

O IMPACTO DA ANSIEDADE PRÉ COMPETITIVA NO RENDIMENTO DE ATLETAS PRATICANTES DE HANDEBOL FEMININO

SILVESTRE, Emilly Estanislau ¹

ALVES, Alex Pereira ²

RESUMO

O handebol feminino teve início por meio de um profissional de Educação Física chamado Max Heiser. O esporte exige diversas capacidades e aspectos psicológicos, levando a fatores como a ansiedade em uma competição. O objetivo deste estudo foi, por meio da literatura investigar o impacto que a ansiedade pré-competitiva pode causar no rendimento de atletas praticantes de handebol. Foi realizada uma revisão narrativa de literatura na base de busca Google Acadêmico utilizando as seguintes palavras-chave: Ansiedade Pré Competitiva; Esporte Feminino; Handebol; Rendimento Esportivo. Como critério de inclusão para a busca dos artigos foram selecionados artigos científicos publicados em periódicos nacionais no período de publicação de 2002 a 2023. Verificou-se que com as mulheres tem sido diferente, pois quando elas estão na fase do ciclo menstrual, especificamente no período de tensão pré menstrual a ansiedade acaba sendo aflorada fazendo com que elas decaem com seu rendimento nos treinos e nas competições.

PALAVRAS-CHAVE: Ansiedade Pré Competitiva; Esporte Feminino; Handebol; Rendimento Esportivo

1 INTRODUÇÃO

O handebol é um esporte de alto contato, não sabemos ao certo onde foi criado, mas há indícios de que foi na China por se ter um jogo parecido por lá. O esporte hoje em dia é praticado por 7 jogadores, sendo 6 na linha e 1 no gol, mas quando se começou a prática dele

¹ Acadêmico do curso de Educação Física da FIRA-Faculdade Integradas Regionais de Avaré – 18700-902 – Avaré-SP. E-mail – emillyestanislau99@gmail.com

² Orientador professor titular da FIRA-Faculdades Integradas Regionais de Avaré – 18700-902 – Avaré-SP – Licenciado e Bacharelado em Educação Física pela FIRA, Mestre em Educação Física – Avaré-SP. E-mail – alexed.fisica@hotmail.com

antigamente, o profissional de Educação Física Max Heiser convidou funcionárias de uma fábrica para conhecer e

aprender o esporte no qual era praticado ao ar livre e por 11 jogadoras, começando assim a prática das mulheres no handebol.

O atleta, pode desenvolver também com o tempo, alguns aspectos psicológicos que podem ser ocasionados pela pressão de jogar fora de casa, pela presença de um público grande, problemas com a família ou até mesmo por uma cobrança de um desempenho excelente na competição, e todos esses fatores podem influenciar no rendimento deles e fazê-los com que desenvolvam por exemplo ansiedade. Um indivíduo em um estado de ansiedade, o coração muda seu funcionamento com mais facilidade e acaba apresentando sintomas como, sentimento de medo, apreensão, pensamento negativos.

Atualmente, a ansiedade vem tomando espaço na vida de muitos, e no esporte não é diferente. Estar em um momento competitivo não é fácil, enfrentar a multidão torcendo ou vaiando, enfrentar um time que é extremamente forte pode fazer com que o atleta se sinta acuado e tenha sintomas de medo, apreensão, assim fazendo com que tenham um desempenho ruim em vários momentos.

Embasado neste contexto levantou-se a seguinte indagação, será que a ansiedade afeta o rendimento e o desempenho das atletas jogadoras de handebol no período pré competitivo?

Suponha-se que durante a de competição, as mulheres desenvolvam com mais facilidade o aspecto da ansiedade, talvez se tratando do estado emocional que se encontram na hora do jogo, os fatores que as levam a isso podem ser diversos incluindo talvez a fase do período menstrual da mulher onde se ocorre mês a mês e fazem elas terem mudanças causadas pelos hormônios, coisas que não se passa com um homem.

O presente estudo tem como objetivo, investigar o impacto que a ansiedade pré-competitiva pode causar no rendimento de atletas praticantes de handebol.

Com base nisso, este estudo torna-se importante para investigar os fatores que levam atletas praticantes de Handebol a desenvolver ansiedade no período pré-competitivo e afetar o desempenho durante a competição.

Em épocas competitivas, os atletas se desligam da realidade e focam somente no momento que estão vivendo, e quando falamos do pré-competitivo, cada atleta lida com os sentimentos da sua maneira. A ansiedade em um pré jogo, pode afetar o desempenho do

atleta, pois ela indiretamente pode ser assimilada com um sentimento de medo, apreensão e até mesmo um impacto emocional (SANTOS et al; 2019)

A ansiedade é um estado emocional de temor, apreensão, uma sensação iminente, sem nenhuma explicação racional. Ela denota vários estados emocionais complexos que são causados por fatores internos ou externos e surgem de ameaças reais ou presumidas. Esses estados são descritos com termos como: apreensão, agitação, paralisia, aborrecimentos. (Barbanti, 1994 APUD Fabiani, 2009, p .5)

Visto que atualmente o assunto e comparação do desempenho do atleta homem e da atleta mulher no esporte vem dando destaque nos últimos anos, a participação das mulheres no esporte, está aumentando gradativamente com o tempo. Sabemos que há diferenças fisiologicamente entre um homem e uma mulher, e essas diferenças no esporte, dariam aos homens maiores vantagens do que para as mulheres, pois os homens podem proporcionar transporte de oxigênio em uma maior capacidade, superiores às mulheres (NEIS, PIZZI. 2018).

Foi realizada uma revisão narrativa de literatura na base de busca Google Acadêmico Utilizando as palavras chaves- Handebol, mulheres e ansiedade pré -competitiva. Como critério de inclusão para a busca dos artigos foram selecionados artigos científicos publicados em periódicos nacionais nos anos de 2002 a 2021. Foram excluídos os artigos que estivessem fora do período e língua escolhida (RICHARDSON, 2007).

2 DESENVOLVIMENTO

2.1 REFERENCIAL HISTÓRICO DO HANDEBOL

Quando falamos de sua origem, assim como em outros esportes, encontramos diversas versões. Segundo Nunes; Mattedi (2017) a modalidade handebol foi criada na China onde se começou um jogo parecido por lá. Porém, nos meados de 2.000 AC na Grécia Antiga, se via um jogo chamado de "urânia" e "epyskiros ". Há também outros indícios de jogos parecidos com o handebol na Dinamarca, no ano de 1898 um dinamarquês chamado Holger Nielsen que era professor, criou o 'que se mais parecia com o esporte, o handbold, que foi dado o nome de “sete” por conta do número de jogadores.

Na primeira grande guerra, entre o ano de 1915 a 1918, foi definitivo o desenvolvimento do jogo, onde o professor de educação física Max Heiser criou um “jogo” para funcionárias de uma fábrica ao ar livre derivada do (torball). No início, o handebol era jogado em um campo, tendo esse nome pois era praticado por 11 jogadores de cada lado, podendo manusear a bola somente com uma das mãos, e em 1920 ele foi oficializado como um esporte de campo na Alemanha por um professor de Educação Física. Logo os homens começaram a praticar também o esporte e assim fazendo com que o campo aumentasse para as medidas do futebol (GOMES et al., 2017)

Em 1936 houve a primeira participação do handebol de campo nas olimpíadas, entre os países inscritos, estiveram: Alemanha, Suíça, Estados Unidos, Áustria, Hungria e Romênia. Eles foram os países que conseguiram se classificar nos jogos de 1935 e 1936. (SILVA; 2013)

O handebol é um dos esportes mais antigos já criados, podendo ser praticado de diversas maneiras e sendo modificado com o tempo. O esporte pode ser praticado em diversos lugares, como na quadra ou na areia por exemplo, e todos são públicos-alvo do esporte, podendo incluir também cadeirantes ou até mesmo idosos, pois o esporte é de fácil adaptação (NUNES;2017).

Sendo caracterizado como um esporte coletivo, atualmente, o handebol consiste em um time que é composto por 7 jogadores sendo 6 na linha e 1 no gol e jogado em uma quadra, onde o objetivo é atravessar o lado adversário, manuseando a bola com uma das mãos e fazer com que a bola entre no gol oposto.

A prática do esporte apresenta desenvolver nos praticantes algumas qualidades como: físicas, sociais, morais e psíquicas e também ajuda a desenvolver movimentos naturais do homem como, saltar, arremessar e correr.

Desta forma, iremos abordar no próximo capítulo o conceito de ansiedade pré competitiva e como ela pode afetar em um momento de competição.

2.2 ANSIEDADE PRÉ COMPETITIVA

Atualmente, o transtorno de ansiedade vem atingindo a maioria da população, sejam elas mulheres, homens, adultos, idosos ou até mesmo crianças. A ansiedade pode se dizer que é um sentimento de vazio, um sentimento desagradável, podendo vir sentir um aperto no peito, taquicardia, frio no estômago ou até mesmo falta de ar. Isso, pode ser nosso corpo

mandando sinais de que tenha algo de errado e fazendo com que a pessoa se defenda de algum tipo de ameaça, e isso seria uma reação normal. Uma pessoa com ansiedade, pode ter sintomas como, inquietação, dores de cabeça, tremores, irritabilidade e isso acaba sendo difícil de controlar, podendo levar a pessoa a um esgotamento tanto na saúde mental, quanto na saúde física, pois ela pode acabar tendo dificuldades no seu sono, fazendo com que afete até mesmo o seu dia a dia (RAMOS; 2015).

No esporte, não é diferente, em uma competição, a ansiedade pode aparecer como uma variável que afeta o desempenho do atleta no momento competitivo, levando a um estado de nervosismo, apreensão, preocupação com seu rendimento entre outras. A ansiedade no esporte, pode ser classificada como ansiedade estado ou ansiedade traço.

De acordo com SANTOS et al (2019) “A ansiedade-estado é caracterizada por reações diante das situações temporárias, um estado imediato de ordem emocional, ou seja, apresentação de sentimentos de preocupação, tensão ou nervosismo desencadeado por um estímulo ou um acontecimento determinado”.

Já a ansiedade-traço “é caracterizada por um estado mais durável e permanente, que leva o indivíduo a determinar situações ameaçadoras ou não, ou seja, tem características da personalidade do indivíduo.”

Além da preparação técnica e tática de um atleta, é muito importante enfatizar a preparação psicológica também, atualmente a presença de um psicólogo do esporte nos times está cada vez mais criando espaços dentro de clubes ou centros de treinamento. A presença desses profissionais é de suma importância para eles conversarem com os atletas sobre temas que podem ser abordados pela psicologia como: irritabilidade emocional, fazer o preparo psicológico e principalmente falar sobre a ansiedade que seria uma das maiores preocupações em uma competição. No esporte, as emoções do momento são mais afloradas e são difíceis de se sentirem assim em um outro momento.

No período pré competitivo, a cobrança aumenta e com isso aumenta o nível de ansiedade do atleta, as emoções e sentimentos ficam mais fortes e isso vai além da competição, e essa série de emoções podem ser tanto boas quanto ruins, tendo alterações dependendo do momento, podendo ter uma variabilidade dependendo do gênero e até mesmo da idade. E estar em uma modalidade individual ou coletiva, influencia muito nesse nível de pré competição, pois individualmente, os olhares e julgamentos estaram todos focados para

uma só pessoa, agora coletivamente, esses olhares ou julgamentos se dividirão pelo time (DA SILVA; 2021).

Sendo assim, a ansiedade pré competitiva pode ser desenvolvida e se alterar conforme o tempo. No próximo capítulo iremos apresentar, o impacto que a ansiedade pré -competitiva causa em mulheres praticantes de handebol, como o ciclo menstrual pode afetar indiretamente nos momentos de competição e como a ansiedade interfere nesse momento.

2.2.1 ANSIEDADE PRÉ COMPETITIVA EM MULHERES PRATICANTES DE HANDEBOL

Sabemos que o sexo pode também influenciar quando citamos o termo ansiedade. As mulheres passam por um período chamado de ciclo menstrual, o CM tem uma duração de 28 dias com 3 fases diferentes: a fase folicular, fase ovulatória e por último fase lútea. A fase folicular se inicia no primeiro dia do CM e dura até 14 dias, a fase ovulatória dura até 13 dias, e a fase lútea, ela dura desde o dia da ovulação, até o dia do fluxo menstrual. Quando se entra nesse período, começam as alterações hormonais, que levam a fatores como, náuseas, irritabilidade e a ansiedade, e esses sintomas acontecem no período antes da menstruação que é chamado de TPM (Tensão Pré Menstrual) (MATHIAS et al., 2020).

O Ciclo menstrual, pode afetar o desempenho das atletas, ainda mais quando o quesito são os sintomas de ansiedade. Essas ansiedades são chamadas de ansiedade- estado e ansiedade- traço, e cada uma delas, trazem diferentes abordagens. Se falarmos de ansiedade-estado, podemos pensar nos momentos da atleta quando ela sente uma apreensão com seu rendimento nas competições ou até mesmo uma certa preocupação em situações de jogo. Agora, quando citamos ansiedade-traço, pensamos no seu aspecto comportamental na hora de uma competição, levando a ela a situações que talvez sejam de sua personalidade (RODRIGUES et al; 2021).

Os dois tipos de ansiedade citadas são muito conhecidas no âmbito esportivo, elas descrevem sintomas gerados pelos atletas em momentos competitivos, fazendo parte do seu dia a dia quando estão dentro ou até mesmo fora de quadra.

O ambiente esportivo gera diversas emoções, sentimentos, entre outros, e isso pode tanto prejudicar ou auxiliar o seu desempenho. Porém, nem toda ansiedade é maléfica, se ela

vai ser negativa ou positiva, dependerá de como cada atleta vai lidar (SILVA, 2014 apud CATELAN; 2023).

No cenário esportivo, várias coisas podem influenciar ajudando ou prejudicando o desempenho da atleta, a ansiedade faz parte das experiências que elas vivem, trazendo sentimentos como, transpiração, vazio, estremecimentos, e com isso, elas desenvolvem sim frustrações, aborrecimentos que são normais no cotidiano de um atleta principalmente em momentos de competição, eles podem sofrer a todo momento com uma pressão causada por ter que vencer a competição, se sentindo obrigados a cumprir esse fato, e a sociedade, acaba enaltecendo o fato de ter que sofrer na derrota e sentir emoção somente na vitória, e a competição, ao invés de ser uma coisa boa, acaba sendo vista como ameaçadoras para eles no final, assim produzindo um alto nível de ansiedade. Muitos deles conseguem lidar com essa ansiedade, mas alguns acabam deixando afetar levando muitas das vezes a queda no seu desempenho.

A ansiedade pré competitiva, mostrou poder auxiliar ou prejudicar o atleta, contudo, podendo levar a impactos positivos ou negativos na competição, dependendo de como o atleta vai lidar com isso. Entretanto, quando citamos as mulheres, vimos que o nível de ansiedade pode se alterar mais do que em homens, levando a um impacto maior em seu desempenho, ainda mais se ela estiver no período de (TPM). O nível das atletas e idade também podem influenciar no impacto do rendimento, uma atleta iniciante terá um nível mais elevado de ansiedade e um desempenho menor do que uma atleta que já está a tempo nesse meio, e uma jogadora adulta, saberá lidar com mais facilidade com suas ansiedades pré competitivas. Além desses fatores, as atletas titulares, podem apresentar um nível menor de ansiedade do que as que são reservas (PONTES; 2019).

Sendo assim podemos ver que as mulheres acabam sofrendo mais com a ansiedade nos ambientes esportivos levando em consideração principalmente o fato delas terem diversos hormônios e eles se alteram todos os meses, fazendo com que a ansiedade tome uma proporção maior em um maior tempo, assim tendo alterações no seu humor, no seu psicológico e no seu rendimento.

3 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Este estudo tratou-se de levantar os fatores psicológicos que podem interferir no rendimento de atletas do sexo feminino praticantes da modalidade Handebol durante o período pré-competitivo. Verificou-se que ansiedade pré competitiva, quando não tem um acompanhamento de um profissional, ou até mesmo do técnico da equipe, pode ser prejudicial para a atleta, fazendo com que tenha um impacto no rendimento, sendo ele o mais baixo, pelos fatores de medo ou apenas da pressão sofrida, ou até mesmo quando o atleta não sabe contornar essa ansiedade e acaba prejudicando o desempenho. Sendo assim, o objetivo deste estudo foi investigar o impacto que a ansiedade pré-competitiva pode causar no rendimento de atletas praticantes de handebol.

Desse modo, é importante o acompanhamento de um psicólogo do esporte, pois ele como profissional, saberá auxiliá-las nesse momento, fazendo com que saibam lidar com os níveis de ansiedade durante o período competitivo, pois uma atleta sofrendo desse transtorno em dias competitivos ou mesmo em um treinamento afeta não somente o psicológico e o seu físico, mas vai fazer com que seu desempenho e o rendimento decaem nesses momentos, assim ajudando com o aumento da ansiedade e com a abertura para os sintomas que atrapalham em um jogo, prejudicando a si mesma e até mesmo o seu time, mas com um acompanhamento correto de um profissional diminuirá esses impactos que a ansiedade causa nos momentos pré competitivos e competitivos nas atletas.

Sugerimos que sejam realizadas futuras pesquisas de campo para mensurar os níveis de ansiedade pré competitiva em atletas praticantes de Handebol, e que os resultados possam contribuir para o trabalho na formação dessas jogadoras.

REFERÊNCIAS

BOFF, Sérgio Ricardo. **Avaliação dos níveis de estresse em atletas de handebol. 2021.**

CAMURÇA, Renata Toscano Sobreira et al. **Interferência dos hormônios femininos na ansiedade em mulheres durante o ciclo menstrual. 2016.**

CATELAN, Vitor Verona. **Efeitos da ansiedade em atletas de alto nível: uma revisão bibliográfica. 2023.**

DA CUNHA NUNES, Camila; MATTEDI, Marco Antônio. Esporte e território: a territorialização do handebol no estado de Santa Catarina. Recorde: **Revista de História do Esporte**, v. 7, n. 2, 2014.

DOS SANTOS, Íris et al. Ansiedade pré-competitiva em atletas de diferentes esportes: um estudo de revisão. **Revista Mundi Saúde e Biológicas**, v. 4, n. 2, 2019

ELENO, Thaís G.; BARELA, José A.; KOKUBUN, Eduardo. Tipos de esforço e qualidades físicas do handebol. **Revista Brasileira de Ciências do Esporte**, v. 24, n. 1, 2002.

FABIANI, Marli Terezinha. Psicologia do Esporte: **a ansiedade e o estresse pré-competitivo**. In: **Congresso Nacional de Educação: EDUCERE**. 2009. p. 12337-12345.

GOMES, Núbio; CASTRO, José; SOARES, Thiago **Handebol e basquetebol**, 1º Ed. Ed. Sobral, 2017

NEIS, Clémersom; PIZZI, Juliana. Influências do ciclo menstrual na performance de atletas: Revisão de literatura. **Arq Ciências saúde UNIPAR**, v. 22, n. 2, 2018.

MATHIAS, Júlia Karine et al. CICLO MENSTRUAL E SUA RELAÇÃO COM A PRÁTICA DE EXERCÍCIO FÍSICO. **Revista CPAQV–Centro de Pesquisas Avançadas em Qualidade de Vida** | Vol, v. 12, n. 3, p. 2, 2020.

PIMENTEL, Rayssa Marchi. **Ansiedade pré competitiva em jovens atletas amadores**. Educação Física Bacharelado-Pedra Branca, 2016.

PONTES, Luciano Meireles de et al. **Níveis de ansiedade em atletas adultas de handebol feminino no período de competição**. 2019.

RODRIGUES, Júlio César et al. Ansiedade em Atletas Profissionais: um estudo de revisão/Anxiety in Professional Athletes: a review study. ID on line. **Revista de psicologia**, v. 15, n. 56, p. 176-187, 2021.

RAMOS, Renato Teodoro; FURTADO, Yvone Alves de Lima. Transtornos de ansiedade. **Revista Brasileira de Medicina**, v. 66, n. 11, p. 365-374, 2009.

RICHARDSON, R. J. **Pesquisa social: métodos e técnicas**. 3. ed. São Paulo: Atlas, 2007