no nível de ansiedade pré-competitiva no grupo controle e de intervenção.

	Grupo Controle		Grupo de Intervenção		P-valor
	Média	D.P.	Média	D.P.	
Traço	20,59	5,40	21,57	3,40	0,357
Cognitiva	24,06	4,79	20,57	5,29	0,174
Somática	15,82	5,02	16,00	5,02	0,186
Autoconfiança	20,47	4,45	20,48	4,46	0,113

Conclusões

Ao jogar em diferentes locais, a ansiedade cognitiva é a primeira que se altera. Saber lidar com essa variação e minimizar seus efeitos pode ser difícil e requer estudo. Diante desses dados surge a necessidade de novos questionamentos, fomentando conhecimento na área. Importante ressaltar esse trabalho é um dos primeiros a tratar da ansiedade em ambiente universitário.

Agradecimentos

GEPEN, pela discussão do tema; FEF pelo espaço para pesquisa; PIBIC pelo financiamento.

¹Gould, D.; Weinberg, R. S. Psicologia do Esporte e do Exercício. 2ª edição. Porto Alegre, 2001.

²Martens, R. Sport Competition Anxiety Test. Champaign, Illinois, 1977.

³Martens, R.; Burton, D.; Vealey, R. S. Competitive anxiety in sport. Champaign, Illinois, 1990.

⁴Becker, B.; Samulski, D. Manual de Treinamento Psicológico para o Esporte. 2ª edição. Rio Grande do Sul, 2002.