

CANOAGEM SLALOM: ANSIEDADE X RENDIMENTO

Tiago Nicola Lavoura*, Rafael Moreno Castellani*/**, Ricardo Macedo Moreno*/**, Afonso Antonio Machado*/** tiagonicola@yahoo.com.br, (19) 3433-8482 * LEPESPE / Laboratório de Estudos e Pesquisas em Psicologia do Esporte / Rio Claro - São Paulo – Brasil ** UNESP/RC – Universidade Estadual Paulista / Campus Rio Claro

RESUMO

A canoagem Slalom, considerado pelo Comitê Olímpico Internacional o segundo esporte em nível de raciocínio e estratégia, é uma modalidade olímpica, praticada em rios com fortes corredeiras, tendo como objetivo principal transpor obstáculos naturais – pedras, desníveis, refluxos, etc – dificultado por um percurso artificial composto por balizas que deverão necessariamente ser transpostas. A ansiedade, em suas diversas manifestações, seja ela somática ou cognitiva, apresenta-se como fator diretamente ligado ao rendimento de atletas de alto nível na canoagem. Esta pesquisa teve como principal objetivo analisar, através da aplicação do questionário CSAI-2 (Competitive State Anxiety Inventory – 2) (MARTENS et al., 1990) aplicado em 19 atletas na IV Etapa da Copa Brasil de Canoagem Slalom, realizada em Junho de 2003 na cidade de Anicuns – GO, quais os fatores de ansiedade pré-competitiva e em que níveis interferem no resultado, em competições oficiais, de atletas de elite desta modalidade. Obtivemos os seguintes resultados: um pequeno índice de alteração nos estados de ansiedade cognitiva e somática; não foram encontradas diferenças significativas entre os níveis de ansiedade somática; a ansiedade cognitiva interfere negativamente na performance dos atletas quando apresentada em nível elevado. A utilização deste instrumento de avaliação pode ajudar na aplicação de técnicas de redução de ansiedade de forma individualizada e eficaz influenciando numa melhora do rendimento dos atletas.

Palavras-Chave: Psicologia do esporte, Ansiedade pré-competitiva, Canoagem, Rendimento esportivo.

ABSTRACT

SLALOM CANOEING: ANXIETY X PERFORMANCE

The slalom canoeing, considered by the International Olympic Committee the second sport that demands most reasoning and strategy, is an olympic event practiced in rivers with strong currents, and its objective is to cross natural obstacles – rocks, unevenness, ebbs, etc. – which is made hard by an artificial path with posts along the way that must be crossed. Anxiety and its different manifestations, be it somatic or cognitive, is a factor bond to the efficiency of high-level canoeists. This research's main goal is to analyze, through the questionnaire CSAI-2 (Competitive State Anxiety Inventory – 2) answered by 19 athletes in the IV Part of Brazil's Slalom Canoeing Cup, which happened in June 2003 in the city of Anicuns – GO, which pre-competitive anxiety factors and their levels interfere in the results, in official competitions, of elite athletes of that kind of canoeing. The results were: a small rate of change in cognitive and somatic anxiety; no great differences among the levels of somatic anxiety; cognitive anxiety shown in a high rate interferes in a negative way at the performance of athletes. The use of this evaluation instrument can help in applying anxiety reduction techniques in an individualized and effective way, improving the athletes' efficiency.

KEY-WORDS: Sport Psychology, Pré-competitive Anxiety, Canoeing, Sport Performance.

INTRODUÇÃO

A canoagem, considerada atualmente como modalidade olímpica, possui como órgão máximo a International Canoe Federation – I.C.F. Em nível nacional, é regida pela Confederação Brasileira de Canoagem – C.B.Ca., contando ainda com federações estaduais, além de clubes e associações que desenvolvem o esporte.

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 (enfoque deste estudo) – 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; e 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.

Fazer canoagem nada mais é que o simples ato de sustentar-se e propulsionar-se dentro da água com o auxílio de remos. É necessário saber que a modalidade conhecida como Remo, em que se utilizam forquetas para apoiar os remos e o banco que corre sobre trilhos para poder-se utilizar a força das pernas para aumentar a eficiência da remada, não é considerada como modalidade da canoagem (MERKLE, 1993).

A canoagem slalom é uma modalidade praticada em rios movidos por corredeiras, fazendo com que o canoísta tenha que superar os obstáculos naturais impostos pela natureza, como pedras, refluxos 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.

Cada vez mais a comunidade científica vem estudando a ansiedade, a fim de tentar controlá-la em seus atletas (MANOEL, 1994). Isto ocorre devido às pressões sofridas pelo atleta por parte dos patrocinadores, técnicos, família e principalmente pelas características inerentes ao esporte de alto rendimento.

A ansiedade, portanto, quando atrelada às competições esportivas, é tratada principalmente pelos psicólogos do esporte como um problema merecedor de grande atenção. Indicadores de ansiedade como o estresse, medo, a frustração entre outros sentimentos, são responsáveis pelo abandono de jovens atletas à prática esportiva.

A definição mais comum deste estado emocional 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 uma pessoa.

De acordo com Cozzani et al (1997) a ansiedade é uma expressão da personalidade do indivíduo, e a extensão na qual 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.

Uma desarmonia psicológica é fator inibidor do rendimento e como o problema da preparação psicológica é um dos mais complexos do treinamento esportivo, todo o esforço deve ser feito para permitir aos atletas que respondam positivamente aos estímulos psicológicos que aparecerão nos treinamentos e competições.

Ao analisar os fatores de ansiedade que precedem uma competição e identificar a partir de que níveis interferem ou não no rendimento de um atleta de alto nível praticante de canoagem slalom, esperamos poder verificar se este está ou não preparado psicologicamente para determinada competição. Assim sendo, este atleta poderá ser melhor orientado pelo seu treinador ou psicólogo esportivo, a fim de que possa controlar sua ansiedade e conseqüentemente obter um melhor resultado em competições.

Ansiedade: características e classificações

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.

Outra definição de 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.

Spielberger (1966) define dois tipos de ansiedade: estado de ansiedade e traço de ansiedade. Ele explica que o estado de ansiedade é caracterizado por sentimentos de apreensão e tensão, acompanhados por ou associados à ativação do sistema nervoso autônomo enquanto que traço de ansiedade é a predisposição do indivíduo a manifestar ansiedade.

De acordo com Liebert & Morris (apud MORAES, 1998), a ansiedade dividi-se em cognitiva e somática. Enquanto 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, 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.

A interferência da ansiedade no rendimento esportivo

A ansiedade está intimamente ligada ao comportamento motor e ao desempenho esportivo, sendo que através dela é possível avaliar a cognição, isto é, o pensamento e o desempenho motor do atleta (GOUVÊA, 1997).

Para Viscott (1982), a intensidade da ansiedade será proporcional à importância daquilo que está em jogo para o atleta, ou seja, é dada uma importância muito maior em um jogo de semi-final, do que um jogo em fase classificatória.

Um dos possíveis fatores que levam ao surgimento da ansiedade, segundo Pereira (2000), é decorrente da ameaça, representada pela competição, sobre a auto-estima do atleta, sendo que, essa ameaça é baseada na avaliação, feita sobre a competição.

Somente ao atingir um nível intermediário de ansiedade, o atleta irá atingir o máximo de seu rendimento. Porém, se ficar em níveis muito baixos ou muito elevados, prejudicará sua performance (COZZANI et al., 1997). Esse processo envolve todos os componentes do organismo humano, desde os fisiológicos, até os psicológicos. Além deles deve-se considerar todos os demais fatores influentes no desempenho, como a personalidade, o grau de dificuldade da tarefa e a atenção necessária para a execução da mesma.

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.

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, 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.

Para Brissaud (1995), o slalom é considerado um esporte de deslize em geral, um exercício de criação, e não de aplicação. “A técnica eficaz que se expressa nos rios é o resultado de pensamentos, de um trabalho do cérebro” (p. 01). O autor descreve três níveis ou aspectos essenciais para uma boa navegação: tomada de informações, análise

destas informações e formulação de respostas, e solicitação muscular precisa de resposta. Através desses aspectos, o canoísta deve se acostumar a analisar e pensar antes, durante e depois da ação. É de extrema importância que o atleta não enfatize somente o movimento técnico, mas que também melhore a sua construção mental, para que se tenha êxito na prática desta modalidade esportiva.

Assim, estudar e analisar a ansiedade em atletas 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.

METODOLOGIA

Esta pesquisa fundamentou-se na aplicação, para posterior interpretação, de questionários para que os objetivos iniciais pudessem ser atingidos. Responderam aos questionários, 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. Foram utilizados dois questionários. Um de identificação geral do atleta e outro específico de ansiedade pré-competitiva CSAI-2 (*Competitive State Anxiety Inventory - 2*) (MARTENS et al., 1990), utilizado para medir o nível de ansiedade somática e cognitiva.

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 à 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.

RESULTADOS

Mais da metade dos atletas não estava preocupado em ter um baixo desempenho e decepcionar os outros (58%), diminuindo de certa forma a pressão sobre si mesmo. Mesmo os atletas que possuem vínculo financeiro com o esporte não estavam preocupados com a competição, talvez por ter sido realizada após as seletivas para o Campeonato Mundial, o que reforça a tese proposta de que os atletas não atribuíram a

esta competição um grau significativo de importância, sugerindo a idéia de que os atletas estavam centrados apenas em suas satisfações pessoais.

Gráfico 1: Preocupação em ter um baixo desempenho e decepcionar os outros

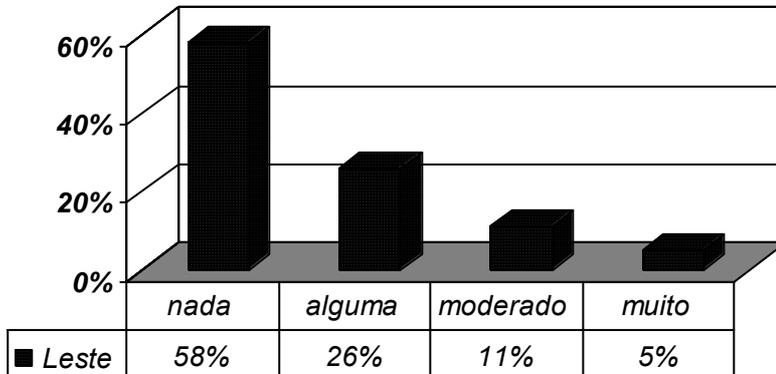


FIGURA 1: Gráfico relativo à ansiedade cognitiva resultante da pergunta 22 do questionário *Competitive State Anxiety Inventory – 2 (CSAI 2)*.

Fatores de ansiedade somática como estar com o corpo tenso ou relaxado, sentir o estômago tenso e sentir-se trêmulo estiveram presentes em quase todos os atletas. No entanto, por atribuírem a esta competição um pequeno grau de importância, o nível deste tipo de ansiedade apresentou-se relativamente baixo considerando a média da população.

Gráfico 2: Corpo Tenso

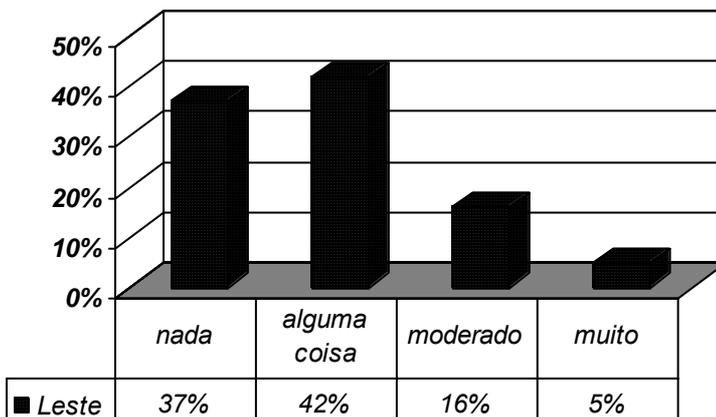


FIGURA 2: Gráfico relativo à ansiedade somática resultante da pergunta 8 do questionário *Competitive State Anxiety Inventory – 2 (CSAI 2)*.

DISCUSSÃO

Os primeiros dez colocados na classificação geral apresentaram baixo nível de ansiedade cognitiva e somática, o que nos pode sugerir que o controle e a manutenção

em um nível adequado deste estado emocional pode ter influenciado positivamente no resultado destes atletas.

Os atletas que apresentaram um elevado nível de ansiedade, principalmente cognitiva, não obtiveram resultado satisfatório, o que nos faz sugerir que um elevado nível de ansiedade pode ser prejudicial ao atleta na busca de uma melhor performance.

A ansiedade somática demonstrou-se mais baixa nos atletas de maior expressão e de mais tempo no esporte, o que pode sugerir que a experiência adquirida pelos anos de treinamento e competição pode ajudar no controle deste tipo de ansiedade.

A falta de concentração, diminuição do controle motor, alta tensão muscular, expectativas e auto-avaliação negativas entre outros fatores de ansiedade, quando apresentados em nível elevado, produzem efeitos negativos no resultado destes atletas principalmente por lhes inibir suas capacidades motoras finas e diminuir a capacidade de tomada de decisão. Assim sendo, os níveis em que são apresentados estes sintomas devem ser controlados e mantidos em um nível relativamente baixo.

É preciso salientar que não somente a ansiedade pode interferir no resultado de atletas de alto nível da canoagem *slalom*, assim como em outra modalidade esportiva qualquer. Outros estados emocionais, como também a preparação técnica e tática do esportista exercem influência significativa na sua performance em competições.

Destacamos que o fato de termos coletado os dados para o estudo após a principal competição nacional do ano da categoria, a seletiva que classificou os principais atletas do país para o Campeonato Mundial de 2003 e que nesse mundial também foi a primeira seletiva para as Olimpíadas de 2004 em Atenas, pode ter influenciado nos resultados obtidos. Provavelmente, os atletas envolvidos no estudo não se dispuseram a render mais do que o necessário para simplesmente “cumprir” a prova, podendo assim não apresentar em alto nível estados psicológicos, neste caso a ansiedade.

CONCLUSÃO

Ao término desta pesquisa podemos concluir que a ansiedade somática está presente em nível baixo e médio em todos os atletas entrevistados, não interferindo nestas condições, no resultado destes atletas. Tal enunciado condiz com a literatura estudada. A ansiedade cognitiva, quando apresentada em nível elevado, é prejudicial na busca de uma melhor performance, inferindo, portanto, uma melhor preparação psicológica para que se possa controlá-la em um nível relativamente baixo, para conseqüentemente obter um melhor resultado em competições oficiais nesta categoria.

Por fim, considera-se essencial que os níveis de ansiedade sejam conhecidos, analisados e regulados para cada atleta para um melhor desenvolvimento de comportamento do próprio indivíduo e para que se consiga atingir um nível ótimo de desempenho, e conseqüentemente uma melhor performance esportiva. Estudar e analisar a ansiedade em atletas desta modalidade é uma forma de ampliar, revisar e possibilitar novas visões sobre este estado emocional, no âmbito da Psicologia Esportiva.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

BRISSAUD, M. **Apostila Técnica de Slalom**. Estrela, 1995.

COZZANI, M., MACHADO, A. A., VIEIRA, E. C., NASCIMENTO, A. L.. Ansiedade: interferências no contexto esportivo. In: MACHADO, A. A. (org) **Psicologia do Esporte: temas emergentes**. Jundiaí: Fontoura, 1997.

GOUVÊA, F. C. A motivação e o esporte: uma análise inicial. In: BURITI, M. de A. **Psicologia do Esporte**. Campinas: Alínea, 1997, cap. 9, p. 149-173.

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. **Competitive Anxiety in Sport**. Champaign: Human Kinetics Publishers Books, 1990.

MERKLE, L. A. **O que é Canoagem**. Curitiba, 1993.

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

PEREIRA, S. V. **Atleta juvenil feminina**: estudo correlacional de algumas características psicológicas e lesões osteo-musculares. São Paulo: 2000. Dissertação de Mestrado. Pontífica Universidade Católica-SP.

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. 2002.

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.