

ANSIEDADE PRÉ-COMPETITIVA EM CORREDORES RECREACIONAIS

Gabriel Lucas Morais Freire¹ Denílson da Cunha Silva² Thiago Coelho de Aguiar Silva² Lenamar Fiorese¹ José Roberto Andrade do Nascimento Junior³

Resumo: O objetivo do presente estudo foi investigar os níveis de ansiedade pré-competitiva em corredores recreacionais. Tratou-se de estudo de corte transversal e descritivo, com uma amostra de 128 atletas recreacionais, inscritos em eventos de corrida de rua do estado de Pernambuco. Como instrumentos foram utilizados um questionário sociodemográfico para a caracterização dos participantes e a versão brasileira e reduzida do Competitive State Anxiety Inventory-2 (CSAI 2r) para avaliar o nível de ansiedade pré-competitiva em três dimensões: somática, cognitiva e autoconfiança. A análise dos dados foi conduzida por meio dos testes de Kolmogorov Smirnov, Kruskal-Wallis e Mann-Whitney ($p < 0,05$). Os resultados evidenciaram que os atletas que competiram em provas mais curtas 5km ($Md=4,50$) e 10km ($Md=5,00$) apresentaram maior autoconfiança quando comparados aos atletas que competiam em provas mais longas 21 km ($Md=3,20$) ($p < 0,05$). Não foi encontrada diferença significativa ($p > 0,05$) nos níveis de ansiedade em razão do sexo, faixa etária, tempo de prática, participação em grupos de corrida e se foi a primeira corrida. Pode-se concluir que atletas de provas mais curtas são mais autoconfiantes do que atletas de provas longas. Ressalta-se que mais estudos devem ser conduzidos com corredores recreacionais com o intuito de se estabelecer mais evidências científicas a respeito da ansiedade pré-competitiva em corredores recreacionais com diferentes características.

Palavras-chave: Ansiedade; Emoções; Corredores
Afiliação

¹ Universidade Estadual de Maringá; ² Universidade de Pernambuco ³ Universidade Federal do Vale do São Francisco

PRE-COMPETITIVE ANXIETY LEVELS IN RECREATIONAL RUNNERS

Abstract: The present study aimed to investigate the pre-competitive levels in recreational runners. It was a cross-sectional and descriptive cross-section, with a sample of 128 recreational athletes enrolled in street running events in the state of Pernambuco. As instruments, it was used a sociodemographic questionnaire to characterize the participants and the Brazilian and reduced version of the Competitive State Anxiety Inventory-2 (CSAI 2r) to assess the level of pre-competitive anxiety through three dimensions: somatic, cognitive and self-confidence. Data analysis was conducted through the Kolmogorov Smirnov, Kruskal-Wallis, and Mann-Whitney tests ($p < 0.05$). The results showed that athletes who competed in shorter events 5km (Md=4.50) and 10km (Md=5.00) had higher self-confidence when compared to athletes who competed in longer events 21km (Md=3.20) ($p < 0.05$). No significant difference ($p > 0.05$) was found in anxiety levels according to sex, age group, practice time, participation in running groups and whether it was the first run. It can be concluded that shorter run athletes are more self-confident than long run athletes. It is noteworthy that more studies should be conducted with recreational runners in order to establish more scientific evidence regarding pre-competitive anxiety in recreational runners with different characteristics.

Key words: Anxiety; Emotions; Runners.

Introdução

Entre as modalidades esportivas escolhidas por indivíduos que buscam um exercício físico, a corrida de rua vem se destacando pelo grande crescimento de praticantes desde a década de 1970¹. Essa expansão se dá pelo fato desta modalidade oferecer benefícios à saúde, reduzido custo-benefício e facilidade para a prática, sendo capaz de atingir praticantes de todas as classes sociais². A prática da corrida como atividade física proporciona importantes benefícios à saúde, um dos principais deles é a redução do risco de doenças cardiovasculares em sujeitos considerados não atletas³.

As primeiras corridas de rua tiveram início no século XVII, embora o marco fundamental da história das corridas de rua foi a maratona Olímpica realizada no dia 10 de abril de 1896 na cidade de Atenas⁴. Após a década de 70, um advento chamado “Jogging Boom”, baseado nas teorias do médico Kenneth Cooper, que pregava a prática da corrida como forma de lazer e saúde, impulsionou o número de provas e participantes de corrida de rua⁵. As primeiras corridas de rua no Brasil tiveram início no século XX, tendo como marco a realização da primeira edição da Corrida de São Silvestre, em 1925⁶. Na atualidade, o fenômeno corrida de rua ultrapassa os dois milhões de corredores no Brasil, dividindo os participantes por sexo, faixa etária e tipo de prova⁷.

Nesse tipo de prova, o sistema aeróbio ou oxidativo, é predominante, devido as distâncias desse tipo de prova e deve ser estimulado com prioridade nos treinos⁸. Entretanto, dentro do âmbito esportivo, o componente psicológico tem tanta importância quanto os componentes físico, técnico e tático do treinamento^{9,10}. Dentre uma série de fatores psicológicos, a ansiedade é vista como uma das principais variáveis que interferem no desempenho dos atletas. O seu nível pode variar de acordo com outra série de fatores, tais como a personalidade, a idade, o sexo, experiência no esporte, o grau de importância da competição, entre outros¹¹.

A ansiedade é um estado emocional em que o indivíduo fica em uma situação de desconforto caracterizado por nervosismo, apreensão e preocupação¹². Ansiedade também pode ser definida como um construto multidimensional que se refere à disposição para responder ao estresse e à tendência a perceber situações estressantes. É importante notar que

um aumento no estresse pré-competitivo é acompanhado pelo aumento da ansiedade¹³, porém, o nível de ansiedade competitiva necessário para alcançar um bom desempenho é subjetivo. A Teoria Multidimensional de Ansiedade Competitiva subdivide a ansiedade competitiva em três dimensões: ansiedade cognitiva, ansiedade somática e autoconfiança. De acordo com essa teoria, a ansiedade cognitiva refere-se a pensamentos, expectativas e/ou verbalizações negativas em relação ao evento competitivo, enquanto a ansiedade somática refere-se aos elementos afetivos e fisiológicos que afetam diretamente o sistema nervoso central. A autoconfiança, por sua vez, está relacionada ao nível de confiança e prontidão percebida para competir¹⁴. Conforme estudo recente, a ansiedade e a solidão podem ocasionar em corredores recreativos um descontrole emocional decorrente de algum problema familiar ou pessoal, o que pode acarretar na probabilidade desses sujeitos terem um aumento na quantidade de exercícios de corrida¹⁵.

A competição de corrida de rua, em particular, tem algumas características específicas que podem aumentar a ansiedade competitiva. O contato visual do atleta com seu oponente momentos antes da competição (na hora do aquecimento) e a possibilidade de ouvir o locutor pronunciando seu nome e o de seus oponentes momentos antes da largada para competir podem potencializar a ansiedade competitiva em uma das suas três dimensões, cognitiva, somática ou autoconfiança.

Desta forma, vale ressaltar que os estudos com este viés foram feitos com atletas de outras modalidades¹⁶⁻¹⁸, deixando uma lacuna na literatura em relação ao comportamento de atletas recreacionais de corrida de rua diante desses fatores estressores, sendo esta que esse estudo irá explorar. Diante disso, o objetivo do presente estudo é verificar e comparar os níveis de ansiedade pré-competitiva desta população, podendo assim contribuir para a manutenção destas variáveis no contexto da preparação destes atletas.

Materiais e Métodos

Participantes

Fizeram parte deste estudo transversal 128 atletas recreacionais, de ambos os sexos (72 homens e 42 mulheres), com média de idade de 41,8 ($\pm 10,2$) anos, do estado de Pernambuco. Os participantes foram selecionados de forma não probabilística e intencional, visto que foram selecionados os sujeitos das equipes do estado de Pernambuco que possuíam um maior número de participantes destas modalidades.

Os critérios de inclusão foram que participantes deveriam ser homens ou mulheres maiores de 18 anos, aparentemente saudáveis e inscritos em eventos de corrida de rua no

estado de Pernambuco no ano de 2019. O critério de exclusão foi o não preenchimento de todas as informações dos questionários, com isso 14 participantes foram excluídos da amostra.

Instrumentos

Questionário sociodemográfico

O questionário sociodemográfico foi elaborado para caracterizar a amostra. O questionário era composto por oito perguntas, nas quais os participantes disponibilizaram informações sobre seu sexo, idade, distância que iria percorrer, se era sua primeira vez participando deste tipo de prova, se participa de alguma assessoria esportiva e, relacionado a esta última pergunta, o tempo de prática, frequência semanal dos treinos e a duração de cada sessão.

CSAI-2R

Foi utilizado o CSAI-2R 19, versão brasileira reduzida do Competitive State Anxiety Inventory (CSAI-2)²⁰, a qual integra dimensões da ansiedade competitiva: a ansiedade cognitiva e a ansiedade somática, além da dimensão da autoconfiança. O inventário possui 16 itens e as respostas são dadas numa escala tipo Likert de sete pontos, num contínuo de “nada” (1) a “muito frequentemente” (7). As propriedades psicométricas do instrumento foram verificadas no contexto brasileiro (0,70-0,80)¹⁷. O alfa variou de $\alpha = 0,72$ a $\alpha = 0,78$ para os participantes desta pesquisa, indicando forte confiabilidade dos dados.

Coleta de dados

Os procedimentos adotados nesta pesquisa obedeceram aos critérios da Ética em Pesquisa com Seres Humanos conforme Resolução nº466/12 do Conselho Nacional de Saúde. O estudo está integrado ao projeto institucional aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa da Universidade Federal do Vale do São Francisco (Parecer nº 1.648.086).

Inicialmente foi realizado contato com os treinadores responsáveis pelas equipes para solicitação da autorização para realização das coletas de dados com os atletas recreacionais das equipes. As coletas foram realizadas nas dependências das competições,

aproximadamente 60 minutos antes da corrida. A aplicação dos questionários foi realizada de forma coletiva dentro dos espaços das acessórias esportivas, e o preenchimento dos questionários teve duração de aproximadamente 10 minutos.

Análise de dados

A análise preliminar dos dados foi realizada por meio do teste de normalidade de Kolmogorov Smirnov. Como os dados apresentaram distribuição anormal, foi utilizada a mediana e o intervalo interquartil para a caracterização dos resultados. Foi utilizado o Teste de Kruskal-Wallis seguido de U Mann-Whitney entre pares para a comparação da ansiedade pré-competitiva em função dos grupos de prova (5km, 10km, 21km), tempo de prática (mais de 6 meses, entre 6 meses e 2 anos, mais de 2 anos). O teste de U Mann-Whitney foi utilizado para comparação da ansiedade pré-competitiva em função sexo, entre os que participam ou não de grupos de corrida entre aqueles que participavam ou não daquele tipo de prova pela primeira vez. A correlação das dimensões de ansiedade competitiva com a idade e o tempo de prática foi efetuada por meio do coeficiente de correlação de Spearman. Além disso, uma análise de poder estatístico post hoc em G*Power versão 3.1.9¹⁷ revelou que nosso poder estatístico é de 75% com base em nossa amostra de 128 participantes, um tamanho de efeito médio (0,15), de acordo com os critérios de Cohen¹⁷ f², e um valor p de 0,05.

Resultados

Na Tabela 1 são apresentadas as características da amostra de acordo com sexo, faixa etária, experiência no tipo de prova que seria realizada, se participa de grupo de corrida, tempo de prática, frequência semanal de treino e o tempo de duração de cada treino. A maior parte da amostra (63,2%) foi composta pelo gênero masculino e a prevalência maior de participantes (48,2%) está entre a faixa etária de 21 a 40 anos. De acordo com a experiência na prova, a maioria dos atletas não estava participando daquele tipo de prova pela primeira vez (82,5%). Ainda de acordo com a Tabela 1, 76,3% da amostra participa de grupos de corrida, 71,1% deles treinam 3 vezes por semana e a frequência de cada sessão de treino dura 1h (85,1%). A maior parte da amostra participou da prova de 21km (39,5%).

Tabela 1 – Caracterização da amostra do estudo.

Variáveis	F	%
Sexo		
Masculino	72	63,2
Feminino	42	36,8
Faixa etária		
21 a 40 anos	55	48,2
41 a 50 anos	38	33,3
>50 anos	21	18,4
Experiência na prova		
Sim	20	17,5
Não	94	82,5
Grupo de Corrida		
Sim	87	76,3
Não	27	23,7
Distância		
5km	34	29,8
10km	35	30,7
21km	45	39,5

Fonte: dados da pesquisa.

Quando foi comparada a ansiedade pré-competitiva entre os atletas dos diferentes grupos de prova (5km, 10km, 21km) (Tabela 2), verificou-se diferença significativa entre os grupos somente na autoconfiança ($p < 0,001$). Como demonstrado na Tabela 2, os atletas que competem em provas mais curtas, 5km (Md=4,50) e 10km (Md=5,00), apresentam uma maior autoconfiança que os atletas que competem em provas mais longas 21km (Md=3,20).

Tabela 2. Comparação da ansiedade pré-competitiva de atletas entre diferentes grupos de prova (5Km, 10 Km e 21km).

Ansiedade Pré-competitiva	5km (n=34)	10km (n=35)	21km (n=45)	p-valor
	Md (Q1:Q3)	Md (Q1:Q3)	Md (Q1:Q3)	
Ansiedade Cognitiva	1,40 (1,00;2,00)	1,60 (1,20;2,20)	1,40 (1,00;2,00)	0,22
Ansiedade Somática	1,60 (1,20;2,20)	2,00 (1,20;2,80)	1,60 (1,20;2,10)	0,08
Autoconfiança	4,50 (3,60;5,60)	5,00 (4,00;5,40)	3,20 (2,90;4,00) ^a	<0,001*

*Diferença significativa ($p < 0,05$) – Teste de Kruskal-Wallis seguido de U Mann-Whitney entre pares. ^a diferença significativa ($p < 0,05$) entre 5km e 21km.

Ao comparar a ansiedade pré-competitiva de acordo com a participação em sexo (masculino e feminino), tempo de prática (mais de 6 meses, entre 6 meses e 2 anos, mais de 2 anos), grupos de corrida (sim e não), se foi a primeira corrida (sim e não) e faixa etária (21-40 anos; 41-50 anos; >50 anos), não foi encontrada diferença significativa ($p>0,05$) entre os grupos em nenhuma das dimensões de ansiedade.

Discussão

O presente estudo teve como objetivo investigar os níveis de ansiedade pré-competitiva em corredores recreacionais. De acordo com a Teoria Multidimensional da Ansiedade¹³, a ansiedade divide-se em três principais componentes: o cognitivo, responsável pelos pensamentos, dúvidas, aspectos ligados ao desempenho esportivo e um julgamento realizado de si mesmo; o somático, responsável por sensações fisiológicas, sudorese, tensão muscular e aumento de batimentos cardíacos; e a autoconfiança, sendo responsável pelas relações positivas e motivacionais do indivíduo. Os principais achados desta investigação foram que os atletas de distâncias mais curtas (5Km e 10Km) se apresentam mais autoconfiantes que os atletas de provas mais longas (21km) (Tabela 2).

Ao analisar a ansiedade pré-competitiva em função da distância da prova, verificou-se que os atletas das provas de menor distância (5km e 10km) apresentaram escore nível de autoconfiança quando comparados aos atletas das provas de maior distância (21km). Esse achado pode estar relacionado ao fato de distâncias mais curtas exigirem menos fisicamente e psicologicamente e, conseqüentemente, deixarem os atletas recreacionais mais confiantes. Por outro lado, os atletas de maiores distâncias são mais experientes, com isso esse achado não vai de encontro ao da Teoria de Martens, Vealey e Burton¹⁴, que ressalta que a ansiedade tende a diminuir conforme o atleta aumenta o tempo de prática e a experiência na tarefa e também discorda aos do estudo de validação do CSAI-2R realizado por Fernandes, Raposo e Fernandes²¹, conforme já foi encontrado em um estudo realizado com corredores amadores e de alto rendimento, constatando que os esportistas com mais experiência na modalidade, apresentaram menores níveis de ansiedade somática comparado com aqueles atletas que possuem menos experiência nas competições²⁴.

Outra hipótese que poderia explicar o resultado encontrado diante da autoconfiança, seria a preparação realizada para a corrida, uma vez que as provas possuem distâncias consideravelmente diferentes, as estratégias psicológicas de treinamento tendem a serem

distintas, algumas delas são: a concentração, o autocontrole e o ritmo, esses detalhes podem contribuir positivamente para o aumento dos escores de autoconfiança e dos níveis de ansiedade entre os corredores de diferentes tipos de prova, dado parecido com um estudo realizado com jovens atletas na natação²⁵. Deste modo, os resultados apresentando podem estar relacionado a população explorada, demonstrando que em corredores recreacionais o tempo de prática e a experiência na tarefa, não são fatores que possam combater a ansiedade.

Um achado interessante foi que tanto homens quanto mulheres apresentaram escores semelhantes de ansiedade pré-competitiva, indicando que o sexo como fator biológico não parece interferir na ansiedade em corredores recreacionais. Esses achados são contrários aos resultados de uma revisão sistemática e metanálise da literatura que indicou maiores níveis de ansiedade no sexo feminino²². Porém, corroborando com os achados da presente investigação, diversas pesquisas também não encontraram correlação significativa com o nível de ansiedade pré-competitiva em homens e mulheres. Diante disso, podemos concluir que não há um consenso na literatura sobre o nível de ansiedade pré-competitiva entre homens e mulheres no alto rendimento, contudo não encontramos estudos no âmbito recreacional^{16, 17, 23}. O resultado apontado por este estudo pode estar relacionado ao fato de que, no que diz respeito à corrida de rua, homens e mulheres são submetidos ao mesmo nível de treinamento, uma vez que o principal objetivo da prática seja em âmbito recreacional, o que favorece os níveis semelhantes da ansiedade e com resultados não significativos entre os sexos.

Este estudo possui algumas limitações que precisam ser apontadas. Primeiro, foi um estudo transversal, o que dificulta investigações de causa e efeito entre as variáveis. Ademais, não foram avaliadas variáveis indiretas capazes de interferir na relação entre ansiedade em corredores de rua recreacionais como, por exemplo, influência do local e da estrutura, uso de suplementos, tabagismo. Não há pesquisas na literatura que estudem os níveis de ansiedade pré-competitiva em corredores recreacionais e, como podemos observar, os níveis de ansiedade pré-competitiva podem variar de acordo com a modalidade^{12, 16, 17, 18}. Com isso, fazem-se necessárias futuras pesquisas com corredores recreacionais, com o objetivo de comparar diferentes distâncias, além de analisar a relação de outras variáveis, como as sociais e psicológicas. Por fim, estudos com design longitudinal são necessários para investigar prováveis mudanças da ansiedade ao longo de uma preparação para corrida de rua.

Conclusão

Concluimos que esses achados são inéditos na literatura, que a distância parece ser um fator que interfere na ansiedade de corredores recreacionais. Ressalta-se que quanto maior a distância menos autoconfiantes são os corredores. Do ponto de vista prático, destaca-se a importância da experiência nas provas e o estabelecimento de metas para o alcance do sucesso esportivo como formas de controlar os sintomas da ansiedade em momentos prévios à competição.

Referências

1. Balbinotti MA, Gonçalves GH, Klering RT, Wiethaeuper D, Balbinotti CA. Perfis motivacionais de corredores de rua com diferentes tempos de prática. Rev. Bras. Ciênc. Esporte. 2015 Jan 1;37(1):65-73.
2. Lima AP, da Silva Vieira DF, Silva FS. Incidência de Lesões Musculoesqueléticas em Praticantes de Corrida de Rua de Teresina, PI/Incidence of Musculoskeletal Injuries Street Race Practices in Teresina, PI. Saúde em Foco. 2018 Apr 4:15-39.
3. Lukács A, Sasvári P, Varga B, Mayer K. Exercise addiction and its related factors in amateur runners. Journal of behavioral addictions. 2019 May 31:1-7.
4. Dallari MM. *Corrida de rua: um fenômeno sociocultural contemporâneo* (Doctoral dissertation, Universidade de São Paulo).
5. Salgado JV. Análise do perfil de corredores de rua.
6. Rojo JR. Corridas de rua, sua história e transformações. In VII Congresso Sulbrasileiro de Ciências do Esporte.[En línea]. Disponible en: <http://congressos.cbce.org.br/index.php/7csbce/2014/paper/view/5905>. Fecha de consulta 2014 (Vol. 28).
7. CBAAt. Confederação Brasileira de Atletismo. Acesso em: 20 mar. 2018. <http://www.cbat.org.br/corrida/default.asp>>

8. Evangelista AL. Treinamento de corrida de rua: uma abordagem fisiológica e metodológica. Phorte Editora LTDA; 2017 Jul 31.
9. Caputo EL, Rombaldi AJ, da Silva MC. Sintomas de estresse pré-competitivo em atletas adolescentes de handebol. Rev. Bras. Cienc. Esporte. 2017; 1;39(1):68-72.
10. da Silva EM, de Moura SK, Rabay AA, Ferreira AP, dos Santos RM. MOTIVOS DE PRÁTICA E ABANDONO EM CORREDORES RECRACIONAIS SOB O PONTO DE VISTA DA PSICOLOGIA SOCIALCOGNITIVA. Diálogos em Saúde. 2019 Mar 11;1(1).
11. da Silva DC, Ferreira AP, Bezerra JA, do Nascimento Silva N, de Moura SK. Avaliação dos níveis de ansiedade pré-competitiva sobre o rendimento de lutadores iniciantes de jiu-jitsu. Diálogos em Saúde. 2019; 11;1(2).
12. do Amaral MACHADO T, Paes MJ, Alquiére SM, Osiecki AC, da Silva LIRANI L, Stefanello JM. Ansiedade estado pré-competitiva em atletas de voleibol infanto-juvenis. Rev. bras. educ. fís. esporte. 2016; 1;30(4):1061-7.
13. Fortes LS, da Costa BD, Paes PP, do Nascimento Júnior JR, Fiorese L, Ferreira ME. Influence of competitive-anxiety on heart rate variability in swimmers. J Sports Sci Med. 2017 Dec;16(4):498.
14. Martens R, Vealey RS, Burton D. Competitive anxiety in sport. Human kinetics; Champaign. Human Kinetics Books; 1990.
15. Lukács A, Sasvári P, Varga B, Mayer K. Exercise addiction and its related factors in amateur runners. Journal of behavioral addictions. 2019 May 31:1-7.
16. Detanico D, Santos SG. Variáveis influenciando e sendo influenciadas pela ansiedade traço pré-competitiva: Um estudo com judocas. EFDeportes. 2005; 9010.

18. Barbacena MM, de Figueiredo Grisi RN. Nível de ansiedade pré-competitiva em atletas de natação. *Conexões*. 2008; 9;6(1):31-9.
19. Cox RH, Martens MP, Russell WD. Measuring anxiety in athletics: the revised competitive state anxiety inventory-2. *J Appl Sport Psychol*. 2003 Dec;25(4):519-33.
20. Martens R, Vealey RS, Burton D. Competitive anxiety in sport. Human kinetics; Champaign. Human Kinetics Books; 1990.
21. Fernandes MG, Vasconcelos-Raposo J, Fernandes HM. Propriedades psicométricas do CSAI-2 em atletas brasileiros. *Psicologia: Reflexão e Crítica*. 2012;25(4):679-87.
22. Rice SM, Gwyther K, Santesteban-Echarri O, Baron D, Gorczynski P, Goutteborge V, Reardon CL, Hitchcock ME, Hainline B, Purcell R. Determinants of anxiety in elite athletes: a systematic review and meta-analysis. *Br J Sport Med*. 2019 Jun 1;53(11):722-30.
23. Prieto, Joel Manuel. Estado psicológico dos corredores. Diferenças entre federado e não federado. *Revista Científica Guillermo de Ockham* , v. 16, n. 1, 2018.
24. Andreu, J. Prieto. Experiencia deportiva, ansiedad y motivación en corredores populares. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, v. 17, n. 1, p. 51-58, 2017.
25. Silva, Glauber Castelo Branco et al. Analysis of pre-competitive anxiety of Brazilian young swimmers. *Acta Scientiarum. Health Sciences*, v. 41, p. e45475, 2019.