

## ANSIEDADE PRÉ-COMPETIÇÃO EM NADADORES

Tomaz, L. M. 1; Douradinho, S. D. 1; Lacerda, M. A. 1; Langeani, R. 1

1- Unorp – Centro Universitário do Norte Paulista

A ansiedade é definida como um sentimento desagradável de apreensão devido à antecipação do perigo ou a algo desconhecido, causado por uma excitação do Sistema Nervoso Central. A natação, por ser um esporte individual, faz com que o atleta tenha um maior autoconhecimento e uma grande capacidade de concentração, pois sua performance depende única e exclusivamente de seu próprio desempenho. Nesta perspectiva os atletas de esportes competitivos, como a natação, são submetidos frequentemente a situações onde a ansiedade se faz presente provocando uma série de sintomas desagradáveis tais como a sudorese, a boca seca, os enjôos, a diarreia, entre outros, podendo prejudicar sua performance. O objetivo dessa pesquisa foi identificar os fatores que desencadeiam a ansiedade pré-competitiva em nadadores e dessa forma fornecer meios para que os técnicos e atletas possam diminuir os sintomas da ansiedade que tanto influenciam no desempenho do nadador na competição. Como metodologia, foram submetidos 20 nadadores (Idade:  $15,9 \pm 0,68$ ) à uma análise do percentual de ansiedade a partir de um teste psíquico composto por 30 questões. Cada questão era composta por uma situação desencadeadora de ansiedade onde baseados em uma escala Likert de 5 fatores (+2: influência muito positiva, +1: influência positiva, 0: nenhuma influência, -1: influência negativa, -2: influência muito negativa), os nadadores avaliavam a sua intensidade. As questões escolhidas foram divididas em 3 grupos, as situações onde os fatores que desencadeavam a ansiedade eram intrínsecos aos nadadores, as situações onde os fatores eram extrínsecos aos nadadores e as situações que foram chamadas de mistas, onde parte da influencia da ansiedade era desencadeada por um fator extrínseco e parte desencadeada por um fator intrínseco. Para a análise dos dados foi realizada uma média e o desvio padrão de todas as variáveis. Este questionário foi aplicado na etapa classificatória do Troféu Gustavo Borges, realizado dia 31 de Março de 2007, na cidade de Ribeirão Preto-SP. Todos os nadadores foram submetidos ao questionário antes de nadarem suas provas. Com base nos resultados, observou-se que os fatores que mais influenciam os atletas de forma negativa foram os fatores intrínsecos dentre eles destacam-se o nervosismo excessivo ( $-1,38 \pm 0,71$ ), dores antes da competição ( $-1,24 \pm 0,89$ ) e o condicionamento físico inadequado ( $-1,33 \pm 0,71$ ). Dentre os fatores que influenciaram positivamente destacam-se os fatores extrínsecos dentre eles, o favoritismo ( $+0,29 \pm 1,07$ ), as críticas do treinador ( $+0,19 \pm 0,24$ ) e o fato do adversário ser o favorito ( $+0,29 \pm 1,07$ ), contudo os valores apresentados no desvio padrão para essas questões foram muito elevados, revelando existir um conflito em relação a essas situações. Com base nos dados obtidos, conclui-se que os fatores que mais influenciam negativamente os nadadores são intrínsecos, os quais podem ser amenizados com uma preparação física adequada, com treinamento psicológico e estímulo do técnico, uma vez que o treinamento psicológico adequado ajuda a desenvolver a autoconfiança, a motivação e a concentração dos atletas.