

# IMPACTO DA ANSIEDADE TRAÇO NA PREDISPOSIÇÃO AO FLOW DE ATLETAS DE HANDEBOL

IMPACT OF TRACE ANXIETY ON HANDBALL ATHLETES FLOW PREDISPOSITION

IMPACTO DE LA ANSIEDAD DE RASTREO EN ATLETAS DE BALONMANO PREDISPOSICIÓN DEL FLUJO

**Juliana Fernanda de Paula Andrade da Silva**

Universidade Estadual de Maringá, Brasil

E-mail: [ju26fernanda@gmail.com](mailto:ju26fernanda@gmail.com)

**William Fernando Garcia**

Universidade Estadual de Maringá, Brasil

E-mail: [williamfernandogarcia@gmail.com](mailto:williamfernandogarcia@gmail.com)

## RESUMO

O presente estudo teve como objetivo analisar o impacto da ansiedade traço na predisposição ao flow de atletas de handebol. Fizeram parte da pesquisa 30 atletas da cidade de Jardim Alegre/Pr. Os instrumentos utilizados foram SCAT e o DFS-2. Os questionários foram sociabilizados por meio do aplicativo Google Forms. Para a análise de dados foi utilizado o programa SPSS 22. Foi realizado o teste Shapiro Wilk para observar a normalidade dos dados, os quais apresentaram distribuição não-normal, portanto optamos pelos testes: U de Mann-Whitney e regressão linear simples. Foi adotado  $p=0,05$  como nível de significância. Os resultados explicitam que a dimensão Perda da autoconsciência teve diferença estatisticamente quando comparada em função do sexo ( $p=0,016$ ). Já na comparação dos níveis de ansiedade traço e predisposição ao flow em função da idade, não foram observadas diferenças estatisticamente significativas. A variável independente (ansiedade traço), impactou em 10% na dimensão Controle, quando testado o modelo de regressão linear simples. Conclui-se que ao identificar os níveis de ansiedade traço e as dimensões do flow, os valores apresentados são muito semelhantes para ambos os sexos. Ao comparar os níveis em função do gênero e idade, apenas gênero demonstrou dados com significância para o estudo, em especial a Perda da autoconsciência. Em relação a regressão, obtive resultado significativo com a dimensão Controle, nos confirmando que a ansiedade traço é capaz de impactar na dimensão supracitada. Portanto, foi possível observar que a ansiedade traço interfere muito pouco na predisposição ao flow.

**Palavras-chave:** Psicologia do Esporte. Ansiedade. Flow. Handebol.

## ABSTRACT

The present study aimed to analyze the impact of trait anxiety on the predisposition to the flow of handball athletes. Thirty athletes from the city of Jardim Alegre / Pr. The instruments used were SCAT and DFS-2. The questionnaires were socialized through the Google Forms application. The SPSS 22 program was used for data analysis. The Shapiro Wilk test was performed to observe the normality of the data, which showed a non-normal distribution, so we opted for the tests: Mann-Whitney U and simple linear regression. P, 0.05 was adopted as the level of significance. The results show that the dimension Loss of self-awareness had a statistically significant difference when compared to sex ( $p = 0.016$ ). When comparing the levels of trait anxiety and predisposition to flow as a function of age, no statistically significant differences were observed. The independent variable (trait anxiety), impacted 10% in the Control dimension, when the simple linear regression model was tested. It was concluded that when identifying the levels of trait anxiety and the dimensions of the flow, the values presented are very similar for both sexes. When comparing the levels according to gender and age, only gender demonstrated data with significance for the study, especially Loss of self-awareness. Regarding regression, it obtained a significant result with the Control dimension, confirming that the trait anxiety is capable of impacting the aforementioned dimension. Therefore, it was possible to observe that trait anxiety interferes very little in the predisposition to flow.

**Keywords:** Sport Psychology. Anxiety. Flow. Handball.

## RESUMEN

El presente estudio tuvo como objetivo analizar el impacto de la ansiedad rasgo sobre la predisposición al flujo de atletas de balonmano. Treinta deportistas de la ciudad de Jardim Alegre / Pr. Los instrumentos utilizados fueron SCAT y DFS-2. Los cuestionarios se socializaron a través de la aplicación Google Forms. Para el análisis de los datos se utilizó el programa SPSS 22. Se realizó la prueba de Shapiro Wilk para observar la normalidad de los datos, los cuales mostraron una distribución no normal, por lo que optamos por las pruebas: U de Mann-Whitney y regresión lineal simple. Se adoptó una  $P < 0,05$  como nivel de significancia. Los resultados muestran que la dimensión Pérdida de la autoconciencia tuvo diferencia estadísticamente significativa al compararla según sexo ( $p = 0,016$ ). Al comparar los niveles de ansiedad rasgo y predisposición a fluir en función de la edad, no se observaron diferencias estadísticamente significativas. La variable independiente (rasgo de ansiedad), impactó un 10% en la dimensión Control, cuando se probó el modelo de regresión lineal simple. Se concluyó que al identificar los niveles de ansiedad rasgo y las dimensiones del flujo, los valores presentados son muy similares para ambos sexos. Al comparar los niveles según género y edad, solo el género demostró datos con significación para el estudio, especialmente Pérdida de la autoconciencia. En cuanto a la regresión, obtuvo un resultado significativo con la dimensión Control, confirmando que el rasgo de ansiedad es capaz de impactar en la dimensión antes mencionada. Por tanto, se pudo observar que la ansiedad rasgo interfiere muy poco en la predisposición a fluir.

**Palabras clave:** Psicología del deporte. Ansiedad. Flujo. Balonmano.

## 1. Introdução

Quando se trata apenas da prática esportiva, muitas pessoas generalizam o ato de jogar por jogar, não o quanto o atleta se esforça com treinamentos e o quanto sofrem com a pressão de treinadores, pais, torcida, sobretudo, diante do quesito de vencer. Isso acontece em muitas das modalidades esportivas, sendo ela individuais ou coletivas, porém a modalidade que vamos dar destaque nesta pesquisa, será a modalidade coletiva handebol. Serra (2017) aponta que dentro das atividades coletivas temos o esporte handebol, que se trata de uma atividade competitiva, apontando que a modalidade é proativa e tem a capacidade de desenvolver diversos aspectos, sendo eles, sociais, cognitivo e motores, oferecendo possibilidades de cooperação, sociabilização e inclusão. Além de contemplar a lateralidade, agilidade e flexibilidade, e também as habilidades de correr, saltar e arremessar.

Em se tratando da psicologia do esporte, dois comportamentos estudados por essa área foram abordados na pesquisa, sendo eles a ansiedade traço e a predisposição ao flow. A ansiedade é uma característica de estado emocional desconfortável para o indivíduo, fazendo-o perder a concentração, não tendo muito controle de si. Segundo Weinberg e Gould (2008), a ansiedade é como uma condição emocional negativa evidenciada pelo nervosismo, preocupação e apreensão, ela tem a capacidade de deixar o indivíduo nervoso e estressado. A ansiedade-estado se caracteriza em três aspectos sendo elas: a Ansiedade cognitiva: se apresenta com um comportamento de preocupação e apreensão; Ansiedade somática: é o grau de ativação física percebida e Autoconfiança: como a pessoa se percebe em relação a sua capacidade para realização de alguma tarefa, atividade. A ansiedade-traço ela faz parte do caráter da pessoa, sendo ela uma característica pessoal, de forma inata. Barreto (2017) afirma que a ansiedade-traço é capaz de ter um comportamento um tanto estável de se perceber em situações ameaçadoras ou não, sendo ela uma predisposição que se relaciona com um perfil psicológico pessoal de compreender essas situações, Barreto (2017) ainda diz que uma pessoa com um alto índice de ansiedade-traço, é capaz de se sentir mais ameaçado, do que uma pessoa com um baixo índice de ansiedade-traço.

Weinberg e Gould (2001) postulam que ao longo dos anos, muitos pesquisadores concordavam que a ansiedade tinha somente efeitos negativos sobre o desempenho, porém, ainda sugere, que os sintomas de ansiedade podem ser positivos e essenciais para o desempenho, como também podem ser negativos e maléficos.

Embora a ansiedade esteja presente em situações esportivas diversas, outros comportamentos também são evidenciados nos mais variados contextos do esporte e do exercício físico. Uma variável que tem recebido atenção recente, dentro da

abordagem da psicologia positiva, são as experiências de flow. Para Samulski (2009) o flow causa uma sensação de alegria na realização de alguma atividade, com repercussões na identificação e concentração na atividade realizada.

O conceito de flow é derivado do estudo de atividades que Csikszentmihalyi (1990) considerou profundamente motivantes, que oferecem o prazer em sua realização e, em razão disso, levam a pessoa a um ponto de profunda ligação e a ter um envolvimento de grande alegria e satisfação pessoal (Massarella & Winterstein, 2009). Então, o flow é entendido como um estado cognitivo de experiência ótima, sendo que a relação com a tarefa é tão intensa que nada aparenta atrapalhar o foco e pensamento da pessoa.

Alguns estudos brasileiros nos mostram algumas análises realizadas com a ansiedade no universo esportivo. Sonoo et al. (2010) fizeram estudo com uma equipe de voleibol de infante juvenil. Teve o objetivo analisar a ansiedade traço nos atletas, na fase preparatória e competitiva. Foi possível identificar um equilíbrio entre o componente da ansiedade estado na fase de preparação, onde a equipe obteve vitória em todos os jogos, se mostrando diferente na fase competitiva, onde a equipe sofreu algumas derrotas. Silva et al. (2014) fizeram a análise de um torneio de voleibol, realizada dentro e fora de casa. O estudo identificou que a ansiedade cognitiva, junto com a ansiedade somática, apresentaram uma pontuação baixa, nas partidas. Já Machado et al. (2016), realizaram um estudo sobre ansiedade-estado em atletas de voleibol infante juvenil, entre homens e mulheres. Não houve diferenças estatisticamente significativas entre homens e mulheres para a ansiedade pré-competitiva geral, mas nas proporções da ansiedade cognitiva e ansiedade somática e a proporção da autoconfiança foi possível encontrar diferenças significativas entre atletas mulheres titulares e reservas. A literatura nos mostram também, algumas pesquisas sobre o flow dentro do esporte. Segundo Vieira et al. (2011), por meio de estudo que versou analisar o fluxo em praticantes de skate. Identificaram um comportamento motivacional presente, representado pela motivação intrínseca, assim como, conseguir atingir objetivos para experiências estimulantes, a experiência autotélica demonstrou-se uma forte motivação intrínseca. Oliveira e Miranda (2015), analisaram o estado de flow no basquetebol na base. Sendo constatado que dentre as, as maiores medias por atleta, estava a de Controle Absoluto das ações, e a com a menor média estava a Perda da autoconsciência. Pelo fato de terem altas exigências no esporte que estão praticando dentro das categorias de base, se sentiram capazes de realizar as tarefas do jogo.

Diante da contextualização apresentada, a presente pesquisa busca responder a seguinte questão: Qual o impacto da ansiedade traço na predisposição ao flow de atletas de handebol? Sendo que, a hipótese do estudo foi acreditar que uma pessoa com uma alta ansiedade traço, conseqüentemente tem uma menor experiência de flow durante um evento esportivo.

## **2. Metodologia**

O estudo se caracteriza como uma pesquisa quantitativa, a qual segundo Knechtel (2014) é baseada em uma hipótese e composta por variáveis quantificadas em números, analisadas de forma estatística, e tem por objetivo ver os possíveis resultados na teoria, se foram sustentados ou não. Foi feita de modo transversal, já que é um estudo epidemiológico no qual fator e efeito são observados no mesmo instante histórico e, atualmente, tem sido o mais utilizado (Rouquayrol, 1994). E de modo descritivo, que tendo o objetivo de descrever as características de uma determinada população ou fenômeno ou estabelecimento de associações variáveis (Gil 1999), sendo que obtivemos informações através dos questionários.

A amostra definida para realização da pesquisa, foi composta de 30 atletas praticantes de handebol, sendo 23 do sexo feminino e 07 do sexo masculino, da cidade de Jardim Alegre, PR, com idades variando de 15 a 55 anos, participantes das edições de jogos escolares, da juventude e abertos do estado do Paraná, dos anos de 2018 e 2019.

Foram utilizados dois instrumentos para a pesquisa, sendo o primeiro instrumento o SCAT (Sport Competition Anxiety Test). O SCAT é um instrumento que mede os níveis de ansiedade traço, em forma de questionário, elaborado por Martens, et al. (1990) Ele possui 15 questões que podem indicar os níveis, sendo que a pessoa que estiver realizando o teste, deve assinalar com um X, a questão que lhe faz sentir mais satisfeito. A cotação do SCAT é feita da seguinte maneira: cada item tem 3 hipóteses de resposta: a) quase nunca; b) algumas vezes; c) muitas vezes. As questões 1, 4, 7, 10 e 13 são irrelevantes para o estudo. Nas demais questões, a pontuação atribuída é a seguinte: quase nunca: 1 ponto; às vezes: 2 pontos; muitas vezes: 3 pontos. E exceção

das questões 6 e 11, em que a pontuação é atribuída de forma inversa à sequência atrás descrita. No total, os valores do SCAT variam entre um mínimo de 10 e um máximo de 30 pontos.

O segundo instrumento é o DFS-2 (Escala de Predisposição ao Fluxo), é um questionário, elaborado por Jackson e Eklund (2002). Os participantes escolheram uma resposta, cujos valores vai de 1 a 5. O questionário possui 36 questões, que podem indicar qual (is) tipo (os) de dimensões as pessoas possuem, o questionário contém respostas como, discordo totalmente; discordo; nem concordo e nem discordo; concordo e concordo totalmente. Cada alternativa tem um valor de um a cinco, depois que o indivíduo preenche, fazemos uma somatória das questões, por conseguinte, há nove dimensões para caracterizar os indivíduos. Temos então o Equilíbrio Desafio-Habilidade; Fusão Ação-Atenção; Metas Claras; Feedback; Concentração Intensa; Controle; Perda da Autoconsciência; Transformação do Tempo e Experiência Autotélica. O Equilíbrio desafio-habilidade está ligada as questões 1; 10; 19 e 28. A fusão ação-atenção está ligada as questões 2; 11; 20 e 29. Metas claras estão ligada as questões 3; 12; 21 e 30. Feedback está ligada as questões 4; 13; 22 e 31. Concentração Intensa está ligada as questões 5; 14; 23 e 32. Controle está ligada as questões 6; 15; 24 e 33. Perda da autoconsciência está ligada as questões 7; 16; 25 e 34. Transformação do tempo está ligada as questões 8; 17; 26 e 35. Experiência autotélica está ligada as questões 9; 18; 27 e 36.

Contatamos os praticantes da modalidade de handebol, explicando os objetivos da pesquisa e que se trata de uma pesquisa de trabalho de conclusão de curso. Com o intuito de ver se a ansiedade traço, pode impactar na predisposição ao flow, e logo, no desempenho dos atletas. Assim, com o consentimento de cada um, enviamos via e-mail ou whatsapp, os dois formulários contando as questões dos questionários (SCAT e o DFS-2).

Os atletas assinaram um Termo de Consentimento Livre e Esclarecido, com nome, idade, sexo e se aceitariam participar da pesquisa, a identidade dos participantes foi preservada.

Os dados foram analisados utilizando o aplicativo Google Forms e o Programa IBM SPSS Statistic 22. Foi realizado o teste de normalidade, por meio do teste Shapiro Wilk, verificamos que os dados apresentaram distribuição não-normal, portanto optamos pelos testes: Os dados descritivamente foram apresentados em forma de mediana e intervalo interquartilico. Em relação as comparações dos níveis de predisposição ao flow e ansiedade em função do sexo e idade, utilizamos o teste U de Mann-Whitney. Para a análise do impacto da ansiedade na predisposição ao flow foi gerado um modelo de regressão linear simples. Foi adotado  $p < 0,05$  como nível de significância.

### 3. Resultados

Na Tabela 1, são apresentadas as análises estatísticas descritivas (mediana e intervalo interquartilico) dos atletas de handebol para as variáveis investigadas no estudo.

**Tabela 1** – Identificação dos níveis de traço e predisposição ao flow em atletas praticantes da modalidade esportiva coletiva handebol.

Variáveis	Masculino	Feminino	Total
	Md (Q1 – Q3)	Md (Q1 – Q3)	Md (Q1 – Q3)
Equilíbrio Desafio-Habilidade	3,25 (2,75 – 3,75)	3,25 (2,50 – 3,75)	3,25 (2,68 – 3,75)
Fusão Ação-Atenção	3,25 (3,25 – 3,75)	3,50 (3,00 – 4,25)	3,50 (3,18 – 4,00)
Metas Claras	3,50 (3,25 – 4,00)	3,75 (3,00 – 4,50)	3,75 (3,00 – 4,50)
Feedback	3,50 (3,00 – 4,00)	3,00 (2,25 – 3,75)	3,25 (2,25 – 3,81)
Concentração Intensa	4,00 (3,25 – 4,25)	3,50 (3,00 – 4,00)	3,62 (3,00 – 4,00)
Controle	3,25 (3,00 – 3,75)	3,25 (2,75 – 3,75)	3,25 (2,75 – 3,75)
Perda da Autoconsciência	1,50 (1,00 – 2,50)	2,75 (2,00 – 3,75)	2,75 (1,93 – 3,25)
Transformação do tempo	4,25 (3,25 – 4,50)	4,00 (3,25 – 4,25)	4,00 (3,25 – 4,31)
Experiência Autotélica	4,75 (4,00 – 5,00)	5,00 (4,25 – 5,00)	5,00 (4,25 – 5,00)
Scat	26,00 (24,00 – 28,00)	25,00 (22,00 – 28,00)	25,00 (22,75 – 28,00)

Fonte: Elaborada pelos autores (2021).

É possível observar na Tabela 1, que os valores de mediana e intervalo interquartílicos das dimensões da predisposição ao flow, assim como a ansiedade traço, apresentam valores semelhantes para os atletas do sexo masculino e feminino. Dentre as dimensões do flow, destacam-se Equilíbrio desafio-habilidades (Md= 3,25) e Controle (Md=3,25), que apresentaram valores idênticos de mediana para o sexo masculino e feminino. A dimensão Perda da autoconsciência foi aquela que apresentou a menor mediana tanto para o grupo masculino (Md=1,50), como para o feminino (Md=2,75). Por outro lado, as dimensões Transformação do tempo e Experiência autotélica apresentaram os maiores valores totais de medianas (Md=4,00 e Md=5,00, respectivamente), sugerindo que possam ser as dimensões que mais se associam com a predisposição ao flow para atletas de handebol. Ainda, as dimensões Fusão ação-atenção, Metas claras, Feedback e Concentração intensa, apresentaram valores totais de mediana que variaram de 3,25 a 3,75 com pequenas variações entre os sexos (de 0,25 até 0,50).

Com relação a ansiedade de traço (SCAT), foi possível notar que os valores de medianas foram aproximados para os atletas de handebol masculinos (Md=26) e feminino (Md=25), com valores totais de: Md=25(22,75-28,00).

Na Tabela 2 observa-se a comparação dos níveis de ansiedade traço e predisposição ao flow em função do sexo.

**Tabela 2** – Comparação dos níveis de ansiedade traço e predisposição ao flow em função do sexo.

Variáveis	Masculino Md (Q1 – Q3)	Feminino Md (Q1 – Q3)	P
Equilíbrio Desafio-Habilidade	3,25 (2,75 – 3,75)	3,25 (2,50 – 3,75)	0,811
Fusão Ação-Atenção	3,25 (3,25 – 3,75)	3,50 (3,00 – 4,25)	0,360
Metas Claras	3,50 (3,25 – 4,00)	3,75 (3,00 – 4,50)	0,924
Feedback	3,50 (3,00 – 4,00)	3,00 (2,25 – 3,75)	0,360
Concentração Intensa	4,00 (3,25 – 4,25)	3,50 (3,00 – 4,00)	0,386
Controle	3,25 (3,00 – 3,75)	3,25 (2,75 – 3,75)	0,737
Perda da Autoconsciência	1,50 (1,00 – 2,50)	2,75 (2,00 – 3,75)	0,016*
Transformação do tempo	4,25 (3,25 – 4,50)	4,00 (3,25 – 4,25)	0,811
Experiência Autotélica	4,75 (4,00 – 5,00)	5,00 (4,25 – 5,00)	0,666
Scat	26,00 (24,00 – 28,00)	25,00 (22,00 – 28,00)	0,598

Fonte: Elaborada pelos autores (2021).

P<0,05\*.

Dentre as dimensões do flow, é importante observar que o escore da variável Perda da autoconsciência foi significativamente maior para o sexo feminino, quando comparado aos atletas masculinos (p=0,016). As demais dimensões do flow, bem como da ansiedade traço não apresentaram diferença estatisticamente significativa na comparação entre os sexos.

Na Tabela 3 observa-se a comparação dos níveis de ansiedade traço e predisposição ao flow em função da idade.

**Tabela 3** – Comparação dos níveis de ansiedade traço e predisposição ao flow em função da idade.

Variáveis	15 a 20 anos Md (Q1 – Q3)	21 acima Md (Q1 – Q3)	P
Equilíbrio Desafio-Habilidade	3,25 (2,50 – 3,75)	3,25 (3,00 – 3,62)	0,650
Fusão Ação-Atenção	3,50 (3,00 – 3,62)	3,75 (3,12 – 4,12)	0,263
Metas Claras	3,75 (2,62 – 4,50)	3,75 (3,25 – 4,25)	0,650
Feedback	2,75 (2,12 – 3,75)	3,50 (2,87 – 3,87)	0,300
Concentração Intensa	3,50 (2,62 – 4,00)	3,75 (3,25 – 4,00)	0,408
Controle	3,25 (2,75 – 3,50)	3,25 (2,62 – 3,87)	0,869
Perda da Autoconsciência	2,75 (1,75 – 4,50)	2,50 (1,87 – 3,00)	0,432
Transformação do tempo	4,00 (3,37 – 4,37)	4,00 (3,25 – 4,37)	0,869
Experiência Autotélica	4,50 (4,00 – 5,00)	5,00 (4,75 – 5,00)	0,094
Scat	24,00 (21,50 – 26,00)	26,00 (23,50 – 28,00)	0,170

Fonte: Elaborada pelos autores (2021).

P<0,05\*

A Tabela 3, permite observar que, com relação as comparações da predisposição ao flow e da ansiedade traço em função da idade, não foram observadas diferenças estatisticamente significativas. Sinaliza-se, portanto, que para a amostra estudada na presente pesquisa, os atletas mais jovens não se diferem dos atletas mais experientes em relação a sua predisposição ao flow,

tampouco a ansiedade traço. Contudo, deve-se destacar que as dimensões de transformação do tempo e experiência autotélica apresentaram os maiores escores em ambos os grupos, indicando uma possível tendência de predisposição ao flow em atletas de handebol por meio destas duas dimensões.

A Tabela 4, apresentou o modelo de regressão que testa o impacto da ansiedade traço na predisposição ao flow. Nestes modelos testados, o escore da ansiedade traço é a variável independente (VI) e cada dimensão da predisposição ao flow é considerada uma variável dependente.

**Tabela 4** – Análise do impacto, da ansiedade traço na predisposição ao flow de atletas de handebol.

	Variáveis	r	R <sup>2</sup>	ANOVA		
				ANOVA F	df	p
VI	Equilíbrio desafio-habilidade	0,144	0,021	0,596	(1,28)	0,447
VI	Fusão ação-atenção	0,181	0,033	0,950	(1,28)	0,338
VI	Metas claras	0,154	0,024	0,684	(1,28)	0,415
VI	Feedback	0,219	0,048	1,410	(1,28)	0,245
VI	Concentração intensa	0,031	0,001	0,027	(1,28)	0,870
VI	Controle	0,321	0,103	3,222	(1,28)	0,043*
VI	Perda da autoconsciência	0,223	0,050	1,459	(1,28)	0,237
VI	Transformação do tempo	0,171	0,029	0,848	(1,28)	0,365
VI	Experiência autotélica	0,269	0,072	2,186	(1,28)	0,150

\*VI (Variável independente): Ansiedade traço

P<0,05\*.

Fonte: Elaborada pelos autores (2021).

Após terem sido gerados nove modelos de regressão linear simples, envolvendo a ansiedade traço, como variável independente, e as nove dimensões da predisposição ao flow, como variáveis dependentes, foi possível observar que a dimensão Controle (p=0,043) foi impactada pela ansiedade traço em 10%, indicando que altos níveis de ansiedade traço impactam negativamente na predisposição ao flow, ao que se refere a dimensão controle, confirmando a hipótese do presente estudo. Vale destacar que as demais dimensões de flow testadas no modelo não foram impactadas significativamente pela ansiedade traço, sugerindo que a ansiedade traço não é um comportamento que exerce uma influência em altas magnitudes na predisposição ao flow das demais dimensões.

#### 4. Discussão

O presente estudo teve como objetivo identificar o impacto da ansiedade traço na predisposição ao flow. A ansiedade-traço faz parte do caráter, é uma habilidade ou disposição de conduta obtida que influencia o desempenho. O indivíduo se assegura a essas condições com reações de ansiedade-estado que são desequilibrados em intensidade e magnitude ao perigo de destino (Spielberger, 1966, apud Weinberg e Gould, 2001).

Samulski (2009, p. 217) aponta que o flow causa uma sensação de alegria na realização de alguma atividade, por completo e inteiro na identificação e concentração na atividade realizada, esquecendo de si próprio. Para poder avaliar a escala de fluxo estado, temos nove dimensões que a pessoa pode se identificar, vale ressaltar que ela só precisa de uma dessas nove dimensões para estar em estado de flow.

Ao comparar os níveis de ansiedade traço e predisposição ao flow em função do sexo, foi possível notar que, com relação a predisposição ao flow, a dimensão de perda da autoconsciência apresentou nível de significância (p=0,016). Foi possível observar que o sexo feminino, apresentou um valor de mediana maior que do masculino, com o valor de Md= 2,75, já o sexo masculino, apresentou um valor de Md= 1,50. Assim, o sexo feminino experimenta mais o flow por meio da perda da autoconsciência, que se refere a perda do sentido do self, separado do mundo ao seu redor, algumas vezes, acompanhado por uma experiência concreta de interação que produz um sentimento de união com o ambiente (Csikszentmihalyi, 1975). Diferente então, do estudo de (Pires, Oliveira e Silva, 2018) que foi uma das menos percebidas nos resultados, levamos em consideração que a pesquisa do autor citado foi com o basquetebol.

Ao comparar os níveis de ansiedade traço e predisposição ao flow em função da idade, notou-se que nenhuma das dimensões obteve um valor menor que  $p < 0,05$ . Levando em consideração que a ansiedade traço faz parte do caráter do indivíduo, podendo influenciar no desempenho. No presente estudo, a ansiedade traço não impactou de forma significativa quando se trata da idade dos atletas, podendo assim dizer, que os níveis de autoconfiança dos atletas são altos, independentemente da idade. No estudo de Interdonato, et al. (2010) também não foi observada diferença estatisticamente significativa em relação a idade, apontando que tal constatação seja decorrente do tempo de prática desses atletas.

Ao analisar o modelo de regressão, testando o impacto da ansiedade traço na predisposição ao flow, a variável independente (ansiedade traço), interfere na dimensão Controle nos dando um resultado de  $p 0,043$ , menor que  $p < 0,05$ , que se refere ao fato de que ao vivenciar a experiência de fluir, a pessoa sente que tem as habilidades que a tarefa requer, tem o controle sobre o seu corpo e sua mente, tornando-se confiante. Em virtude disso, percepções de medo, fracasso e tensão são simplesmente descartadas (Csikszentmihalyi, 1975), sendo ela então a dimensão com o valor que causou impacto, com um valor mais alto de 10%, mas mesmo mostrando-se com um valor mais alto que as outras dimensões, ela se mostrou fraca. O estudo de (Pires; Oliveira e Silva, 2018) comparou as dimensões do flow, já no nosso estudo comparamos o quão a ansiedade traço, impactaria na predisposição ao flow, não obtendo então alguma relação entre as correlações dos dois estudos.

Acreditamos que por se tratar de atletas com experiência na modalidade, apesar de alguns serem mais novos, a ansiedade traço não demonstrou impactar na predisposição ao flow, sendo possível dizer, que ser uma pessoa ansiosa, não interfere em uma magnitude tão acentuada na experiência de flow, vale ressaltar que a ansiedade traço faz parte da característica da pessoa. Dessa forma, conseguindo se controlar e talvez modificar seu humor para melhorar seu desempenho (Barreto, 2017).

## 5. Conclusão

Concluimos que ao identificar os níveis de ansiedade traço e as dimensões do flow, os valores apresentados são muito semelhantes para ambos os sexos. Ao comparar os níveis em função do sexo e idade, apenas a variável sexo demonstrou dados com significância para o estudo, em especial a Perda da autoconsciência. Em relação a regressão, obtivemos resultado significativo com a dimensão Controle, nos confirmando que a ansiedade traço é capaz de impactar na dimensão acima. Entretanto, foi possível observar que a ansiedade traço interfere muito pouco na predisposição ao flow. O estudo ainda sugere a necessidade de se realizar pesquisa com outras modalidades, para que possamos observar se apenas na modalidade abordada neste artigo ocorre desta forma.

## Referências

- Barreto, P. M. (2017). Perfil de estado de humor, ansiedade-traço e ansiedade-estado em jovens ginastas. *Dissertação*. (Mestrado em Psicologia do Desenvolvimento e Aprendizagem). UNESP, Faculdade de Ciências, Bauru, BR-SP.
- Csikszentmihalyi, M. (1990). *Flow: The Psychology of Optimal Experience*. Global Learning Communities.
- Gil, A. C. (1999). *Métodos e técnicas de pesquisa social*. Atlas. São Paulo
- Gomes, S. S., Miranda, R., Bara Filho, M. G. e Brandao, M. R. F. (2012). O fluxo no voleibol: relação com a motivação, autoeficácia, habilidade percebida e orientação às metas. *Rev. Educ. Fis/UEM*, São Paulo, 379-387.
- Interdonato, G. C., Oliveira, A. R., Luiz Junior, C. C. e Greguo, M. (2010). Análise da ansiedade traço competitiva em jovens atletas. *Revista da Faculdade de Educação Física da UNICAMP*, Campinas, 1-9.
- Jackson, S. A. e Eklund, R. C. (2002). Assessing flow in physical activity: the flow state scale-2 and dispositional flow scale-2. *Journal of Sport e exercise psychology*. Austrália. 133-150.
- Knechtel, M. R. (2014). *Metodologia da pesquisa em educação: uma abordagem teórico-prática dialogada*. Curitiba: Intersaberes.
- Machado, T. A., Paes, M. J., Alquiére S. M., Osiecki A. C. V., Lirani, L. S. e Stefanello, J. M. F. (2016). Ansiedade estado pré-competitiva em atletas de voleibol infanto-juvenis. *Bras Educ Fis Esporte*, São Paulo. 1061-1067.
- Martens, R., Burton, D., Vealey, R. S., Bump, L. A. & Smith, D. E. (1990). Development and validation of the Competitive State Anxiety Inventory - 2. Em R. Martens, R. S. Vealey & D. Burton (Eds.). *Competitive anxiety in sport* (pp. 117-232). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Massarella, F.; Winterstein, P. (2009). A Motivação Intrínseca e o Estado Mental Flow em Corredores de Rua. *Revista Movimento*, Porto Alegre, 45-68.

Oliveira, H. Z.; Miranda, R. (2015). O estado de flow no basquetebol em categorias de base: uma análise da interferência da idade e do tempo de prática. *Rev. Educ. Fis/UEM*, Campinas-SP, 89-96.

Pires, D. A.; Oliveira, J. G. B.; Silva, A. A. C. (2018). Predisposição ao fluxo: Percepção dos praticantes do basquete em cadeira de rodas. *Pensar a prática*. Goiânia.

Rouquayrol, M. Z. (1994). *Epidemiologia & Saúde*. Rio de Janeiro: Medsi Editora Médica e Científica Ltda.

Samulski, D. (2009). *Psicologia do esporte: conceitos e novas perspectivas*. rev. e aum. Barueri, SP: Manole Ltda.

Serra, R. A. (2017). O handebol como prática social no ambiente escolar. *Educere XIII Congresso Nacional de Educação*, Curitiba, 9551-9563.

Silva, M. M. F., Vidual, B. P., Oliveira, R. A., Yoshida, H. M., Borin, J. P. e Fernandes, P. T. (2014). Ansiedade e desempenho de jogadoras de voleibol em partidas realizadas dentro e fora de casa. *Rev. Educ. Fis/UEM*, Campinas-SP, 585-596.

Smith, R. E., Smoll, F. L., Cumming, S. P. e Grossbard J. R. (2006). Measurement of Multidimensional Sport Performance Anxiety in Children and Adults: The Sport Anxiety Scale-2. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, Washington, 479-501.

Sonoo, C. N., Gomes, A. L., Damasceno, M. L., Silva, S. R. e Limana M. D. (2010). Ansiedade e desempenho: um estudo com uma equipe infantil de voleibol feminino. *Revista Motriz*, Rio Claro, 629-637.

Thomas, J. R.; Nelson, J. K; Silverman, S. J. (2012). *Métodos de pesquisa em atividade física*. Porto Alegre: Artmed.

Vieira L. F., Balbim, G. M., Pimentel, G. G. A., Hassumi, M. Y. S. S. e Garcia, W. F. (2011). Estado de fluxo em praticantes de escalada e skate downhill. *Revista Motriz*, Rio Claro, 591-599.

Weinberg, R. S.; Gould, D. (2008). *Fundamentos da psicologia do esporte e do exercício*. Porto Alegre: Artmed.