

## O EFEITO DA ANSIEDADE NO DESEMPENHO DE TENISTAS EM COMPETIÇÃO

### THE EFFECT OF ANXIETY ON THE PERFORMANCE OF TENNIS PLAYERS IN COMPETITION

**Paulo Angelo Mahn**

Mestre em Ciências – Biologia, Patologia Bucodental e Concentração em Anatomia; doutorando em Ciências – Biologia, Patologia Bucodental e Concentração em Anatomia, pela Faculdade de Odontologia de Piracicaba da Universidade Estadual de Campinas – FOP/Unicamp; bolsista da Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior – Capes; licenciado em Educação Física, pela Universidade Metodista de Piracicaba – Unimep; licenciado em Biologia, pelo Centro Universitário Hermínio Ometto– Uniararas, de Araras.

#### RESUMO

As diversas modalidades esportivas institucionalizadas organizam competições que têm como objetivo a busca do melhor rendimento esportivo. O esporte de competição, marcado por situações de avaliação e de competitividade, é considerado como fator que pode gerar ansiedade. A ansiedade é um sentimento de apreensão e tensão que provoca medo geral no indivíduo, com reações somáticas e psicológicas. Não há uma regra geral sobre o caráter facilitador ou inibidor da ansiedade. Esta parece ter influência positiva ou negativa no rendimento do atleta, segundo o tipo de atividade praticada, a idade e o caráter (coletivos ou individuais) do esporte. Em especial, o tênis de campo é um esporte que requer precisão, coordenação e velocidade. Para tanto, necessita de condições ideais de funcionamento da musculatura, bem como da mente equilibrada e focalizada na tarefa. Esta modalidade esportiva tolera baixos níveis de ansiedade, além dos quais o praticante pode ter seu rendimento afetado negativamente. O objetivo desse estudo foi analisar o nível de ansiedade dos tenistas em competição por meio de revisão literária. A análise dos resultados indicou que não existe diferença significativa entre os indivíduos quanto a grupos, idade e sexo.

**Palavras-chave:** ansiedade, tênis, competição.

#### ABSTRACT

The several institutionalized sporting modalities organize competitions that have as objective to search for the best sporting performance. The competition sport, marked by situations of evaluation and of competitiveness, is considered as a factor that can generate anxiety. The anxiety is a feeling of apprehension and tension that provokes general fear in the individual with somatic and psychological reactions. There is no general rule on the facilitative or inhibiting characteristic of the anxiety; this seems to have some positive or negative influence on the athlete's performance, according to the type of activity he/she practices, his/her age, and the character (collective or individual) of the sport. Especially court tennis is a sport that requires precision, coordination and speed, for as much, ideal operating conditions of the muscles, as well as, a balanced and focused mind on the task. This sporting modality tolerates low levels of anxiety, beyond which the athlete can have his/her performance negatively affected. The aim of this paper was to analyze the level of anxiety of tennis players in competition through literature review. The analysis of the results indicated that there is no significant difference among the individuals as for groups, age and sex.

**Keywords:** anxiety, court tennis, competition.

## I. INTRODUÇÃO

Por seu caráter de elevada exigência e competitividade, o esporte de rendimento é usado pelos psicólogos como ferramenta para a compreensão do comportamento humano, das emoções e dos processos de adaptação humana (HACKFORTH & SPIELBERGER, 1989). O sucesso, as críticas sofridas e o desempenho almejado pelo atleta de alto rendimento são algumas das tensões vivenciadas, que constituem fatores ansiogênicos, os quais dependem da percepção e da interpretação de cada pessoa sobre os acontecimentos (DAMÁZIO, 2007).

Um dos campos mais abordados pela psicologia do desporto é a ansiedade e suas relações com o rendimento. A experiência de estresse e ansiedade na competição desportiva é um problema comum e preocupante para todos aqueles que, direta ou indiretamente, estão envolvidos no desporto (CRUZ, 1996).

A Psicologia do Esporte é uma disciplina científica independente, com suas próprias teorias, seus métodos e programas de treinamento, que verificam as bases e os efeitos psicológicos das ações esportivas, considerando, por um lado, a análise de processos psicológicos básicos (cognição, motivação e emoção) e, por outro, a realização de tarefas práticas do diagnóstico e intervenção. Williams & Straub (1991) definiram que a psicologia do esporte busca a identificação e a compreensão de teorias e técnicas psicológicas, que, aplicadas ao esporte, têm o objetivo de buscar a maximização do rendimento e o desenvolvimento individual do atleta. Para Weinberg (1995), a psicologia do esporte e do exercício tem como base o estudo científico de pessoas e seus comportamentos no contexto do esporte e dos exercícios físicos. Ela identifica princípios e padrões que profissionais podem aplicar a adultos e crianças para otimizar a prática do esporte e atividades físicas, ocupando-se da análise e da modificação de processos psíquicos e das ações esportivas.

De acordo com as pesquisas de Roso (2003), a ansiedade varia quanto ao indivíduo e à modalidade desportiva. A ansiedade somática é mais intensa em esportes de exigências aeróbicas (lutas, corridas, natação etc.); já a ansiedade cognitiva, a esportes competitivos que envolvem estratégias (xadrez, golfe, sinuca etc.). Nos esportes individuais, como o tênis de campo, iniciativa, determinação, persistência, coragem e motivação são determinantes nos resultados, fazendo com que o atleta crie conceitos de “adaptação” para conquistá-lo.

Na prática desportiva de competição, segundo Brandão (1993), a ansiedade pode manifestar-se de duas formas: ansiedade cognitiva e ansiedade somática. Segundo Martens (1990), a ansiedade cognitiva consiste em pensamentos negativos e preocupações sobre o desempenho, incapacidade de concentração e atenção disruptiva. Já a ansiedade somática é a percepção de manifestações físicas da ativação, caracterizada por sensações físicas. A autoconfiança foi conceituada por Machado (2006) como uma crença geral do indivíduo, que pode realizar com sucesso uma determinada ação ou atividade.

Diante destes pressupostos, o objetivo do presente estudo foi avaliar o resultado da ansiedade dos tenistas de competição por meio de uma revisão literária. Este trabalho se mostra muito importante diante da escassez de dados desta natureza, especialmente na modalidade em destaque.

## 2. ANSIEDADE NO ESPORTE DE COMPETIÇÃO

Segundo Tubino (1987), atividade esportiva é caracterizada por um tipo de esporte institucionalizado, praticado segundo normas, da qual fazem parte federações internacionais e nacionais que organizam as competições em todo o mundo. Isto implica superação de resultados e vitória, por meio do melhor rendimento esportivo. Em especial, o esporte de competição é sinônimo de situações ansiogênicas, como competitividade.

De acordo com Samulski (2002), a atividade esportiva é determinada pelas condições subjetivas e objetivas da ação. As condições objetivas podem ser, por exemplo, as capacidades físicas do rendimento, os aspectos antropométricos e biomecânicos, as condições climáticas e a temperatura, dentre outros. As condições subjetivas referem-se a interesses e atitudes, motivações, experiências próprias, opiniões e preconceitos.

De Rose Junior (1985) caracterizou a ansiedade como um sentimento subjetivo de apreensão e tensão que provoca medo geral no indivíduo, além de reações somáticas e psicológicas, psicomotoras e sociais. Para Cunha (2001), a ansiedade é reconhecida como uma das emoções básicas e de extrema importância, já que põe o organismo de sobreaviso quando aparece algo ameaçador para a estabilidade e a integridade do indivíduo.

Ansiedade é definida como uma reação do indivíduo diante de uma situação estressante, geralmente entendida como ameaçadora (STEFANELLO, 1990). Por isso, estados ansiogênicos tendem a interferir na con-

duta geral do indivíduo, inclusive em seu desempenho atlético. No contexto esportivo, a competição é uma situação estressante que afeta o estado emocional e interfere no desempenho do atleta.

Segundo Weinberg (1995), sintomas de ansiedade e transtorno de ansiedade podem ser considerados como algumas das principais dificuldades enfrentadas pelo homem na antecipação a problemas. Este é um mecanismo de defesa diante de situações de perigo, nas quais hormônios como adrenalina, norendorfina e cortisona, secretados, têm a função de preparar o corpo e a mente para situações de emergência. Os efeitos fisiológicos são diversos, como perda de coordenação, maior tensão muscular, aumento da fadiga e maior cansaço. Do ponto de vista psicológico, a ansiedade pode acarretar perda de confiança e de concentração, dificuldade de julgamento e na tomada de decisões, surgimento de pensamentos negativos, maior autocrítica e perda do controle emocional (LOEHR, 1991; RICHARDSON & TAYLOR, 1989).

Bara Filho & Miranda (1998) afirmaram que níveis de ansiedade pouco acima do ótimo são desfavoráveis para atividades que requerem habilidades complexas e de precisão. Não há uma regra geral sobre o caráter facilitador ou inibidor da ansiedade. Esta parece ter uma influência ora positiva, ora negativa no rendimento, onde outras variantes podem atuar, tais como: a idade do atleta, sua modalidade esportiva e o caráter coletivo ou individual do esporte, dentre outros.

Antes da competição, o esportista encontra-se em um estado de intensa carga psicológica, que tem sido denominado como “ansiedade-traço pré-competitiva” (SAMULSKI, 2002), que ocorre no período que antecede a competição e leva o atleta a prever as oportunidades, os riscos e as consequências. Nesta fase, intervêm frequentemente medos e temores, que não só se manifestam em processos cognitivos, mas também podem produzir reações vegetativas, motoras e emocionais.

Santos (2004), em competição de *tae kwon do*, investigou a correlação entre ansiedade competitiva e desempenho dos competidores, além dos efeitos de outras variáveis, como sexo, anos de treino e nível técnico. Os resultados desse estudo não demonstraram correlação significativa entre ansiedade competitiva e desempenho em *tae kwon do*, mas as variáveis relacionadas à experiência do atleta, como os anos de treinamento, os anos de competição e o nível técnico, evidenciaram correlação significativa com desempenho. Além

disso, atletas jovens demonstraram escores significativamente mais baixos de ansiedade competitiva em comparação com atletas mais velhos.

Kirkby & Liu (1999) comprovaram que a prática de um esporte coletivo ou de um esporte individual influi na ansiedade. Um total de 235 atletas chineses praticantes de esportes individuais (atletismo, natação etc.) e de esporte coletivo (voleibol, basquete etc.) foi avaliado pouco antes da competição quanto ao nível de ansiedade. Os referidos autores verificaram que atletas que participaram individualmente (independentemente do sexo) apresentaram pontuação muito mais alta na escala de ansiedade somática quando comparados àqueles que praticavam esportes de equipe, e muito mais baixa na escala de confiança em si mesmo (ansiedade cognitiva).

Wilson & Ranglin (1997), analisando a ansiedade-estado, ansiedade ótima e ansiedade pré-competição de jovens atletas entre nove e 12 anos, verificaram que 26% obtinham melhora no rendimento quando o nível de ansiedade era alto. Por outro lado, Martens (1990) assinalou que um jovem atleta de 11 anos não apresenta diferença entre o nível de ansiedade gerado em competições e nos treinamentos. Singer (1977), por sua vez, observou que o nível de ansiedade-traço é mais alto em esportistas jovens, em particular nos pré-adolescentes

### 3. ANSIEDADE NO TÊNIS DE CAMPO

O tênis de campo é um esporte que requer precisão, coordenação, velocidade e condições ideais de funcionamento da musculatura, bem como a mente equilibrada e focalizada na tarefa. A elevação da ansiedade pode afetar o desempenho do tenista, distraíndo-o nos aspectos relevantes da tarefa motora, o que determina perda de concentração, descontrole dos processos emocionais com a orientação desajustada da atuação neuromuscular, que se manifesta mediante respostas motoras desorganizadas e ineficazes (SICÍLIA, 1994).

No tênis de campo competitivo, alguns autores têm contribuído para a metodologia de treinamento nas diferentes valências físicas exigidas na modalidade (HANTON, JONES & MULLEN, 1990).

A ansiedade do tenista, segundo Bandura (1990), varia de momento para momento, de situação para situação, não sendo um traço estável de personalidade, além de ser específica em certo tempo e ambiente, podendo oscilar muito. Essa oscilação pode ser obser-

vada nas competições quando os atletas relataram não se sentir confiantes no começo da partida e que a confiança aumentava com o desenrolar da mesma.

Alguns tenistas se mostraram com uma grande ansiedade, observada em situações onde seus pontos fracos eram explorados, e eles admitiram mudar o plano tático de ação, julgando ser capazes de inverter o quadro da partida, na administração da tensão em situações difíceis, quando se sentiam motivados a jogar contra jogadores de melhor *ranking*, quando se mostraram persistentes e motivados a buscar um jogo que parecia estar perdido (GOULD, TUFFEY & UDRY, 1996) e quando conseguiam, após terem perdido o primeiro set, imaginar que o jogo estava começando de novo, buscando aprender com os erros cometidos anteriormente. Segundo Feltz & Chase (1998), esses julgamentos da pessoa sobre suas habilidades determinam o nível de motivação e, conseqüentemente, o esforço a ser despendido e a insistência diante das dificuldades.

Segundo Weinberg (1995), durante um golpe, os músculos devem estar relaxados, pois, se estiverem tensos, vão provocar perda de coordenação, de sensações e de ritmo. Pode ocorrer também perda de flexibilidade, o que vai diminuir a potência dos golpes. A distração pode atrapalhar a capacidade de focalização e baixar a concentração, levando o tenista a prestar mais atenção às preocupações do que à tarefa. A estratégia de jogo também é abalada e o tenista tende a tomar decisões inadequadas ou mudar de tática na hora errada. A capacidade de julgamento torna-se mais complexa e, assim, a ansiedade pode afetar a desempenho do tenista (SICÍLIA, 1994).

O autor acima mencionado ressaltou que a relação existente entre tensão e relaxamento nos grupos musculares agônicos e antagonistas necessários provoca um movimento altamente ineficiente quando o atleta se encontra com o nível acima do normal de ansiedade. Loehr (1991) afirmou que o tênis é um esporte que requer coordenação motora fina, concentração e equilíbrio, tolerando baixos níveis de ansiedade para que o rendimento não seja afetado.

Segundo O'Connel (1996), o aumento do nível de ansiedade que ocorre durante competições pode acarretar perturbações no atleta. Estas podem ser fisiológicas, cujos efeitos vão surgir no organismo, e psicológicas, que estão ligados mais diretamente com aspectos cognitivos do atleta.

A grande maioria dos tenistas admite que a ansiedade é maior em campeonatos, o que pode ser explicado

por se tratar de situações de caráter puramente competitivo (onde a busca pela vitória é constante) e que saem da rotina normal de treinos (no caso) do dia a dia. Além disto, os atletas são treinados para a competição, este é o alvo dos cronogramas e das etapas de treinamento (BARRETO, 2003).

Bergeron *et al.* (1991) analisaram o nível de ansiedade em dez tenistas do sexo masculino, com idade entre 20 e 25 anos, durante treinamentos que duravam 85 minutos diários, no período de um mês. Os resultados mostraram que a taxa de ansiedade estava mais alta durante os minutos iniciais de treinamento.

O grau de ansiedade em dez tenistas do sexo feminino, comparado a dez tenistas do sexo masculino, foi determinado por Kraemer *et al.* (2003). Não houve diferença significativa entre homens e mulheres. As diferenças entre cada tenista foram significativas em resposta, independentemente do sexo e do nível técnico.

Pantelidis *et al.* (1996) investigaram o nível de ansiedade em 16 tenistas do sexo masculino entre 10 a 12 anos de idade, durante os treinamentos e também durante as três principais competições para avaliar a diferença nos níveis de estresse entre os atletas. Os autores concluíram que houve diferença significativa somente nas duas primeiras competições.

Hooper, Mackinnon & Howard, (2006) analisaram o nível de ansiedade de sete tenistas do sexo feminino, entre 13 e 17 anos de idade, durante os treinos em diferentes períodos do dia, e concluíram que o índice de ansiedade foi significativamente maior no período noturno.

#### 4. CONSIDERAÇÕES FINAIS

A ansiedade do tenista é um fator variante que depende da situação, não sendo um traço estável de personalidade, além de ser específica em certo tempo e ambiente, podendo oscilar muito. Essa oscilação pode tornar-se mais sensível em competições, porém não é unicamente restrita a esses momentos.

No tênis de campo, o jogador pode ter seu desempenho afetado pela ansiedade, que provoca perda de concentração, de sensação e de ritmo, assim como distração dos aspectos relevantes da tarefa motora. Recomenda-se que seus praticantes mantenham baixos níveis de ansiedade para melhores resultados.

A escassez de material literário nessa área foi um fator limitante a este estudo.



## REFERÊNCIAS

- BANDURA, Albert. Perceived self-efficacy in the exercise of personal agency. *Journal of Applied Sport Psychology*, v. 2, p. 128-163, 1990.
- BARA FILHO, Maurício G. & MIRANDA, Renato. Aspectos psicológicos do esporte competitivo. *Treinamento Desportivo*, Curitiba, v. 3, n. 2, p. 75-84, 1998.
- BARRETO, João A. *Psicologia do esporte para o atleta de alto rendimento*. Rio de Janeiro: Shape, 2003.
- BERGERON, Michael F.; MARESH, Carl M.; KRAEMER, William J.; ABRAHAM, Avron; CONROY, Brian P. & GABAREE, Catherine L. Tennis: a physiological profile during match play. *International Journal of Sports Medicine*, 12(5): 474-479, 1991.
- BRANDÃO, Maria Regina F. Perfil psicológico: uma proposta para avaliar atletas. *Revista Brasileira de Ciência do Movimento*, 7(2): 16-27, abril, 1993.
- CUNHA, Jurema A. *Manual da versão em português das escalas Beck*. São Paulo: Casa do Psicólogo, 2001.
- CRUZ, José Fernando. Autoconfiança e rendimento na competição desportiva. In: CRUZ, José Fernando (Ed.). *Manual de psicologia do desporto*. Braga: Sistemas Humanos e Organizações, 1996. p. 265-286.
- DAMÁZIO, Weber. 1997. *A ansiedade no voleibol*. Monografia (Trabalho de Conclusão de Curso) – Instituto de Biociências da Universidade Estadual Paulista. Rio Claro: Unesp.
- DE ROSE JUNIOR, Dante. 1995. *Influência do grau de ansiedade-traço no aproveitamento de lances-livres*. Dissertação (Mestrado) – Escola de Educação Física da Universidade de São Paulo: USP.
- FELTZ, Deborah L. & CHASE, Melissa A. The measurement of self-efficacy and confidence in sport. In: DUDA, Joan L. (Ed.). *Advances in sport and exercise psychology measurement*. West Lafayette, IN: Purdue University/Book Crafters, 1998.
- GOULD, Daniel; TUFFEY, Suzanne & UDRY, Eileen. Burnout in competitive junior tennis players: III. Individual differences in the burnout experience. *The Sport Psychologist*, 11, 257-276, 1996.
- HACKFORTH, Dieter & SPIELBERGER, Charles D. Sport-related anxiety: current trends in theory and research. In: HACKFORTH, Dieter & SPIELBERGER, Charles D. *Anxiety in sports: on international perspective*. New York: Hemisphere, 1989. p. 261-267.
- HANTON, Sheldon; JONES, Graham & MULLEN, Richard. Intensity and direction competitive state anxiety as interpreted by rugby players and rifle shooters. *Percept Motors Skills*, 90: 513-521, 2000.
- HOOPER, Sue L.; MACKINNON, Laurel T. & HOWARD, Alf. Physiological and psychometric variables for monitoring recovery during tapering for major competition. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 31:1.205-1.210, 2006.
- KIRKBY, Robert J. & LIU, Ji. Precompetition anxiety in Chinese athletes. *Percept Motors Skills*, 88, 297-303, 1999.
- KRAEMER, William J.; HAKKINEN, Keijo; TRIPLETT-McBRIDE, N. Travis; FRY, Andrew C.; KOZIRIS, L. Perry; RATAMESS, Nicholas A. et al. Physiological changes with periodized resistance training in women tennis players. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 35:157-168, 2003. Erratum in: *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 35:889, 2003.
- LOEHR, James E. *Fortaleza mental en el deporte: como alcanzar la excelencia atlética*. Buenos Aires: Planeta, 1990.
- MACHADO, Afonso A. *Psicologia do esporte: da educação física escolar ao treinamento esportivo*. São Paulo: Guanabara Koogan, 2006.
- MARTENS, Rainer. *Coaches guide to sport psychology*. Champaign, USA: Human Kinetics Publishers, 1990.
- O'CONNELL, Kathleen. Performance anxiety in the important part of sport (on-line). 2004. Disponível em: <[http://www.dugeon.com/~chess/performance\\_axiety.htm](http://www.dugeon.com/~chess/performance_axiety.htm)>.
- PANTELIDIS, D.; CHAMOUX, Alain; FARGEAS, M. A.; ROBERT, André & LAC, Gérard. A 11 ans le joueur de tennis est-il indifférent au stress de la compétition? = Is there any competition stress in the 11-year-old tennis player? *Archives de Pédiatrie*, v. 4, n. 3, p. 237-242, 1997.
- RICHARDSON, P. & TAYLOR, J. Ansiedade y miedo: causas y soluciones. *Seminário Monográfico de Psicología Aplicada al Tenis*. Madrid, España: Real Federación Española de Tenis, 1989.
- ROSO, M. C. *Ansiedade: orientações gerais*. São Paulo: Roche, 2003.



## REFERÊNCIAS

SAMULSKI, Dietmar. *Psicologia do esporte*. Belo Horizonte: Manole, 2002.

SANTOS, Saray G. dos. Nível de ansiedade-traço pré-competitiva de judocas mediante a primeira experiência competitiva. In: 4ª SEMANA DE ENSINO, PESQUISA E EXTENSÃO DA UNIVERSIDADE FEDERAL DE SANTA CATARINA – SEPEX, Florianópolis. *Anais...* Florianópolis: UFSC, 2004.

SICÍLIA, Antonio O. *Comportamiento motor: bases psicológicas del movimiento humano*. Granada: Servicio de Publicaciones de la Universidad de Granada, 1994.

SINGER, Robert N. *Psicologia dos esportes: mitos e verdades*. São Paulo: Harper & Row do Brasil, 1977

STEFANELLO, Joice Mara F. Ansiedade competitiva e os fatores de personalidade de adolescentes que pra-

ticam voleibol: um estudo causal-comparativo. Santa Maria, *Kinesis*, v. 6, n. 2, p. 203-24, 1990.

TUBINO, Manoel José G. *Teoria geral do esporte*. São Paulo: Ibrasa, 1987.

WEINBERG, Robert S. *The mental advantage*. Champaign, USA: Leisure Press, 1995.

WILLIAMS, Jean M. & STRAUB, William F. Nueva psicología del deporte: pasado, presente, futuro. In: WILLIAMS, Jean M. *Psicología aplicada al deporte*. Madrid: Biblioteca Nueva, 1991.

WILSON, Gregory S. & RAGLIN, John S. Optimal and predicted anxiety in 9-12 year-old track field athletes. *Scandinavian Journal of Medicine Science of Sports*, 7: 253-258, 1997.

**Endereço para correspondência:**

Paulo Angelo Mahn - Rua Barão de Piracicamirim, 1.645, apto. 93G - Vila Independência - Piracicaba - São Paulo - CEP 13416-389.

E-mail: paulomahn@hotmail.com