

Resumo: Ansiedade e coesão grupal em atletas de handebol

O Objetivo principal foi analisar a ansiedade e coesão grupal em atletas de Handebol durante a disputa de Campeonatos. A princípio foi utilizada a Escala de Ansiedade de Beck (BAI) aplicado em 15 atletas do sexo feminino com idade entre 17 á 39 anos, o acompanhamento da equipe esta sendo feito em momentos de treinos e jogos. O resultado obtido com a interpretação do BAI demonstrou que 20% das atletas estão em nível considerado moderado, outros 33 % se encontram em nível leve e 47% estão classificadas em nível mínimo de ansiedade. Além da aplicação do BAI foi utilizado como ferramenta um questionário sociométrico que consiste basicamente em dois grupos de três questões: primeiro grupo onde se busca uma visão positiva e um segundo grupo de questões que busca uma visão negativa das atletas com foco na questão “momento de jogo” onde foi possível obter informações importantes que expôs algumas posições individuais referente à aceitação e segurança transmitida pelas companheiras durante o jogo. Essa etapa da pesquisa teve como início o processo de rapport que foi aplicado com a iniciativa de que cada atleta identificasse outras companheiras e só foi possível diante da explicação de que as informações ali contidas são absolutamente sigilosas, sendo usadas apenas com a finalidade de levantamento de informações para pesquisa. Mesmo diante de tais explicações do procedimento ainda assim 20% das atletas não citaram nomes o que invalidou suas respostas. Nessa etapa o destaque se deu no primeiro grupo de questões onde cinco atletas se destacaram sendo citadas por uma média de 45% das atletas.

Essa pesquisa é inicial e visou a situação pré-teste relacionado a ansiedade e a coesão do grupo. Como plano de melhoria será executado técnicas de relaxamento passivo baseado nas teorias de Caballo melhorando assim a condição relacionada a ansiedade , simultaneamente será utilizado um inventário para auto avaliação individual das atletas visando seu rendimento, do qual devera ser preenchido pelas atletas duas vezes por semana após seus treinos e para completar será feito uma análise de objetivos das atletas fechando assim o foco na coesão do grupo.