IMPACTO DOS NÍVEIS DE ANSIEDADE E MOTIVAÇÃO NAS ESTRATÉGIAS DE MINDFULNESS EM ATLETAS DE ENDURANCE

João Victor Dias Machado (PIBIC/CNPq/FA/UEM), William Fernando Garcia (Orientador). E-mail: joaovictord153@gmail.com.

Universidade Estadual de Maringá, Centro de Ciências Biológicas, Maringá, PR.

Ciências da Saúde – Educação física

Palavras-chave: Mindfulness; Endurance; Psicologia do Esporte.

RESUMO

O objetivo deste estudo foi investigar as relações entre ansiedade pré-competitiva, motivação e o estado de mindfulness de atletas de endurance. Fizeram parte do estudo 74 atletas (corredores e praticantes de *mountain bike*). Como instrumentos fora utilizados o Sport Motivation Scale-2 (SMS-2), Competitive State Anxiety Inventory-2 (CSAI-2) e a Escala de Estado de Mindfulness para Atividade Física. Para análise de dados foram utilizados o teste U de Mann-Whitney e a correlação de Spearman. Foi adotado como significância estatística $p<0,05$. Os resultados indicaram que os ciclistas apresentaram escores significativamente superiores de regulação identificada em comparação aos corredores ($p = 0,02$). Já a ansiedade somática correlacionou-se moderadamente de forma negativa com os fatores físicos do mindfulness ($r = -0,42$), enquanto as regulações identificada, integrada e introjetada exibiram correlações moderadas e positivas com as dimensões de mindfulness. Não foram encontradas relações significativas de causa e efeito. Conclui-se que a ansiedade pré-competitiva pode comprometer a experiência de mindfulness durante a prova, ao passo que regulações motivacionais mais autônomas correlacionam-se positivamente com os estados de mindfulness de atletas de endurance.

INTRODUÇÃO

O mindfulness tem se destacado como uma estratégia psicológica valiosa para atletas de corrida de alto rendimento, especialmente nas modalidades de endurance, onde o controle mental e emocional é essencial para o sucesso. A prática de mindfulness, ao promover a "atenção plena", permite que os corredores mantenham o foco no momento presente, o que é crucial em situações de alta pressão e estresse, comuns em competições de longa distância.

Para os praticantes dos mais variados níveis competitivos, a ansiedade é uma variável que pode impactar diretamente o desempenho, uma vez que as exigências físicas e psicológicas das competições intensificam os desafios emocionais. O mindfulness pode ajudar a reduzir a reatividade emocional, permitindo que o

corredor tenha uma maior conscientização de seus pensamentos e sentimentos, sem se deixar dominar por eles. Esse autoconhecimento proporciona uma base para que o atleta se concentre não apenas nos aspectos físicos da corrida, mas também no processo mental, fundamental para superar os momentos de dificuldade durante a prova.

Por outro lado, as pessoas podem praticar certa modalidade esportiva ou atividade física por diversos motivos. Segundo a Teoria da Autodeterminação, a motivação pode ser classificada como intrínseca, quando o indivíduo realiza a atividade por prazer e satisfação pessoal, e extrínseca, quando a motivação vem de recompensas externas, como troféus, reconhecimento social ou resultados (Pelletier et al., 1995). Assim, esta pesquisa propõe investigar: qual o impacto da ansiedade, motivação nas estratégias Mindfulness de corredores amadores de endurance?

MATERIAIS E MÉTODOS

Caracterização do estudo

A pesquisa caracteriza-se como um estudo de abordagem quantitativa, de caráter descritivo e delineamento transversal.

Sujeitos

A amostra foi constituída por 74 atletas, sendo 44 homens e 29 mulheres, com provenientes das modalidades de corrida e mountain bike. Do total de participantes, 45 eram corredores, distribuídos entre as provas de 5 km (35 atletas), 10 km (8 atletas), 21 km (2 atletas) e 42 km (1 atleta), e 29 eram praticantes de mountain bike.

Instrumentos

A Escala de Estado de Mindfulness para Atividade Física SMS-PA (COX; ULLRICH FRENCH; FRENCH, 2016) – A escala é adaptada e validada por Peixoto et al (2019). Avalia o estado de mindfulness durante a prática de exercício físico e esporte.

Competitive State Anxiety Inventory-2 (CSAI-2). Desenvolvido por Martens et al. (1990), e validada para a língua portuguesa por Fernandes, Vasconcelos-Raposo, Fernandes (2012).

Sport Motivation Scale-2 (SMS-2), Desenvolvida por Pelletier et al. (2013) e validado para a língua portuguesa por Nascimento Junior et. al. (2013).

Procedimentos de coleta

Os instrumentos foram aplicados individualmente aos atletas, respeitando os diferentes momentos da competição: CSAI-2 e SMS-2 no período pré-competitivo e a Escala de Estado de Mindfulness (SMS-PA) no período pós-competitivo.

Análise de dados

Para análise de dados foi utilizado o testes de normalidade de Kolmogorov-Smirnov, o Teste U de Mann-Whitney correlação de Spearmar. Foi adotado como nível de significância estatística de $p<0,05$.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

A Tabela 1 apresenta a comparação entre os níveis de motivação, estados de ansiedade e mindfulness de atletas de endurance considerando a modalidade esportiva.

Tabela 1 - Comparação dos níveis de mindfulness, motivação e ansiedade em função da modalidade esportiva (Ciclismo e Corrida)

Variável	Ciclismo Md (Q1-Q3)	Corrida Md (Q1-Q3)	p
Fatores Mentais	3,80 (3,20-4,00)	4,00 (3,30-4,40)	0,45
Fatores Físicos	4,20 (3,90-4,70)	4,20 (3,80-4,90)	1,00
Fatores Gerais	3,95 (3,79-4,42)	4,05 (3,53-4,53)	0,91
Reg. Intrínseca	6,00 (5,67-6,33)	6,00 (5,33-6,33)	0,40
Reg. Integrada	5,70 (5,00-6,70)	6,00 (5,67-6,42)	0,42
Reg. Identificada	7,00 (6,33-7,00)	6,00 (5,25-6,42)	0,02*
Reg. Introjetada	5,67 (4,67-6,33)	4,67 (4,00-5,00)	0,06
Reg. Externa	3,00 (2,33-4,33)	2,50 (1,00-3,84)	0,20
Desmotivação	2,33 (1,33-3,00)	2,00 (1,33-3,00)	0,89
Ansiedade Cognitiva	2,00 (1,67-2,19)	1,78 (1,44-2,11)	0,24
Ansiedade Somática	1,89 (1,70-2,17)	1,78 (1,44-2,00)	0,33
Autoconfiança	2,56 (2,25-3,06)	2,89 (2,44-3,14)	0,22

p<0,05*

É possível observar na Tabela 1 que a dimensão motivacional regulação identificada mostrou-se estatisticamente diferente quando comparados o grupo de ciclistas em relação ao grupo de corredores. A Teoria da Autodeterminação considera que embora a regulação identificada esteja associada a comportamentos motivacionais extrínsecos, não é necessariamente negativo apresentar um alto escore nesta dimensão (DECY, RYAN, 2004). O atleta que apresenta altos valores de regulação identificada, tem um senso de que, embora em alguns momentos do processo de treinamento e competição o atleta apresente sinais de cansaço, sobretreinamento e em alguns casos até mesmo condições de exaustão, este atleta sabe da importância do processo e da continuidade do programa de treinamento, de modo que ele persista por longos períodos no intuito de alcançar seus objetivos.

A Tabela 2 apresenta os coeficientes de correlação dos estados de mindfulness com o estado de ansiedade e a motivação.

Tabela 2 – Coeficientes de Correlação da Ansiedade de estado e Motivação sobre as experiências de Mindfulness de atletas de endurance

Variáveis	Fatores Físicos	Fatores Mentais	Fatores Gerais

Ansiedade Somática	**-0,42**	0,14	-0,26
Ansiedade Cognitiva	0,11	0,06	-0,02
Autoconfiança	0,09	0,25	0,27
Reg. Intrínseca	0,19	0,00	0,12
Reg. Integrada	0,33	0,24	**0,40**
Reg. Identificada	**0,43**	0,34	**0,41**
Reg. Introjetada	0,02	**0,49**	0,32
Reg. Externa	0,24	-0,08	0,23
Desmotivação	-0,11	-0,13	-0,07

Evidencia-se na Tabela 2 alguns coeficientes de correlação moderados, indicando possíveis associações entre os estados de mindfulness e a ansiedade e a motivação. Quanto aos fatores físicos, eles se correlacionaram moderadamente de forma negativa com a ansiedade somática (r=-0,42), sinalizando o papel negativo de altos estados de ansiedade nas experiências de mindfulness durante as competições. Por outro lado, a dimensão motivacional regulação identificada, apresentou coeficientes de correlação moderados com os fatores físicos (r=0,43) e gerais (0,41), ponderando o papel da motivação nas experiências de mindfulness. A literatura tem sido consistente em evidenciar achados que sugerem os benefícios das práticas de mindfulness para a melhora de aspectos comportamentais e consequentemente da performance esportiva (PEIXOTO et al., 2022). Após identificadas as correlações moderadas, tentou-se investigar o impacto da ansiedade e da motivação sobre os estados de mindfulness.

CONCLUSÕES

Conclui-se que os estados de mindfulness tem correlacionam-se moderadamente de forma negativa com os níveis de ansiedade de estado, assim como a motivação apresentou correlações positivas com o mindfulness, sugerindo a importância de tais variáveis para o desempenho esportivo.

AGRADECIMENTOS

À Fundação Araucária, pelo apoio financeiro e incentivo à pesquisa científica, contribuindo para o desenvolvimento deste estudo e para a formação acadêmica e científica dos pesquisadores envolvidos.

REFERÊNCIAS

DECI, E. L.; RYAN, R. M. **Handbook of self-determination research**. University Rochester Press, 2004.

PEIXOTO, E. M.; PALMA, B.P.; CAMPOS, C.R.; OLIVEIRA, K.S.; PESTILLO, L. P.; BALBINOTTI, M.A.A. Motivação, paixão e mindfulness: um estudo correlacional sobre engajamento no esporte. **Pensar a Prática**, Goiânia, v. 25, 2022.

WEINBERG, R. S.; GOULD, D. **Fundamentos da psicologia do esporte e do exercício**. 7. ed. Porto Alegre: Artmed, 2020.