

# Ansiedade-traço pré-competitiva: um estudo com atletas de judô

Daniela Tineli\*

Cleithon Rover\*\*

Gracielle Fin\*\*\*

Rudy José Nodari Júnior\*\*\*\*

Mariarosa Mendes Fiedler\*\*\*\*\*

Elisabeth Baretta\*\*\*\*\*

## Resumo

Antes da competição, o esportista encontra-se em um estado de intenso estresse psíquico, que tem sido denominado de "ansiedade-traço pré-competitiva". O artigo tem como objetivo investigar a ansiedade-traço pré-competitiva de atletas da modalidade de Judô. A amostra foi composta de 99 atletas de ambos os gêneros, selecionados por conveniência, participantes do Troféu Santa Catarina Sênior de Judô, realizado na cidade de Joaçaba, SC, em março de 2009. O questionário foi estruturado com perguntas relacionadas a fatores sociodemográficos e socioeconômicos, além de questões relacionadas à modalidade, e questões psicológicas sobre a ansiedade-traço pré-competitiva, por meio do instrumento IDATE (1970). Pelos resultados apresentados, a média de idade dos atletas foi de 21,97 anos (DP=6,12). Grande parte dos atletas (86,9%) participantes do Troféu Santa Catarina Sênior de Judô, possuem um nível de ansiedade-traço pré-competitiva considerada média, ( $\bar{X} = 43,71 \pm 5,36$ ). O grupo feminino apresentou um nível de ansiedade-traço pré-competitiva maior em relação ao grupo masculino. Os homens apresentaram um tempo de prática na modalidade maior em relação às mulheres. Os atletas classificados em 1º lugar apresentaram nível de ansiedade considerada média e esses atletas apresentaram o menor nível em relação às outras classificações. Assim, conclui-se que os níveis de ansiedade-traço pré-competitiva estão presentes nos atletas em níveis médios. A influência dos patrocinadores, familiares, técnicos e torcida podem interferir no nível de ansiedade dos atletas nas competições.

Palavras-chaves: Ansiedade. Judô. Homens. Mulheres.

## 1 INTRODUÇÃO

A experiência do controle da ansiedade na competição desportiva constitui um problema usual preocupante para todos aqueles que, direta ou indiretamente, se encontram envolvidos no desporto.

No início da competição, a ansiedade é uma expressão da personalidade de um indivíduo a um estado específico de tensão, que indica a presença de algum perigo para o organismo, para avisar que algo vai acontecer. Muitas vezes isso acaba alterando seu desempenho esportivo. Esse transtor-

---

\*Acadêmica da Unoesc, Rua Getúlio Vargas, 2125 – Bairro Flor da Serra, CEP. 89600-000, Joaçaba, SC; lelatineli@hotmail.com

\*\*Especialização em personal training; acadêmico da Unoesc; rover.cleithon@gmail.com

\*\*\*Especialização em Metodologia e Treinamento; colaboradora da Unoesc; gracielle.fin@unoesc.edu.br

\*\*\*\*Doutor em Ciências da Saúde; Professor da Unoesc; rudynodari.junior@unoesc.edu.br

\*\*\*\*\*Mestre em Saúde Coletiva; Professora da Unoesc; mariarosa.fiedler@unoesc.edu.br

\*\*\*\*\*Mestre em Saúde Coletiva; Professora da Unoesc; Elisabeth.baretta@unoesc.edu.br

no psicológico é chamado de ansiedade. Cada atleta apresenta um nível diferente, podendo ser alto, moderado ou baixo (SINGER, 1977).

Para muitas pessoas que estão ligadas ao espetáculo esportivo, estão também envolvidas com seus transtornos psicológicos, principalmente o da ansiedade. Esse estado de ansiedade consiste em desagradáveis sensações de tensionamento, apreensão, nervosismo e preocupação que servem para alertar as pessoas para a necessidade de fazer face à tensão (SPIELBERGER, 1981).

O profissional de Educação Física deve ter conhecimento de que a ansiedade afeta o desempenho do atleta e, além disso, deve saber de que maneira o afeta, ou seja, em quais situações os níveis de ansiedade se adéquam para conseguir um "ótimo" desempenho (BURITI, 2001). É importante saber lidar com a ansiedade, para que se consiga o nível ideal em cada situação. O profissional de Educação Física pode, por exemplo, tentar aumentar ou diminuir esse nível em certas situações (BURITI, 2001).

Às vezes, a ansiedade necessita ser reduzida, outras vezes mantida e ainda, outras vezes, facilitada. O segredo, segundo Weinberg e Gould (2008) é conhecer as características pessoais de cada atleta e perceber o nível atual de ansiedade e tratá-lo adequadamente.

Dentro da psicologia do esporte as definições são claras que ansiedade é um sentimento de opressão difuso altamente desagradável, frequentemente vago, acompanhado por uma ou mais sensações físicas, por exemplo, uma sensação de vazio no estômago, opressão no peito, palpitação, transpiração, dor de cabeça, ou urgência repentina de evacuar. Inquietação e um desejo de movimentar-se também são comuns (KAPLAN, 1990).

A ansiedade, como estado emocional, consiste de uma combinação singular de pensamentos e sentimentos desagradáveis e de alterações fisiológicas internas, associadas à ativação do sistema nervoso autônomo. Os níveis de ansiedade variam em baixos, médios ou altos como estados, mas altos níveis se caracterizam por medo esmagador e às vezes por pânico (SPIELBERGER, 1981).

De acordo com Singer (1977) nas competições, a ansiedade é uma expressão da personalidade de um indivíduo a um estado específico de tensão que indica a presença de algum perigo para o organismo. A extensão na qual a ansiedade é manifestada em uma situação particular deve ser considerada em relação à pressão imposta, ao nível de habilidade do atleta e à natureza da atividade.

Dessa forma, Samulski (2002) também afirma que o esportista encontra-se com comportamentos neuróticos como ansiedade, medo do fracasso, tendência para atitudes depressivas, sensibilidade exagerada diante do insucesso.

A ansiedade estimula o organismo a tomar as medidas necessárias para impedir a ameaça ou, pelo menos, diminuir suas conseqüências. Previne o dano, alertando a pessoa para que esta tome certas medidas, para evitar o perigo. É um sinal de alerta, que adverte sobre perigo iminente e capacita da pessoa de tomar medidas para enfrentar uma ameaça. O medo, um sinal de alerta semelhante, é diferenciado de ansiedade, pois é uma resposta a uma ameaça conhecida, externa, definida ou de origem não conflitante (KAPLAN, 1990).

Cratty (1984) diz que a ansiedade é sinônimo de medo, que não há outro comportamento inexistente fisiologicamente, não há nenhuma diferença a este quadro específico. Todo e qualquer medo, necessariamente tem em suas bases a ansiedade. Em alguns casos a herança biológica e de personalidade, depende muito de pessoa para pessoa e umas sentem mais e outras menos.

A ansiedade considerada muito alta ou muito baixa é prejudicial no desempenho do atleta que possui um nível de ansiedade "ótimo", na qual produz seu melhor desempenho. Samulski (2002) desenvolveu um modelo de zonas individuais de desempenho ótimo, que verifica que cada atleta possui uma zona ótima de estado de ansiedade, na qual o atleta produz seu melhor desempenho.

Atualmente, com a complexidade da civilização, a rapidez das mudanças e o abandono parcial de valores familiares e religiosos, criam-se novos conflitos para os indivíduos e a sociedade. A ansiedade é integrante da teoria e prática da medicina psicossomática e da psiquiatria. Mesmo em pacientes com dano estrutural, a ansiedade, devido a sentimentos de incompetência, inadequação e impotência, representam um aspecto proeminente do distúrbio (KAPLAN, 1990).

Antes da competição, o esportista encontra-se em um estado de intensa carga psíquica (estresse psíquico), denominado de "ansiedade-traço pré-competitiva". Sob o ponto de vista psicológico, isto é caracterizado pelo período que antecede a competição e, conseqüentemente, prevê as oportunidades, os riscos e as conseqüências, definidas como pré-disposição adquirida nesse comportamento, independente do tempo que provoca em um indivíduo. Também existe a ansiedade-estado, que é um sentimento subjetivo, percebido conscientemente como inadequado, acompanhado por um aumento da ativação no sistema nervoso autônomo, ou seja, uma condição temporária emocional do organismo humano (HACKFORT; SCHWENKMEZGER, 1993 apud SAMULSKI, 2002).

Estudar e analisar a ansiedade-traço pré-competitiva em atletas é uma forma de ampliar, revisar e possibilitar novas visões sobre este estado emocional. Os atletas que mais sofrem desse transtorno devem ser auxiliados no momento da competição para então encontrarem seu nível ideal de ansiedade.

Entre as diversas modalidades esportivas, o judô é um esporte individual, em que exige, além de outras capacidades, a concentração. Esse esporte não tem o apoio de outros companheiros como os coletivos, principalmente com relação à segurança, companheirismo e possibilidade de contar com o apoio de alguém.

Diante disto, o objetivo deste estudo foi investigar a ansiedade-traço pré-competitiva de atletas da modalidade de judô.

## 2 MATERIAL E MÉTODO

Este estudo trata-se de uma pesquisa de caráter descritivo, que estuda fatores e fenômenos físicos e humanos sem que o pesquisador interfira, utilizando técnicas de observação, registro, análise e correlação de fatos sem manipulá-los (DMITRUK, 2004).

Participaram deste estudo, atletas da modalidade de judô de ambos os gêneros, selecionados por conveniência, participantes do Troféu Santa Catarina Sênior de Judô realizado em Joaçaba/SC, no mês de março/2009.

A coleta de dados foi efetuada no local da competição, trinta minutos antes do início das lutas. Os atletas responderam ao instrumento, por meio de um questionário. O instrumento foi autoaplicado. O questionário continha perguntas relacionadas a fatores sociodemográficos (gênero, idade, cidade de residência, com quem mora) e socioeconômicos (renda familiar em salários mínimos no momento do estudo), além de questões relacionadas à modalidade (categoria, nível de faixa, equipe, tempo de prática, colocação no campeonato) e questões psicológicas sobre a ansiedade-traço, utilizando-se como instrumento o IDATE (SPIELBERGER, 1970 apud ANTUNES et al, 2006).

O IDATE (Inventário de Ansiedade traço-estado) é composto por 20 afirmações com escala do tipo Likert, que variam de 1 a 4. Ao responder ao questionário, o escore de cada atleta varia de 20 a 80 pontos, sendo que os escores podem indicar baixo grau de ansiedade (0-30), um grau mediano de ansiedade (31-49) e um grau elevado de ansiedade (maior ou igual a 50) (SPIELBERGER, 1981 apud ANTUNES et al, 2006).

Para análise dos dados, realizou-se a distribuição de frequência simples para caracterização da amostra, a análise descritiva das demais variáveis do estudo, a categorização do nível de ansiedade dos atletas segundo Spielberger (1981) apud Antunes et al (2006) e o cálculo da média e desvio padrão do nível de ansiedade, idade e tempo de prática da modalidade. Também se realizou a relação de variáveis quantitativas e qualitativas.

### 3 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Foram investigados 99 atletas judocas participantes do Troféu Santa Catarina Sênior de Judô, realizado na cidade de Joaçaba, no mês de março de 2009. Destes, 61 atletas eram do gênero masculino e 38 atletas do gênero feminino. A média de idade foi de 21,97 anos (DP=6,12). Dos atletas investigados, 26,3% (n=26) relataram possuir renda familiar de R\$ 1.661,00 a R\$ 3.332,00 mensais e 28,3% (n=28) acima de R\$ 3.333,00.

Com relação à moradia 87,9% (n= 87) dos atletas relataram morar com a família, 66,7% (n=66) informaram que trabalham, e 72,7% (n=72) encontram-se estudando. Quanto ao recebimento de auxílio para competir, 70,7% (n=70) dos atletas judocas investigados, relataram que recebem auxílio para competir.

Tabela 1 – Medidas descritivas do tempo de prática da modalidade em anos dos atletas participantes do Troféu Santa Catarina Sênior de Judô (Joaçaba, SC, 2009)

Medidas descritivas	Masculino	Feminino	Amostra
Número de indivíduos	61	38	99
Média de tempo de prática	10,03	38	8,92
Desvio Padrão	6,28	4,47	5,80
Mínimo	01	01	01
Máximo	30	18	30

Fonte: Os autores.

Na Tabela 1 verifica-se que os judocas apresentam média de tempo de prática no judô de 8,2 anos (DP= 5,80), sendo que os homens apresentaram uma média de 10,03 anos (DP=6,28) e as mulheres 7,13 anos (DP= 4,47).

No que concerne à idade, os níveis de ansiedade se elevam durante os últimos anos da adolescência, tendem a diminuir aos 30 anos e, tendem a aumentar depois dos 60. As causas da ansiedade no adolescente são essencialmente a falta de ajustamento do seu papel de vida, refletindo incertezas, dúvidas e ansiedade. Já na idade adulta aparece o período de consolidação máxima em desenvolvimento e inclui a concepção de interdependência emocional, social e econômica (CRATTY, 1984). O atleta mais velho com mais experiência sofrerá menos de ansiedade, pois com mais tempo de prática vai adquirindo confiança, o atleta consegue entrar no seu campo esportivo mais calmo, já passou por essa situação várias vezes. A ansiedade é alta durante os anos mais produtivos da carreira atlética, ou seja, dos 20 aos 30 anos.

Tabela 2 – Nível de ansiedade dos atletas participantes do Troféu Santa Catarina Sênior de Judô (Joaçaba, SC, 2009)

Categoria IDATE	Masculino		Feminino		Amostra	
	n	%	n	%	n	%
Baixo	01	1,6	00	00	0,1	1,0
Médio	55	90,2	31	81,6	86	86,9
Elevado	05	8,2	07	18,4	12	12,1
Total	61	100	38	100	99	100

Fonte: Os autores.

Com relação à Tabela 2, verifica-se que 86,9% dos atletas apresentaram nível médio de ansiedade. As expectativas da competição, o local, sempre geram ansiedade (CRATTY, 1984). Acredita-se que os jovens atletas investigados nesta pesquisa se encontravam em um estado de confiança e de bom preparo físico.

Os achados do estudo de Ferreira, Andrade e Portela (2005) que investigaram atletas de corrida de aventura no Estado de Santa Catarina, com idade entre 19 e 43 anos, demonstram que os mesmos se encontravam em um nível médio de ansiedade. As causas apontadas pelos pesquisadores foram: a expectativa com a dificuldade do percurso que os atletas iriam percorrer a competição de forma geral, o preparo do equipamento e o preparo físico. Durante a competição, as causas de ansiedade apresentadas são a orientação no percurso, o rendimento físico da equipe, a expectativa do resultado, a expectativa com o equipamento e a alimentação.

Dos atletas participantes da Copa Anápolis de Judô (GO), com faixa etária de 15 a 26 anos, 78,94% encontrava-se com sua ansiedade-traço competitiva entre média e média-alta (SILVA et al, 2004). Apesar de neste estudo o instrumento utilizado ter sido o SCAT (Sports Competition Anxiety Test), diferente de nossa pesquisa, o mesmo apresentou semelhança nos níveis de ansiedade com o presente estudo.

Tabela 3 – Medidas descritivas do escore de ansiedade dos atletas participantes do Troféu Santa Catarina Sênior de Judô (Joaçaba, SC, 2009)

<b>IDATE</b>	<b>Masculino</b>	<b>Feminino</b>	<b>Amostra</b>
Número de indivíduos	61	38	99
Média IDATE	43,20	44,53	43,71
Desvio padrão	5,11	5,72	5,36
Máximo	62	65	65
Mínimo	27	35	27

Fonte: Os autores.

Conforme a Tabela 3, os atletas do gênero masculino apresentaram a média de 43,2 com relação ao escore do IDATE (DP= 5,11), o que se enquadra no nível médio de ansiedade. Para as atletas do gênero feminino, a média foi de 44,53 (DP=5,72), também se enquadrando no nível médio de ansiedade considerado pelo IDATE.

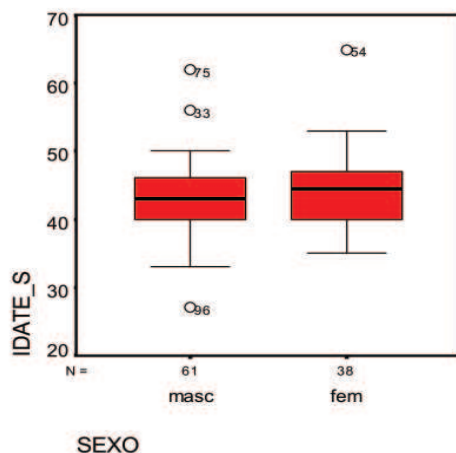
Os resultados encontrados por Detanico e Santos (2005), também apresentam um nível de ansiedade maior em mulheres do que homens. No grupo, 8,0% apresentaram ansiedade média baixa, 47,0% ansiedade média, 30,0% média-alta e 15,0% apresentaram ansiedade alta. Vale ressaltar que o instrumento utilizado foi o SCAT, que é um instrumento utilizado para avaliar a ansiedade em adolescentes.

Para Samulski (2002) quando uma pessoa é incapaz de lidar com as situações de ansiedade principalmente nos momentos pré-competitivos, podem ocorrer alguns processos psicológicos, como pensamentos negativos, minimização dos níveis de autoconfiança e aumento dos níveis de ansiedade, que podem levar, conseqüentemente, ao fracasso.

Para Gusman et al, (1999) apud Barbacena e Grisi (2008), quando o atleta possui um baixo nível de autoconfiança, o mesmo poderá desenvolver um maior número de falhas e então a ansiedade não diminuirá, pois a preocupação irá aumentar, causando uma menor concentração. Saber direcionar é a melhor maneira de administrar uma ansiedade pré-competitiva.

Concordando com o autor, o atleta quanto mais preocupado devido os transtornos da ansiedade menor será seu desempenho na competição, pois depende muito da sua concentração e autoconfiança.

Figura 1 – Distribuição (%) do nível do IDATE segundo o gênero dos atletas participantes do Troféu Santa Catarina Sênior de Judô (Joaçaba, SC, 2009)



Fonte: Os autores.

Na Figura 1, observamos que no gênero feminino a mediana está localizada mais próxima do último quartil e que o comprimento da caixa é maior. No gênero masculino a amplitude é maior.

Santos (2004) analisou a diferença de ansiedade entre os gêneros de lutadores de judô da cidade de São José dos Campos (SP). O pesquisador verificou que as mulheres apresentaram um nível maior de ansiedade-traço que os homens. Martens (1990) apud Santos (2004) relata que durante a menstruação, cerca de 70% das mulheres alcançam um desempenho igual ou até mesmo melhor. Foram alcançados records mundiais nas mais diversas modalidades esportivas, em todos os momentos de ciclo mensal. Segundo o autor, existe uma certeza comum entre os fisiologistas que esse fato ocorre devido a um consenso psicológico negativo. Os homens em geral tendem a ser mais estimulados do que as mulheres para ter uma orientação competitiva na vida. Conseqüentemente quando confrontarem em competições, os homens não podem experimentar tanta ansiedade quanto às mulheres. Fato que se faz presente no dia a dia das lutadoras em competições onde se espera que somente as mulheres apresentem e demonstrem os sintomas de ansiedade, enquanto espera-se dos homens menos manifestações de emoções.

Atletas Paraibanos com faixa etária de 11 a 20 anos de diferentes modalidades esportivas foram investigados com relação à ansiedade. Os pesquisadores verificaram níveis de ansiedade maior em mulheres ( $\bar{X} = 33,4$ ) quando comparadas com os homens ( $\bar{X} = 28,7$ ), através do instrumento SCAT (*Sport Competition Anxiety Test*) (GONÇALVES; BELO, 2007).

No estudo de Gonçalves e Belo (2007) que investigou jovens atletas paraibanos de diversas modalidades esportivas, coincide com o que diz na literatura, a qual indica que as mulheres apresentam maior ansiedade competitiva do que os homens. Segundo alguns autores De Rose Júnior e Vasconcellos (1997), Dias (2005), La Rosa (1998) apud Gonçalves e Belo (2007), isso pode estar relacionado com o fato das competições ainda serem enfatizadas para atletas do gênero masculino, fazendo com que a mulher ao competir, seja muito mais cobrada, o que explicaria os índices mais elevados de ansiedade diante de esportes de competição. Além disso, pode-se também levar em consideração a cultura na qual o atleta está inserido.

Tabela 4 – Medidas descritivas do escore do IDATE segundo a classificação dos atletas participantes do Troféu Santa Catarina Sênior de Judô (Joaçaba, SC, 2009)

IDATE	Classificação						Amostra
	1º lugar	2º lugar	3º lugar	4º lugar	5º lugar	Sem Classificação	
Número de indivíduos	11	10	14	03	07	54	99
Média IDATE	43,18	46,00	43,50	45,67	43,29	43,39	43,71
Desvio padrão	4,02	7,27	4,92	1,15	4,30	5,63	5,63
Máximo	52	62	52	47	50	65	65
Mínimo	39	36	35	45	38	27	27

Fonte: Os autores.

Verifica-se na Tabela 4 que os atletas que se classificaram em 1º lugar, apresentaram a média de 43,18 (DP= 4,02) no escore da ansiedade, se enquadrando no nível médio de ansiedade e também obtiveram o menor nível de ansiedade das demais classificações. O 2º, 3º, 4º, 5º lugares e os atletas sem classificação, também enquadraram-se no nível médio de ansiedade. Entretanto, o maior nível de ansiedade encontrado foi dos atletas classificados em 2º lugar com média de 46,0 (DP= 7,27) de escore.

Detanico e Santos (2005) não encontraram associações quanto à classificação obtida na competição e o grau de ansiedade-traço pré-competitiva. O instrumento utilizado foi SCAT.

Segundo Santos (2004), ao concluir que estão próximos de alcançar os objetivos propostos, os atletas se acomodam psicologicamente em termos adequados, isto é, criam em si uma segurança e confiança, o que permite que enfrentem as disputas finais com todas as condições. A necessidade de endurecimento dos atletas é a qualidade psicológica que leva o atleta a suportar situações de desconforto, de contusão e de um ambiente oposto durante o desempenho imprescindível para competições de grande intensidade.

Tabela 5 – Idade segundo a classificação dos atletas participantes do Troféu Santa Catarina Sênior de Judô (Joaçaba, SC, 2009)

IDADE	Classificação						Amostra
	1º lugar	2º lugar	3º lugar	4º lugar	5º lugar	Sem Classificação	
Número de indivíduos	11	10	14	03	07	54	99
Média IDATE	43,18	46,00	43,50	45,67	43,29	43,39	43,71
Desvio padrão	4,02	7,27	4,92	1,15	4,30	5,63	5,63
Máximo	52	62	52	47	50	65	65
Mínimo	39	36	35	45	38	27	27

Fonte: Os autores.

Segundo Barreto (2003), quanto maior a experiência do atleta, menor são seus níveis de ansiedade. Analisando a Tabela 5 os atletas mais jovens apresentaram melhores classificações na competição. Com relação aos atletas mais velhos, apenas quatro obtiveram classificação. As causas podem ser influenciadas em poder estar sem tempo para treinos ou até mesmo desmotivados por não estarem com patrocínios, sem salários, a questão de jogar "em casa" ou "fora de casa" entre outros. Fernandes e Nunes (2006) investigaram atletas de punhobol com idade entre 18 a 35 anos na cidade de Florianópolis (SC) e concluíram que o local de competição pode interferir no estado de ansiedade

dos competidores, que as competições “fora de casa” podem elevar o nível de ansiedade dos atletas prejudicando seu desempenho.

Barreto (2003) também afirma que nas horas de disputa de medalhas, a ansiedade pode exercer influência sobre o atleta. Atletas com um maior controle emocional terão melhores resultados na hora da competição, pois, níveis muito altos de ansiedade podem inibir o desempenho atlético, na medida em que podem distorcer a percepção externa, causando reações adversas em momentos decisivos, principalmente em esportes de combate, no qual o tempo de reação do atleta e tomada de decisão são incisivos no resultado.

Cratty (1984) cita pelo menos 12 causas de ansiedade: aspectos temporais da ansiedade, ansiedade e tensão, ansiedade e tensão muscular, ansiedade e atenção, ansiedade relacionada com o dano físico e o fracasso, ansiedade e idade, temor do fracasso e da vitória, rejeição do técnico, medo de agressões, tensões causadas pela torcida, mudanças de tática, mudanças súbitas na conduta dos adversários. Com isso saberemos que existem inúmeras causas que podem influenciar na ansiedade. Uma vez que se compreendam as causas no atleta, individualmente, pode-se tomar uma série de providências para ajudá-lo, seja através do técnico ou da ajuda de profissionais de saúde mental, por meio de diversos tipos de assistência.

A ansiedade faz parte do cotidiano de diversas pessoas em diferentes momentos de suas vidas e o atleta depara-se com ela a todo instante. Singer (1977) afirma que o atleta que possui níveis de ansiedade, seja ele alto ou baixo, em momentos diversos da competição, esse nível pode variar de situação para situação. Existe um nível ideal de ansiedade para cada atleta, sendo que o estado de intensidade deve ser compatível com a natureza da atividade, para que se obtenham resultados favoráveis.

#### 4 CONCLUSÃO

Os atletas de judô participantes do Troféu Santa Catarina Sênior de Judô, apresentaram um grau médio de ansiedade-traço pré-competitiva. As atletas mulheres apresentaram um escore maior em relação ao escore dos atletas homens.

A ansiedade também é influenciada por muitos fatores, desde a torcida, patrocinadores, familiares e técnicos entre outros que podem gerar níveis de ansiedade no atleta. Esses níveis de ansiedade podem aumentar ou diminuir. Assim, o conhecimento de suas causas é a melhor maneira para o controle, permitindo que o atleta apresente um bom desempenho diante do adversário, sem que a ansiedade interfira diretamente no resultado da competição.

Uma das formas de se trabalhar a ansiedade é por meio de um ritmo intenso de treinamentos ou amistosos para trazer segurança e confiança ao atleta, pois assim ele terá simulado o ambiente da competição, visando à obtenção de um resultado positivo para sua equipe.

Os resultados encontrados contribuem para as pesquisas na área da psicologia do esporte, especificamente nos conhecimentos sobre ansiedade pré-competitiva em atletas. Acredita-se que as preocupações devam estar na preparação psicológica dos atletas para enfrentar o resultado com confiança. A existência de equipes multidisciplinares, envolvendo profissionais de educação física, psicólogos, assistentes sociais, podem possibilitar uma melhor *performance* dos atletas.



*Abstract*

*Introduction: Before the competition, the athlete is in a state of intense psychological stress, which has been termed "trait anxiety pre-competitive". Objective: To investigate trait anxiety pre-competitive athletes in Judo. Methods: The sample consisted of 99 athletes of both genders were selected by convenience, participants in the Troféu Santa Catarina Sênior de Judô, in the Joaçaba city / SC, in March 2009. The questionnaire was structured with questions related to sociodemographic and socioeconomic factors, as well as issues related to the sport, and psychological issues on the trait anxiety pre-competitive, through the instrument IDATE(1970). Results: The mean age of athletes was 21.97 years (SD = 6.12). Most athletes (86.9%) participants in the Troféu Santa Catarina Sênior de Judô, have a level of trait anxiety considered pre-competitive average ( 43.71 + 5.36). The female group showed a level of trait anxiety pre-competitive higher compared to the male group. The men presented a practice time in the form larger for women. Athletes ranked in first place had considered medium level of anxiety and these athletes had the lowest level of anxiety in relation to other classifications. Conclusion: The levels of trait anxiety pre-competitive athletes are present in average levels. The influence of sponsors, family, coaches and fans can interfere with the anxiety level of athletes in competitions.*

*Keywords: Anxiety. Judo. Men. Women.*

## REFERÊNCIAS

- ANTUNES, Karen M. Hanna et al. O estresse físico e a dependência de exercício físico. **Revista Brasileira Medicina do Esporte**, São Paulo: Universidade Federal de São Paulo (UNIFESP), v. 12, n. 5, set./out. 2006.
- BARBACENA, Marcella Manfrin; GRISI, Roseni Nunes Figueiredo de. Nível de ansiedade pré-competitiva em atletas de natação. **Revista da Faculdade de Educação Física da UNICAMP**, Campinas, v. 6, n. 1, p. 31-37, 2008.
- BARRETO, João Alberto. **Psicologia do esporte para o atleta de alto rendimento**. Rio de Janeiro: Shape, 2003.
- BERTUOL, Lisandra; VALENTINI, Nadia Cristina. Ansiedade competitiva de adolescentes: gênero, maturação nível de experiência e modalidades esportivas. **Revista Maringá Management: Revista de Ciências Empresariais**, Maringá-PR, v. 17, n. 1, p. 65-74, 2006.
- BURITI, Marcelo Almeida de. **Psicologia do esporte**. 2. ed. Campinas: Alínea, 2001.
- CDI-10. Organização Mundial da Saúde. **Classificações de Transtornos Mentais e de Comportamentos da CID-10**. Porto Alegre: Artes Médicas, 1998.
- CRATTY, Bryant J. **Psicologia no Esporte**. 2. ed. Rio de Janeiro: Prentice-hall do Brasil, 1984.
- DETANICO, Danieli; SANTOS, Saray Giovana dos. Variáveis influenciando e sendo influenciadas pela ansiedade-traço pré-competitiva: um estudo com judocas. **Revista Digital**, Buenos Áries, ano. 10, n. 99. nov. 2005.
- DMITRUK, Hilda Beatriz. **Cadernos metodológicos diretrizes do trabalho científico**. 6. ed. Chapecó: Argos, 2004.

FERNANDES, Marcos Gimenes; NUNES, Adriana Sandra Neves. Ansiedade pré-competitiva e home advantage. **Revista Saúde. Com**, Ilhéus: Universidade de Ciências Estadual de Santa Cruz (UESC), v. 2, n. 1, p. 21-29, 2006.

FERREIRA Daniel Miguel; ANDRADE Alexandro; PORTELA Andrey. Caracterização do perfil sócio-econômico, motivacional, stress e ansiedade percebidos de competidores de corridas de aventura. **Revista Digital**, Buenos Áries, ano. 10, n. 90. dez. 2005.

GONÇALVES, Marina Pereira; BELO, Raquel Pereira. Ansiedade-traço competitiva: diferenças quanto ao gênero, faixa etária, experiência em competições e modalidades esportiva em jovens atletas. **Revista Psicologia USF**, Itatiba: Universidade Federal do Rio Grande e Universidade Federal da Paraíba, v. 12, n. 2, 2007.

KAPLAN, H.I. **Compêndio de psiquiatria**. 5. ed. Porto Alegre: Artes médicas sul, 1990.

LAVOURA Tiago Nicola; MACHADO Afonso Antonio. Esporte de aventura de rendimento e estados emocionais: relações entre ansiedade, autoconfiança e auto-eficácia. **Revista Motriz**, Rio Claro, Laboratório de Estudos e Pesquisas em Psicologia do Esporte - Departamento de Educação Física-UNESP, v. 12, n. 2, 2006.

SAMULSKI, Dietmar Martin. **Psicologia do esporte**. Barueri: Manole, 2002.

SANTOS, Marcelo Sandro dos. Interferência do estado emocional no desempenho competitivo de lutadores de judô. Taubaté. **Anais...** Taubaté: UNITAU, 2004.

SILVA, Iransé Oliveira et al. Estudo da ansiedade-traço competitiva em atletas de judô de ambos os gêneros, durante a copa Anápolis de judô. Anápolis-GO: UNI-evangélica. Centro Universitário de Anápolis-Goiás. **LAFE Laboratório Avaliação Física da Evangélica**, p. 01-06, 2004.

SINGER, Robert N. **Psicologia dos esportes**: mitos e verdades. 2. ed. São Paulo: Porto Vieira, 1977.

SPIELBERGER. Charles. **Tensão e ansiedade**. São Paulo: Harper e Row do Brasil, 1981.

VISCOTT, David. **A linguagem dos sentimentos**. São Paulo: Summus, 1982.

WAMBA, Cedric; et al. Ansiedade pré-competitiva: o caso do hockey na grama. Florianópolis, SC. **Anais**. Florianópolis: UFSC, 2007.

WEINBERG, Robert S; GOULD, Daniel. **Fundamentos da psicologia do esporte e do exercício**. 4. ed. Porto Alegre: Artmed, 2008.