

COMPARAÇÃO ENTRE OS GÊNEROS A PARTIR DA ANÁLISE DA ANSIEDADE E SUA INTERFERÊNCIA NO RENDIMENTO DE ATLETAS DE ALTO NÍVEL DA CANOAGEM SLALOM.

Rafael Moreno Castellani – Unesp/RC (rafael.moreno@uol.com.br)
Prof. Mdo. Tiago Nicola Lavoura – Unesp/RC (tiagonicola@yahoo.com.br)
Prof. Dr. Afonso Antonio Machado – Unesp/RC (afonsoant@uol.com.br)

RESUMO

A ansiedade interfere no rendimento dos atletas conforme o nível que é manifestada. Na canoagem slalom, praticada em rios com fortes corredeiras, tendo como finalidade transpor obstáculos naturais – pedras, desníveis, refluxos - dificultado por um percurso artificial composto por balizas transpostas no rio, não é diferente. Assim, este estudo teve por objetivo analisar, através do instrumento CSAI-2 (Competitive State Anxiety Inventory – 2) (MARTENS et al., 1990) aplicado em 19 atletas participantes da IV etapa da Copa Brasil de Canoagem, realizada na cidade de Anicuns - GO, as diferenças existentes entre os gêneros masculino e feminino quando atrelada ansiedade e performance de atletas de alto nível. Obtivemos como resultado: o gênero feminino apresenta maior nível de ansiedade somática e cognitiva, refletindo dessa forma uma pior performance atlética. As mulheres reagem de maneira diferente dos homens em momentos que antecedem uma competição de canoagem, portanto, cabe aos treinadores e psicólogos do esporte formularem e desenvolverem modelos de treinamento específicos para cada gênero na busca de uma otimização deste processo com a conseqüente melhora no desempenho atlético.

Palavras- chave: Psicologia do esporte; ansiedade; canoagem; gêneros.

INTRODUÇÃO

A ansiedade é um dos estados emocionais mais presentes no contexto esportivo e como conseqüência, é merecedor de uma grande atenção por parte dos psicólogos do esporte. Diversas definições já lhe foram atribuídas, no entanto a mais comum é de um sentimento de apreensão desagradável, vago, acompanhado de sensações físicas como o vazio (ou frio) no estômago, opressão no peito, palpitações, transpiração, dor de cabeça ou falta de ar. Um sentimento de insegurança, causado por uma expectativa de algum perigo, ameaça ou desafio existente. Por vários anos foi concebida como um traço generalizado de um indivíduo.

A canoagem é uma modalidade esportiva regida internacionalmente pela I.C.F (Internacional Canoe Federation) e nacionalmente pela C.B.Ca (Confederação Brasileira de Canoagem). Atualmente é constituída por dez modalidades, diferenciadas pelo meio em

que são praticadas, podendo ser em mares, rios, lagos e piscinas, e pelos regulamentos que regem cada uma.

A canoagem slalom é uma das modalidades, praticada em rios movidos por corredeiras, fazendo com que o canoísta tenha que superar os obstáculos naturais que o próprio rio impõe, como pedras e desníveis. Além disso, um percurso artificial é montado num trecho que varia de 250 a 500 metros, constituído por portas (duas balizas compõem uma porta) suspensas por cabos, que devem ser transpostas em dois sentidos opostos: nas balizas verdes e brancas a passagem deve ser executada a favor da correnteza, e nas balizas vermelhas e brancas no sentido contra a correnteza.

As características inerentes ao esporte em questão, neste caso a canoagem slalom, acarretam algumas diferenciações que devem ser consideradas. Primeiramente, este esporte chegou no Brasil aproximadamente a vinte anos, e o tempo de prática do gênero feminino é muito recente. Sendo assim, os homens acumulam uma experiência muito maior que as mulheres em nosso país, atribuindo a estes uma técnica mais apurada. Vale também salientar que o número de praticantes do gênero masculino é muito superior ao gênero feminino, supostamente pelas capacidades físicas que a modalidade requer e pelos hábitos culturais que marcam nossa sociedade.

Assim, estudar e analisar a ansiedade em atletas de ambos os gêneros desta categoria seria uma forma de ampliar, revisar e possibilitar novas visões sobre este estado emocional, no âmbito da Psicologia do Esporte, além de contribuir para o desenvolvimento e aumento do rendimento esportivo dos atletas na modalidade em nível nacional e até internacional, respeitando a especificidade de cada indivíduo.

A CANOAGEM

Como esporte de aventura, esta modalidade vem se destacando cada vez mais, ganhando significativa notoriedade nacional e internacional e incorporando cada vez mais adeptos em busca de emoção, lazer, competitividade e atividade profissional.

Dividida em dez diferentes modalidades: *rafting* (que são descidas de rios em botes infláveis), velocidade (praticada em águas calmas com raias demarcadas), *slalom* (praticado em rios com corredeiras), etc., a canoagem pode ser, de acordo com Terezani (2001), classificada atualmente em três vertentes principais: a competitiva – que engloba a

iniciação da modalidade esportiva, enfatizando atividades lúdicas, aprendizado e massificação, seguido do aperfeiçoamento e do desenvolvimento da alta performance; o lazer – o crescimento das atividades eco-turísticas, que atraem centenas de turistas em busca de emoção e lazer; a acadêmica – atualmente a Federação Paulista de Canoagem (F.P.Ca.) vem tentando a promoção de cursos específicos de canoagem, no entanto a modalidade encontra-se somente ainda como um conteúdo das disciplinas de Esportes Radicais.

- A canoagem slalom

A Canoagem Slalom iniciou seu desenvolvimento no Brasil em 1987, sendo, portanto, uma modalidade extremamente nova, mas que já ingressou no mundo esportivo de alta performance, contando com atletas medalhistas em provas internacionais.

Enfoque deste trabalho, considerada atualmente como modalidade olímpica, tem como seu maior objetivo a superação dos obstáculos impostos pela própria natureza, como as ondas e os desníveis dos rios, além do percurso desenhado pelo ser humano, que são as portas (cada porta contém duas balizas) que devem ser transpostas na ordem e no sentido correto, indicado oficialmente de acordo com as regras da modalidade. Este percurso varia de 250 a 500 metros com um total de 18 a 24 portas. O atleta realiza duas descidas que são cronometradas para a obtenção do tempo final, no qual são somadas também as penalizações que porventura ocorram durante o trajeto. Essas penalizações são dadas em valores de tempo, no caso, segundos. Cada toque na baliza, seja do atleta, remo ou embarcação, resulta em um acréscimo de dois segundos para cada toque, e no caso do atleta não passar por dentro da baliza ou no sentido contrário (balizas verdes – a favor da correnteza; balizas vermelhas – contra a correnteza), soma-se 50 segundos no seu tempo final. A mesma forma de penalização se repete para a segunda descida oficial. A somatória do tempo das duas descidas e penalizações (caso ocorram) resulta no tempo que dará a classificação final do atleta.

As categorias do slalom são as seguintes: caiaque (masculino – K1M e feminino – K1W), e canoa (somente masculina). A canoa subdivide-se em canoa individual (C1) e canoa dupla (C2). No caiaque, o atleta posiciona-se sentado com as pernas estendidas e

utiliza um remo de duas pás, enquanto que, na canoa, o atleta posiciona-se ajoelhado e utiliza um remo de apenas uma pá.

AS CARACTERÍSTICAS DA ANSIEDADE E SUAS CLASSIFICAÇÕES

A ansiedade é que esta é um estado emocional de apreensão e tensão no qual o indivíduo responde a uma situação, não perigosa, mas de ameaça, com um grau de intensidade e magnitude desproporcionais ao objeto em questão (COZZANI *et al.*, 1997).

Viscott (1982) afirma que a ansiedade é o medo de perder algo, seja este real ou imaginário, e seu grau dependerá da severidade da ameaça e da importância da perda para o indivíduo, ou seja, se o nível do valor atribuído à vitória for muito alto, poderá elevar demasiadamente o nível de ansiedade.

De acordo com Spielberger (1966) a ansiedade pode ser classificada como estado de ansiedade e traço de ansiedade. Enquanto o estado de ansiedade é caracterizado por sentimentos de apreensão e tensão, acompanhados por ou associados à ativação do sistema nervoso autônomo, o traço de ansiedade é a predisposição do indivíduo a ter ansiedade.

Por sua vez, segundo Liebert & Morris (*apud* MORAES, 1998), a ansiedade divide-se em cognitiva e somática. Ambos entendem que a cognitiva relaciona-se com pensamentos duvidosos a respeito de atingir o objetivo de uma vitória ou conquista, ou seja, expectativas e auto-avaliação negativas que levam o indivíduo ao fracasso, já a somática refere-se a auto-percepção dos elementos fisiológicos provenientes da ansiedade como diarreias, aumento da pressão arterial e de batimentos cardíacos, tensão muscular, perda do controle motor, tremedeira, suor na mão e palidez facial.

Cada vez mais a comunidade científica vem estudando este estado emocional, a fim de tentar controlá-lo em seus atletas (MANOEL, 1994). Isto ocorre devido às pressões sofridas pelo atleta por parte dos patrocinadores, técnicos, família e principalmente pelo modelo de vencedor imposto pela sociedade. Dentro da canoagem não é diferente. Para Machado (1997), uma das conseqüências de um elevado nível de ansiedade é uma diminuição no nível de concentração, prejudicando o desempenho do indivíduo, principalmente em tarefas complexas, conforme Magill (1984) coloca em sua avaliação da relação entre ansiedade e desempenho.

DIFERENÇA DOS GÊNEROS NO CONTEXTO ESPORTIVO

- os gêneros e suas manifestações de ansiedade

As relações interpessoais fazem com que as mulheres desenvolvam alguns conhecimentos e algumas práticas de abordagens que atuam positiva ou negativamente, diante das tomadas de decisão. Esse “approach” deve ser considerado diante do universo esportivo, verificando as relações desenvolvidas entre atletas-técnicos ou alunas-professores, que irão sedimentar seus desenvolvimentos afetivo-cognitivo, no decorrer da vida.

Machado (2005) analisa estas fases de desenvolvimento e aponta para algumas zonas de instabilidades/estabilidades: manejo de ansiedade, focos de agressão, comportamentos desviantes, alterações humorais e fisiológicas. Estas considerações se tornam presentes naquelas atletas que não conseguiram fortalecer seus eixos relacionais de maneira convincente ou satisfatória, causando um espaço de atrito psicológico, que virá a alterar o mapeamento da performance de rendimento esportivo.

Martens (1990), após os estudos sobre a diferença de ansiedade entre os gêneros verificou que as mulheres apresentavam um maior nível de ansiedade-traço que os homens. Daí sua hipótese de que as mulheres não têm tido tanta experiência quanto os homens no esporte e, sendo assim, têm maior nível de ansiedade cognitiva e somática, e menor de auto-confiança.

METODOLOGIA

Foram aplicados dois questionários em dezenove atletas, considerados de alto nível, praticantes da modalidade Canoagem Slalom no dia que antecedeu a participação na IV Copa Brasil de Canoagem Slalom que se realizou na cidade de Anicuns – GO no mês de Junho no ano de 2003. Dentre os dois questionários utilizados estão um de identificação geral do atleta e outro específico de ansiedade pré-competitiva.

O primeiro é composto de 7 (sete) perguntas visando a caracterização do sujeito (sexo e idade), vinculação com o esporte e auto-avaliação do desempenho esportivo atual. O segundo, CSAI-2 (Competitive State Anxiety Inventory - 2) (MARTENS et al., 1990), utilizado para medir o nível de ansiedade (somática e cognitiva), é composto por 27

questões nas quais o sujeito opta por 1 = nada, 2 = alguma coisa, 3 = moderado e 4 = muito, de acordo com a pergunta.

As questões pertinentes a avaliação da autoconfiança dos atletas não serão analisadas por não ser de interesse deste estudo avaliar tal característica dos atletas. Assim, analisaremos apenas as questões pertinentes ao objetivo traçado, ou seja, avaliar a ansiedade somática e cognitiva dos atletas momentos antes de uma competição.

A pontuação do CSAI-2 é feita pela soma separada de três sub-escalas (foi desconsiderada, para este estudo, a sub-escala de autoconfiança), com pontuação variando de 9 a 36. A sub-escala de ansiedade cognitiva é pontuada pela somatória das respostas das questões 1, 4, 7, 10, 13, 16, 19, 22 e 25. A sub-escala de estado de ansiedade somática é pontuada pela somatória das respostas das questões 2, 5, 8, 11, 14, 17, 20, 23 e 26. A pontuação da questão 14 necessita ser invertida, calculando-se os pontos como indicado:

$$1=4; 2=3; 3=2; 4=1.$$

Para melhor compreensão e interpretação dos resultados, os níveis de ansiedade foram categorizados em baixo (entre 9 e 18 pontos), médio (entre 18 e 27 pontos), e alta (entre 27 e 36 pontos), de acordo com a somatória obtida através da análise dos questionários.

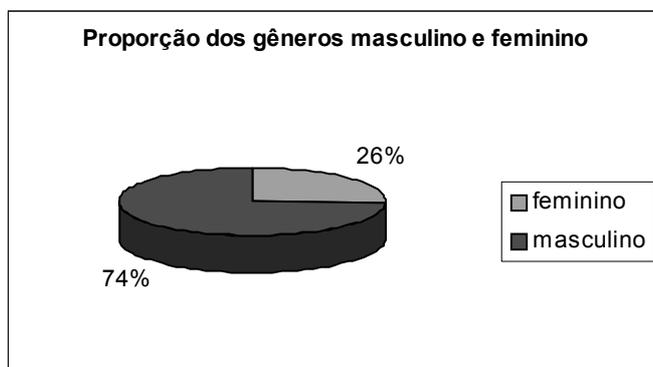
O critério adotado para análise da performance dos atletas foi estabelecido a partir da classificação obtida no resultado geral da competição. A partir de então, a performance foi categorizada em bom, regular e ruim. No gênero feminino, adotamos o seguinte critério:

$$1^{\circ} \text{ colocado ao } 20^{\circ} = \text{ bom}; \quad 21^{\circ} \text{ colocado ao } 30^{\circ} = \text{ regular}; \quad 31^{\circ} \text{ colocado ao } 45^{\circ} = \text{ ruim}$$

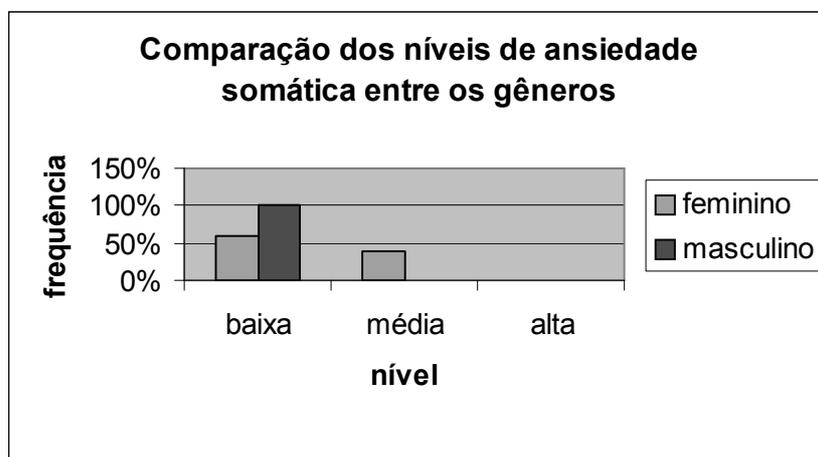
Para o gênero masculino, o critério adotado foi:

$$1^{\circ} \text{ colocado ao } 10^{\circ} = \text{ bom}; \quad 11^{\circ} \text{ colocado ao } 20^{\circ} = \text{ regular}; \quad 21^{\circ} \text{ colocado ao } 45^{\circ} = \text{ ruim}$$

RESULTADOS



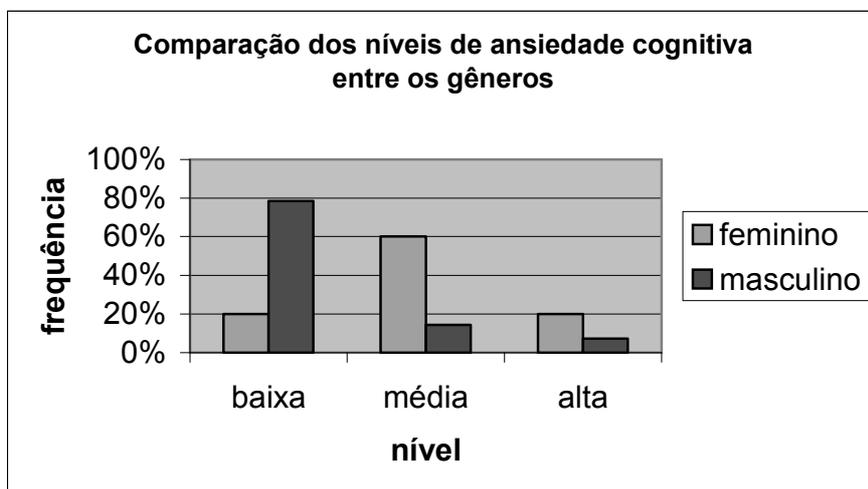
A partir da análise deste gráfico, compreendemos que o número de praticantes do sexo masculino é significativamente superior ao feminino, demonstrando a realidade vigente da canoagem no Brasil, mas não distante da realidade da amostragem geral esportiva brasileira. Supomos que, neste caso específico, esse fato se deve as características da modalidade, talvez pela menor divulgação midiática ou mesmo pelas dificuldades inerentes ao esporte.



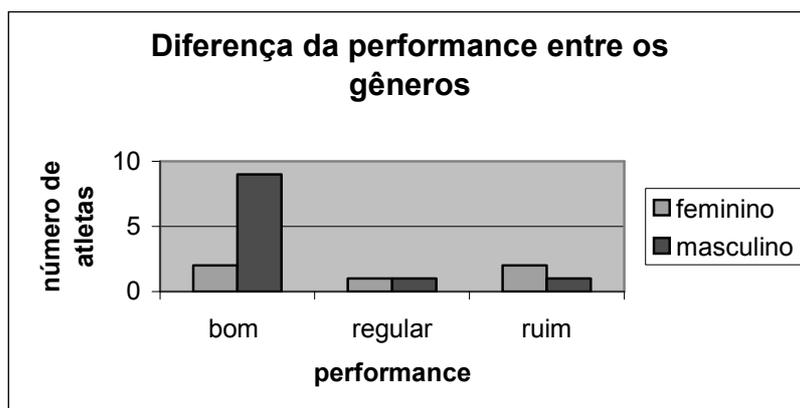
É relevante ressaltar, a partir da análise deste gráfico, que o gênero masculino apresentou em sua totalidade, (100%) um nível de ansiedade somática baixa, enquanto que, o feminino, apresentou um nível de ansiedade somática baixa (60%) e média (40%).

Então, este resultado sugere que o gênero feminino, em situações pré-competitivas, tende a manifestar um nervosismo, confortabilidade e repreensão maior do que o gênero masculino, o que é constatado na literatura nacional e internacional. Vale salientar que

nenhum dos gêneros apresentou um nível de ansiedade somática em nível alto, levando a entender que desarranjos de ordem gástrica e distúrbios de sono, sudorese excessiva e tremor não são frequentes nesse grupo de atletas.



Os três níveis de ansiedade cognitiva foram apresentados em ambos os gêneros. No entanto, o gênero feminino apresentou a ansiedade cognitiva alta (20%) e média (60%), em maiores níveis que o gênero masculino, enquanto que o grupo de atletas do sexo masculino apresentou, em sua maioria, maiores níveis de ansiedade cognitiva baixa (78,5%). Portanto, o gênero feminino tem, em situações pré-competitivas, uma maior preocupação com a derrota e com a pressão, temendo não ter um bom desempenho e nem apresentar tanta confiança nas suas potencialidades. Em modalidades desta natureza, tal conjunto de dados acompanha os índices encontrados na literatura, evidenciando necessidade de treinamentos diferenciados para cada grupo de atletas, possibilitando o gerenciamento e controle desta situação.



Considerando que o nível técnico masculino é superior ao feminino nesta modalidade, e levando-se em conta também o aspecto físico, observamos, através dos resultados, que o grupo feminino obteve uma performance sensivelmente inferior ao grupo masculino.

Além das condições consideradas acima, supomos que os níveis de ansiedade somática e cognitiva interferiram no resultado obtido pelos atletas. Devido ao fato do gênero feminino apresentar um nível mais elevado de ansiedade somática e cognitiva, os resultados sugerem que isto tenha influenciado diretamente na performance destas atletas, fato este não observado no grupo masculino.

CONCLUSÃO

Ao término deste estudo, podemos concluir que o gênero feminino apresenta um nível de ansiedade somática, assim como cognitiva, maior que o gênero masculino, exercendo assim uma significativa influência na performance das atletas, ou seja, os homens, ao manifestarem um menor índice de ansiedade somática e cognitiva, atingiram um desempenho mais satisfatório do que as mulheres no conjunto de atividades propostas pela prova esportiva. Isso esclarece que as mulheres reagem de maneira diferente dos homens em momentos que antecedem a uma competição de canoagem. Portanto, cabe aos treinadores e psicólogos do esporte formularem e desenvolverem modelos de treinamento específicos para cada gênero na busca de uma otimização deste processo com a conseqüente melhora no desempenho atlético, de modo geral e específico, uma vez que as equipes pontuam individualmente.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

COZZANI, M. *et al.* Ansiedade: interferências no contexto esportivo. In: MACHADO, A. A. (org) **Psicologia do Esporte**: temas emergentes. Jundiaí: Fontoura, 1997.

MACHADO, A.A. **Psicologia do esporte**: da educação física ao treinamento esportivo de alto rendimento. São Paulo: Guanabara Koogan, 2005.

MACHADO, A. A. **Psicologia do Esporte**, temas emergentes I. Jundiaí: Ápice, 1997.

MAGILL, R. A. **Aprendizagem Motora**: conceitos e aplicações. São Paulo: Edgard Blucher, 1984.

MANOEL, C. L. L. Ansiedade competitiva entre sexos: uma análise de suas dimensões e seus antecedentes. **Revista Paulista de Educação Física**, v. 8, p. 36-53, 1994.

MARTENS, R. *et al.* **Competitive Anxiety in Sport**. Champaign: Human Kinetics Publishers Books, 1990.

MORAES, L. C. Ansiedade e desempenho no esporte. **Revista Brasileira de Ciência e Movimento**, v. 4, nº 2, p.51-56, 1998.

SPIELBERG, C. D. **Anxiety and behavior**. New York: Academic Press, 1966.

TEREZANI, D. R, Tendências do Esporte de Aventura Canoagem, relacionada ao profissional de Educação Física para o século XXI. In **ANAIS: II Congresso Internacional de Motricidade Humana**. Muzambinho – MG –Brasil. 2001.

VISCOTT. D. S. **A Linguagem dos Sentimentos**. São Paulo: Summus, 1982.

<http://www.cbca.org.br>. Página acessada em 11 de abril de 2004.

<http://www.fpca.esp.br>. Página acessada em 11 de abril de 2004.