UNIVERSIDADE ESTADUAL PAULISTA
"JÚLIO DE MESQUITA FILHO"
INSTITUTO DE BIOCIÊNCIAS – RIO CLARO

EDUCAÇÃO FÍSICA

INFLUÊNCIA DA AUTOCONFIANÇA E ANSIEDADE DENTRO DE UM JOGO DE FUTEBOL: UM ESTUDO DE CASO NO ESPORTE UNIVERSITÁRIO

GUILHERME BRITO DOS SANTOS

Rio Claro
2024

GUILHERME BRITO DOS SANTOS

INFLUÊNCIA DA AUTOCONFIANÇA E ANSIEDADE DENTRO DE UM JOGO DE FUTEBOL: UM ESTUDO DE CASO NO ESPORTE UNIVERSITÁRIO

Orientador: Prof. Dr. Afonso Antonio Machado

Co-orientadora: Profa. Ma. Bruna Feitosa de Oliveira

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao Instituto de Biociências da Universidade Estadual Paulista “Júlio de Mesquita Filho” - Câmpus de Rio Claro, para obtenção do grau de Bacharel em Educação Física.

Rio Claro
2024

S237i

Santos, Guilherme Brito dos

Influência da autoconfiança e ansiedade dentro de um jogo de futebol: um estudo de caso no esporte universitário / Guilherme Brito dos Santos. -- Rio Claro, 2024

33 f. : tabs.

Trabalho de conclusão de curso (Bacharelado - Educação Física) - Universidade Estadual Paulista (UNESP), Instituto de Biociências, Rio Claro

Orientador: Afonso Antonio Machado

Coorientadora: Bruna Feitosa de Oliveira

1. Autoconfiança. 2. Ansiedade. 3. Futebol. 4. Esporte Universitário. I. Título.

Sistema de geração automática de fichas catalográficas da Unesp. Dados fornecidos pelo autor(a).

GUILHERME BRITO DOS SANTOS

INFLUÊNCIA DA AUTOCONFIANÇA E ANSIEDADE DENTRO DE UM JOGO DE FUTEBOL: UM ESTUDO DE CASO NO ESPORTE UNIVERSITÁRIO

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao Instituto de Biociências – Câmpus de Rio Claro, da Universidade Estadual Paulista "Júlio de Mesquita Filho", para obtenção do grau de Bacharel em Educação Física

BANCA EXAMINADORA:

Profa. Ma. Bruna Feitosa de Oliveira

Prof. Dr. Carlos José Martins

Prof. Dr. Kauan Galvão Morão

Aprovado em: 11 de Novembro de 2024

gov.br Documento assinado digitalmente
GUILHERME BRITO DOS SANTOS
Data: 27/11/2024 10:46:48-0300
Verifique em https://validar.iti.gov.br

Assinatura do discente

gov.br Documento assinado digitalmente
AFONSO ANTONIO MACHADO
Data: 01/12/2024 10:15:08-0300
Verifique em https://validar.iti.gov.br

Assinatura do orientador

gov.br Documento assinado digitalmente
BRUNA FEITOSA DE OLIVEIRA
Data: 27/11/2024 11:08:22-0300
Verifique em https://validar.iti.gov.br

Assinatura da coorientadora

AGRADECIMENTO

A realização deste trabalho só foi possível graças ao apoio e à dedicação de várias pessoas às quais sou imensamente grato.

Primeiramente, agradeço a Deus, por me dar força, coragem e perseverança ao longo dessa jornada.

À meus pais e namorada, pelo apoio incondicional, por compreenderem meus momentos de ausência e por sempre me incentivarem a buscar meus sonhos, cada palavra de incentivo e cada gesto de carinho foram fundamentais para que eu pudesse chegar até aqui.

Ao meu orientador Afonso Antonio Machado e principalmente minha coorientadora Bruna Feitosa de Oliveira, por sua paciência, orientação e por compartilhar seu vasto conhecimento. Suas valiosas contribuições e constante apoio foram essenciais para o desenvolvimento deste trabalho.

Aos meus amigos, que estiveram ao meu lado durante essa trajetória, sempre prontos para me ajudar, oferecer palavras de conforto e compartilhar momentos de aprendizado e descontração.

Por fim, agradeço aos atletas que contribuíram participando da pesquisa. Sua participação enriqueceu este trabalho e proporcionou um aprendizado valioso.

A todos, meu mais sincero agradecimento.

Influência da autoconfiança e ansiedade dentro de um jogo de futebol: um estudo de caso no esporte universitário

RESUMO

A autoconfiança e a ansiedade são assuntos cada vez mais frequentes no futebol, pois com a pressão proveniente de diferentes veículos e cada vez maior em cima dos atletas é comum vermos jogadores sendo afetados. Isso implica na atuação dos mesmos dentro de campo, fazendo com que eles passem a cometer mais erros durante a partida e isso gera críticas de torcedores tanto na arquibancada quanto nas redes sociais. Partindo do princípio de que os jogadores são afetados pela autoconfiança e ansiedade, foi realizado um estudo com o objetivo de identificar os níveis de ansiedade e autoconfiança em atletas de futebol universitário masculino e feminino e comparar os valores entre os dois grupos. Para isso foram selecionadas duas equipes de futebol universitário da região de Rio Claro , sendo 15 homens e 15 mulheres, totalizando 30 indivíduos. Os participantes responderam ao questionário Competitive State Anxiety Inventory 2 - Reduzido (CSAI-2R) antes ou após os seus treinos. Para analisar os resultados foram utilizadas estatísticas descritivas, Shapiro-Wilk, Teste t e Mann Whitney com significância de $p < 0,05$. Como resultados foi identificado que as mulheres possuem um nível de ansiedade cognitiva maior do que a dos homens, sendo para as mulheres uma média de 32,1333 e para os homens 25,4667. Já em relação à autoconfiança, notou-se que os homens costumam apresentar um grau maior de autoconfiança com uma média de 19,27, enquanto as mulheres apresentaram uma média de 11,73. Um possível motivo para essa diferença pode estar relacionada ao tempo de prática da modalidade, onde a diferença entre as médias chega a quase 10 anos. Concluiu-se que as mulheres apresentam maior ansiedade cognitiva e menor autoconfiança, sendo essas medidas inversamente proporcionais, logo influenciam uma a outra, afetando então no desempenho das atletas durante as partidas.

Palavras-chave: Autoconfiança; Ansiedade; Futebol; Esporte Universitário.

Influence of self-confidence and anxiety in a soccer game: a case study in university sport

ABSTRACT

Self-confidence and anxiety are increasingly frequent issues in soccer, as with the pressure coming from different outlets and increasing pressure on athletes, it is common to see players being affected. This implies their performance on the field, causing them to make some mistakes, leading to criticism from fans both in the stands and on social media. Assuming that players are affected by self-confidence and anxiety, a study was carried out with the objective of analyzing the influence of self-confidence within a men's and women's college soccer match and identifying the influence of anxiety on athletes' confidence in perform actions during the game. For this, 40 individuals will be selected, 20 men and 20 women, between 18 and 30 years old, university football athletes from the Rio Claro and Piracicaba region to answer the Competitive State Anxiety Inventory (CSAI-2R) questionnaire. Descriptive statistics, Shapiro-Wilk, t-test, and Mann Whitney with a significance level of $p < 0.05$ were used to analyze the results. The findings indicated that women have a higher level of cognitive anxiety compared to men, with women scoring 32.1333 and men 25.4667. Regarding confidence, it was observed that men tend to show a higher level of confidence, scoring 19.27, while women scored 11.73. This difference is due to the difference in practice time between genders, which can reach almost 10 years. Thus, we conclude that women exhibit higher cognitive anxiety and lower confidence. These measures are inversely proportional, meaning they influence each other, ultimately affecting the athletes' performance during matches.

Keywords: Self-confidence; Anxiety; Soccer; University Sports.

LISTA DE TABELAS

Tabela 1: Ansiedade Somática e Cognitiva e Desvio Padrão …….. 19

Tabela 2: Autoconfiança, Mediana e Postos Médios ……..…….. 20

Tabela 3: Comparação das médias de ansiedade somática e cognitiva e tempo de prática ……..…….. 20

Tabela 4: Comparação dos grupos para autoconfiança …...…….. 21

SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO 6
2. OBJETIVO 9
3. JUSTIFICATIVA 10
4. HIPÓTESE 11
5. PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS 12
6. REVISÃO DE LITERATURA 14
7. RESULTADOS E DISCUSSÃO 19
8. CONSIDERAÇÕES FINAIS 23

REFERÊNCIAS 24

ANEXO 1 - DECLARAÇÃO 26

ANEXO 2 - COMITÊ DE ÉTICA 27

ANEXO 3 - COMPETITIVE STATE ANXIETY INVENTORY-2R (CSAI-2R) 31

1. INTRODUÇÃO

O futebol sempre foi um esporte de muito prestígio no cenário mundial, muito em função de uma combinação de fatores como a acessibilidade para prática, a rica história, as grandes competições e a capacidade de unir diferentes culturas e nações, sendo assunto corriqueiro em rodas de conversas entre familiares e e amigos (SOUZA *et al.* 2020). Com o passar dos anos e a partir da pressão que passou a ser imposta aos jogadores, dada a grande quantidade de dinheiro que o esporte movimenta, alguns aspectos que antes eram ignorados estão ganhando cada vez mais importância no mundo do futebol, causando problemas simples e específicos da profissão, mas que muitas vezes os jogadores não conseguem lidar (FERREIRA, 2008).

Um desses aspectos é a autoconfiança, que de acordo com Weinberg e Gould (2001, p. 300) é “crer que você conseguirá realizar com sucesso a ação desejada”. A autoconfiança está fortemente ligada aos atletas de futebol, pois durante uma partida é necessário que o mesmo se sinta confortável, para assim realizar as ações com a qualidade desejada, como por exemplo, um passe mais longo, uma finalização no gol e até mesmo ações mais simples, como um passe curto. Porém, quando o mesmo comete um erro, mesmo que mínimo, essa autoconfiança tende ser afetada e então o jogador pode cometer ainda mais erros, entrando assim em um ciclo de insegurança e medo, realizando ações que podem prejudicar a si mesmo e a equipe.

Um bom exemplo disso é o zagueiro inglês Harry Maguire do Manchester United e da seleção da Inglaterra, que há mais de uma temporada sofre com seguidas falhas em jogos importantes, gerando críticas tanto de ex-companheiros de clube como conta a matéria da ESPN (2023), onde o também zagueiro Marcos Rojo disse “todos os domingos ele erra algo” quanto de torcedores nas redes sociais, sendo chamado de ‘versão mais cara do David Luiz’ e ‘pior zagueiro do mundo’, segundo reportagens da ESPN (2020) e TNT Sports (2023). Isso certamente influencia na atuação do jogador, que ao se deparar com as críticas acaba entrando no jogo com a confiança abalada, o que pode gerar mais erros que vão gerar mais postagens, formando um ciclo extremamente prejudicial a confiança do atleta. Toda essa situação em torno de Maguire pode estar relacionado ao fato de que até a

temporada passada ele era o zagueiro mais caro da história do futebol e havia uma pressão para manter esse status.

Outro exemplo de como a autoconfiança influencia os jogadores de futebol é a própria equipe do Botafogo, a qual na temporada 2023 do campeonato brasileiro chegou a abrir treze pontos de vantagem na liderança da competição, e de repente todos os consideravam como campeões. Porém, após algumas derrotas, algumas inclusive após estarem ganhando a partida por 3x0 e 3x1 e em seguida levarem a virada por 3x4, podem ter influenciado na confiança da equipe, como conta a matéria de Amaral (2023) do Lance!, a qual cita o fator psicológico como um dos precursores da derrocada da equipe. Tudo isso levou o time a apresentar falhas que antes não eram cometidas e que começaram a acontecer no momento crítico de final de campeonato, fazendo com que a equipe perdesse a liderança e consequentemente o título, indo literalmente da euforia ao vexame. A partir disso, muito se comentou entre a mídia e torcedores sobre uma possível falta de confiança por parte dos jogadores, que ao entrarem na maré de derrotas, pararam de arriscar algumas jogadas tal qual faziam quando estavam vencendo.

Além disso, existe um fator interno que pode interferir grandemente na autoconfiança, a ansiedade, que segundo Weinberg e Gould (2001, p. 72) quando se trata de esporte, a ansiedade é um estado psicológico desagradável que reage com o estresse que é gerado quando se desempenha uma tarefa sob pressão. Nesse sentido, a ansiedade pode afetar na confiança do atleta antes mesmo de começar a partida, fazendo com que indivíduo se sinta ameaçado ou com medo de realizar tais atividades consequentemente, com o sentimento de incapacidade de realizar as ações necessárias (SOUZA *et al.* 2020), e assim sinta medo de prejudicar a equipe, deixando-o acanhado e menos confortável em realizar ações exigidas durante o jogo.

Outro fator que pode interferir na autoconfiança é a pressão externa que os jogadores estão quase sempre expostos e elas podem surgir de diversas fontes, como por exemplo torcida, diretoria, comissão técnicas e até mesmo de familiares e amigos, sempre cobrando resultado e desempenho a todo custo. Essas cobranças tendem a aumentar o grau de ansiedade, resultando na dificuldade de se concentrar (CORRÊA e STREY, 1999 *apud* VALINI, TRAMULTULA e MARTINES, 2018), o que pode atrapalhar o desempenho durante a partida.

A partir de todo o exposto acima e da iminência deste tema dentro dos mais diversos níveis competitivos desse esporte, estabeleceu-se como objetivo desse estudo analisar a influência da autoconfiança dentro de uma partida de futebol universitário masculino e feminino, além de identificar a influência da ansiedade sob a confiança dos atletas em realizar as ações durante o jogo.

2. OBJETIVO

Como objetivos deste estudo definiu-se:

A) Identificar os níveis de ansiedade e autoconfiança em atletas de futebol universitário masculino e feminino;
B) Comparar os valores de ansiedade e autoconfiança entre homens e mulheres.

3. JUSTIFICATIVA

A realização do estudo é importante para contribuir com o aumento dos estudos a partir de uma perspectiva psicológica em atletas de futebol, visto que muitas vezes o assunto é tratado como um tabu pelos próprios atletas e comissões técnicas. Com isso, o projeto busca mostrar que o manejo de autoconfiança e da ansiedade é importante para que os jogadores possam desempenhar bem em alto nível, em concordância com a bibliografia já existente na área. Logo, o presente trabalho pretende investigar a relação entre a autoconfiança e a ansiedade em praticantes de futebol durante uma partida. Realizando a coleta de dados através do teste CSAI-2R, pretende-se avaliar os níveis de autoconfiança e ansiedade dos jogadores e como a relação entre esses dois construtos pode influenciar no desempenho técnico e tático. A pesquisa se concentra em identificar como a autoconfiança e a ansiedade podem influenciar o desempenho dos jogadores em situações reais de jogo.

Com isso, espera-se que a pesquisa contribua para a discussão e compreensão sobre o impacto da autoconfiança e da ansiedade no desempenho esportivo do futebol.

4. HIPÓTESE

A tendência é que o desempenho dos jogadores seja afetado de acordo com níveis de autoconfiança, porém, a intensidade dos sintomas de ansiedade pode influenciar nisso, facilitando ou debilitando o desempenho dos atletas, dependendo de como esses sintomas são interpretados por eles (JONES, HANTON e SWAIN, 1994) e isso pode acarretar em erros técnicos, tomadas de decisões erradas e menor eficiência em situações de pressão durante a partida. A relação já demonstrada pela bibliografia e que é esperada é de proporcionalidade entre autoconfiança e desempenho e inversamente proporcional entre ansiedade e desempenho. Ainda, existe uma relação inversamente proporcional entre a ansiedade cognitiva e a autoconfiança, que de acordo com Jones e Swain (1995) sugere que à medida que a ansiedade cognitiva aumenta, a autoconfiança diminui, afetando o desempenho dos atletas sob pressão.

5. PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS

Esta pesquisa será delineada como um estudo de caso, uma vez que esse tipo de metodologia se dedica a investigar um determinado grupo ou contexto específico, o que se assemelha ao objeto deste estudo (GIL, 2008). Além disso, para realizar esse estudo de caso será utilizada uma metodologia descritiva, uma vez que serão aplicados questionários a fim de compreender melhor como se relacionam a autoconfiança e a ansiedade dentro desse grupo. Segundo Gil (2008, p. 28), esse tipo de estudo é capaz de descrever “as características de determinada população ou fenômeno ou o estabelecimento de relações entre variáveis”, o que se alinha com os objetivos desta pesquisa.

5.1 Participantes

O grupo escolhido para realização deste trabalho possui 15 homens e 15 mulheres, estudantes de diferentes Universidades de Rio Claro e região, com idade entre 18 e 32 anos, os quais disputam campeonatos de nível universitário. A média (ou mediana) do tempo de prática dos homens foi de 14,31 e das mulheres foi de 5,57. Quanto à escolaridade dos participantes, 26 não haviam completado o ensino superior, 3 completaram o ensino superior e 2 completaram o mestrado.

5.2 Instrumentos

Para a realização deste trabalho foi utilizado o Competitive State Anxiety Inventory (CSAI-2r) criado por Martens *et al*. (1990), adaptado para o português do Brasil por Coelho, Vasconcelos-Raposo e Mahl (2010) e adaptado para um modelo reduzido por Fernandes, Vasconcelos-Raposo e Fernandes (2012). A utilização deste teste se enquadra no objetivo do estudo, já que o teste é considerado uma medida multidimensional do estado de ansiedade.

O questionário é composto por 17 questões a serem respondidas em uma escala Likert de quatro pontos, no qual (1) significa “nada” e (4) significa “tudo” com o propósito de avaliar a ansiedade somática, ansiedade cognitiva e a autoconfiança.

O teste possui boa confiabilidade (α > 70) e bons índices de ajustamento (CFI = 0,959, GFI = 0,942 e RMSEA = 0,044).

5.3 Procedimentos

Os participantes responderam ao questionário e o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) de forma física, presencialmente, e esses dados foram posteriormente tabulados em planilhas digitais e analisados da maneira indicada pelos autores. O momento de preenchimento do questionário ocorreu antes ou depois dos treinos dos participantes.

5.4 Análise dos resultados

A análise do CSAI-2R ocorreu a partir da aferição das médias dos escores por dimensão, o que forneceu resultados distintos referentes à ansiedade cognitiva e somática e autoconfiança. Neste questionário os valores podem variar entre 1 e 4, sendo que quanto maior o valor, maior a intensidade da dimensão (FERNANDES; VASCONCELOS-RAPOSO; FERNANDES, 2012).

A partir de todos esses resultados foram realizadas análises estatísticas descritivas, o teste de normalidade Shapiro-Wilk, o Teste t e Mann Whitney com significância de $p < 0,05$. Foram consideradas as especificidades de características dos grupos, como diferentes funções na equipe e gênero.

6. REVISÃO DE LITERATURA

A autoconfiança no futebol, e nos esportes em geral, estão fortemente conectadas ao modo como uma situação é avaliada pelos indivíduos, uma vez que a partir dessa primeira análise ela poderá ser definida como desafiadora ou ameaçadora e, naturalmente, isso influencia no desempenho durante os jogos e competições (MEIJEN et al., 2013)

Logo, a autoconfiança podem ser fatores decisivos na determinação de como os atletas percebem essas situações, pois uma autoconfiança alta tende a estimular uma percepção de desafio, enquanto a autoconfiança baixa pode resultar em uma percepção de ameaça. Deste modo, a relação entre autoconfiança e a percepção de desafio e ameaça é crucial, pois atletas autoconfiantes são mais propensos a avaliar situações de alta pressão mais como desafios do que como ameaças (MEIJEN et al., 2013).

De acordo com Meijen et al. (2013), atletas que percebem que seus recursos são suficientes para atender às necessidades de uma situação competitiva têm maior probabilidade de vivenciar um estado de desafio, o que está positivamente correlacionado com o desempenho ideal.

Dentro de uma partida de futebol, existem diversos exemplos de situações desafio e ameaças e dentre elas podemos citar as cobranças de pênalti, onde em uma situação desafiadora um jogador que se sente confiante em suas habilidades de cobrança de pênalti, e que já teve sucesso em situações semelhantes, pode ver a cobrança como uma oportunidade de brilhar. Esse jogador provavelmente vai se concentrar em sua técnica, visualizar a bola entrando no gol e se sentir confiante para executar a cobrança. Por outro lado, quando se trata de uma situação de ameaça, outro jogador, talvez com menos experiência, recém promovido da base ou com um histórico de erros em cobranças de pênalti, pode perceber a situação como extremamente estressante, o que pode fazer com que ele se preocupe com as consequências de errar, como decepcionar o time ou a torcida. Dessa forma, a preparação mental e a construção de autoconfiança são fundamentais para treinar atletas a responderem a essas situações como desafios.

A maneira como os jogadores percebem as situações de pressão podem ser tão determinantes quanto suas habilidades físicas. Portanto, o desenvolvimento da autoconfiança em situações de alta pressão são essenciais para transformar

ameaças em desafios, possibilitando um desempenho otimizado. Essa análise reforça a importância de abordagens psicológicas integradas ao treinamento esportivo, especialmente em esportes de alta competição como o futebol.

Com base no que foi dito acima, o controle da autoconfiança é fundamental para uma boa atuação dentro das partidas, porém, é de conhecimento geral que nem sempre estamos com os níveis de autoconfiança elevados. Por isso, é importante conhecer algumas técnicas que possam ajudar a elevar essa autoconfiança nos atletas de futebol. Dentro dessas técnicas, destacam-se a definição de metas, ou seja, o estabelecimento de objetivos claros e alcançáveis, que, dentro de uma partida de futebol, pode ser o acerto de um passe curto, seguido pelo acerto de um passe mais arriscado e assim subindo gradativamente de nível conforme o sucesso em cada ação.

Outra técnica que pode ajudar no aumento da autoconfiança está focada nos estudos de Cumming, Olphin e Law (2006), a qual utiliza-se da visualização de imagens positivas como imagens onde os atletas superam obstáculos, realizam o desempenho ideal e experienciam o sucesso em competições, mostrando que a autoconfiança também pode ser adquirida de maneira extrínseca, sendo estimulada através da visualização de desempenhos bem-sucedidos. Essa técnica de visualização tem o objetivo de ajudar os atletas a construir e reforçar a confiança, permitindo-lhes visualizar o sucesso e preparar-se mentalmente para situações competitivas reais.

Quando se trata de ansiedade, a maneira como os atletas interpretam seus sintomas é crucial. Atletas que enxergam a ansiedade como facilitadora tendem a ter um melhor desempenho, enquanto aqueles que a percebem como prejudicial podem ver seu desempenho afetado negativamente. Conforme destacado por Jones, Hanton e Swain (1994), enquanto atletas de elite tendem a ver a ansiedade como um componente facilitador, jogadores menos experientes podem interpretá-la como limitadora, evidenciando o tempo de prática da modalidade como um elemento que pode influenciar nos níveis de ansiedade de dos esportistas.

Em alguns casos, um nível moderado de ansiedade, interpretado positivamente, pode ser benéfico para o desempenho, enquanto uma interpretação negativa pode ser prejudicial, independentemente da intensidade. Um atleta com a capacidade de perceber seu nível de ansiedade e seus impactos no seu dia-a-dia pode determinar se esse estado emocional possui efeito facilitador ou limitador em

seu desempenho, enfatizando a importância da reestruturação nos em programas de treinamento esportivo (CUMMING; OLPHIN; LAW, 2006).

Além disso, a ansiedade está conectada à autoconfiança, portanto, se o indivíduo avalia que a ansiedade pode ser algo algo positivo, ao invés de uma ameaça, seus níveis de autoconfiança podem se fortalecer. Outra relação que pode ser estabelecida é que uma frequência menor de pensamentos depreciativos, que estão intimamente ligados à ansiedade cognitiva, sobre sua capacidade esportiva podem contribuir para fortalecer sua autoconfiança, o que uniria os dois elementos numa interação significativa para o desempenho (JONES; HANTON; SWAIN, 1994; MEIJIN et al., 2013; JONES; SWAIN, 1995).

Além de ajudar no aumento da autoconfiança, a técnica de visualização de desempenhos bem-sucedidos também contribui com a diminuição da ansiedade, como também é mostrado pelo estudo de Cumming, Olphin e Law (2006). Outra técnica presente no estudo é a de visualização de imagens de excitação, em que os participantes se visualizam em situações de alta pressão, como competições ou momentos críticos no esporte, mas mantendo o controle sobre suas respostas fisiológicas e emocionais. As imagens visavam ajudar os atletas a gerenciar os níveis de excitação e ansiedade, promovendo uma resposta mais calma e controlada durante a competição.

Além dessas técnicas, existem outros métodos que podem ser utilizados para o controle da ansiedade, como por exemplo, alguns treinamentos que ajudam os atletas a reavaliar suas respostas à ansiedade. Segundo Jones, Hanton e Swain (1994) ensinar atletas a reinterpretar seus sintomas de ansiedade como facilitadores em vez de limitadores é crucial e para isso programas que focam na reestruturação da cognição podem ajudar a reformular a ansiedade de uma interpretação negativa para uma positiva, melhorando o desempenho e sendo extremamente úteis, especialmente para aqueles que lutam com a interpretação negativa dos sintomas de ansiedade. Esse tipo de intervenção pode ser essencial não apenas para melhorar o desempenho, mas também para aumentar a resiliência emocional e a autoconfiança em situações de alta pressão, como finais de campeonato ou jogos contra adversários superiores. Além disso, essas intervenções que focam na reestruturação cognitiva e na reavaliação dos sintomas de ansiedade podem melhorar significativamente não apenas os resultados imediatos, mas também desenvolver resiliência emocional e autoconfiança em longo prazo nos atletas

(MEIJEN et al. 2013). Esse tipo de preparação mental completa permite que os atletas não apenas sobrevivam, mas prosperem nos momentos mais críticos de sua carreira.

A interpretação dos sintomas de ansiedade é crucial, especialmente em momentos de alta pressão, como finais de campeonato, partidas decisivas ou jogos contra adversários fortes. Jogadores que são capazes de ver a ansiedade como uma preparação natural para a competição podem usar essa energia para elevar seu desempenho, enquanto aqueles que a veem como uma ameaça podem experimentar uma redução drástica em sua eficácia.

Outras maneiras de lidar tanto com a autoconfiança quanto com a ansiedade é através do aconselhamento e psicoterapia, o qual irá fornecer suporte contínuo através de aconselhamento podendo ajudar os atletas a lidar com dúvidas e inseguranças, fortalecendo a autoconfiança, levando a uma experiência mais facilitadora da ansiedade, que influencia positivamente o desempenho dentro de campo (JONES e SWAIN, 1995).

Além disso, o feedback constante e construtivo de treinadores e psicólogos aos atletas pode ajudar a melhorar sua percepção de capacidade e aumentar a autoconfiança. Segundo Jones e Swain (1995), o gerenciamento eficaz da ansiedade nos atletas está frequentemente associado a níveis mais altos de autoconfiança, que podem ser cultivados através de feedback constante e construtivo de treinadores e psicólogos do esporte, ajudando os atletas a reinterpretar a ansiedade como uma força positiva e facilitadora. Logo, esse retorno das comissões técnicas e do psicólogo se tornam de suma importância na evolução psicológica do atleta.

Partindo para a aplicação no campo, o implemento de sessões de treinamento que integrem exercícios de reestruturação cognitiva e desenvolvimento de autoconfiança e controle da ansiedade podem ser muito benéfico para jogadores de futebol. Simular situações de jogo e cenários de pressão durante o treinamento para ajudar os jogadores a praticar o gerenciamento da ansiedade e a aplicar estratégias de reinterpretação também é uma opção interessante para contribuir com a evolução psicológica dos jogadores, visto que, de acordo com Jones e Swain (1995) a exposição a cenários de desempenho realistas e situações de pressão pode ajudar os atletas a desenvolver as habilidades necessárias para gerenciar a ansiedade de forma eficaz e vê-la como um fator facilitador em vez de um obstáculo.

Essas aplicações no campo com o propósito de ganho de autoconfiança e controle de ansiedade podem e devem começar já nas categorias de base, visando abranger o maior número de atletas possível, objetivando prepará-los para a pressão que vão enfrentar futuramente tanto dos torcedores quanto da mídia, que por sinal tem um impacto muito grande no “hype” de um jovem em ascensão das categorias de base, levando-o a ser o melhor, mas no menor deslize, o colocando para baixo, o que em um atleta mal preparado psicologicamente pode contribuir para uma baixa na autoconfiança e níveis elevados de ansiedade. Nesses casos é necessário que o jovem jogador consiga lidar com todo assédio vindo por parte da imprensa sendo ele positivo ou não, com essa preparação desde o início, é esperado que o atleta chegue mais preparado no sentido mental tendo assim mais chances de se firmar na equipe profissional.

É comum vermos atletas que eram taxados como craques na base, e que acabaram criando expectativa na mídia e nos torcedores, não suportarem a pressão imposta sobre eles tão novos, levando-os a não renderem o que era esperado. Jogadores como Endrick de 18 anos e Estêvão de 17, tão novos sendo frequentemente comparados a craques históricos como Pelé e Messi, respectivamente necessitam de um grande trabalho de seus staffs em cima do mental, da gestão da imagem pessoal e da comunicação para que a autoconfiança deles e toda pressão imposta não os deixe desviar o foco de seus objetivos.

Essa prática também não deve se limitar apenas aos jogadores da base, inclusive é muito importante que os técnicos em formação e também os atuantes conheçam esses métodos, pois eles são muito importantes na gestão do elenco, no dia-a-dia e também no contato com a mídia, a qual reforça a fama de grandes promessas no esporte e cobra se o resultado não é apresentado imediatamente, principalmente no Brasil, onde somente a vitória interessa e pouco se fala sobre o desempenho e desenvolvimento de ideias e modelos de jogo.

Diante de tudo posto, foi possível notar que a autoconfiança e a ansiedade são fatores críticos no desempenho de atletas de futebol. Desde cedo, deve-se ressaltar a importância da intervenção psicológica, com o objetivo de promover a autoconfiança e ajudar a reestruturar a percepção da ansiedade, podendo ser essencial para maximizar o desempenho esportivo. Os estudos analisados destacam a importância de compreender e manipular esses estados psicológicos para otimizar a performance em campo.

7. RESULTADOS E DISCUSSÃO

Antes de realizar os testes descritivos e de comparação de médias, foi aplicado um teste de normalidade de Shapiro-Wilk para identificar se os valores se encaixavam nos dados paramétricos ou não-paramétricos. Através do teste de normalidade foi identificado que os resultados de ansiedade somática, ansiedade cognitiva e tempo de prática estavam de acordo e, portanto, esses resultados foram analisados a partir do Teste t. Os resultados de autoconfiança não estavam de acordo com o teste de normalidade e por isso foi avaliado então pelo teste de Mann Whitney.

A partir dos dados descritivos fornecidos pelo software SPSS 25, foram obtidos os valores presentes tanto na Tabela 1 quanto na Tabela 2 que serão descritos a seguir.

Tabela 1 - Ansiedade Somática, Cognitiva e Desvio Padrão

	Ansiedade Somática		Ansiedade Cognitiva		Tempo de Prática	
	Média	DP	Média	DP	Média	DP
Geral	21,0438	5,71679	28,8000	7,40177	9,94	6,431
Feminino	21,5162	7,0764	32,1333	6,25490	5,57	3,323
Masculino	20,5714	4,14039	25,4667	7,11002	14,31	5,810

Fonte: Dados do Estudo

A partir dos valores exemplificados na Tabela 1 foi possível perceber que a média geral foi de 21,0438 e que a ansiedade somática do grupo feminino foi ligeiramente maior do que a do grupo masculino, assim como o desvio padrão que também foi maior que o dos homens.

Em relação a ansiedade cognitiva a média geral foi de 28,8000 e ao comparar os grupos percebeu-se uma diferença significativa entre os homens e as mulheres, constatando uma disparidade de aproximadamente sete pontos entre os grupos, sendo os valores do grupo feminino maior se comparado ao masculino.

Quanto ao tempo de prática, também houve uma diferença significativa entre os grupos, sendo o masculino com uma média de 14,31 anos, enquanto a média do

feminino foi de 5,810 e isso pode ser uma diferença relevante se compararmos o tempo de experiência e vivência na modalidade e a sua relação com a ansiedade e a autoconfiança.

Tabela 2 - Autoconfiança: Mediana e Postos médios

	Mediana	Postos Médios
Geral	27,000	-
Feminino	-	11,73
Masculino	-	19,27

Fonte: Dados do Estudo

Em relação a autoconfiança a mediana geral foi de 27,000 e ao comparar novamente os dois grupos é possível observar uma grande diferença, visto que o grupo feminino apresenta o número 11,73, enquanto o masculino 19,27, totalizando uma diferença de aproximadamente oito pontos.

Os altos níveis de autoconfiança podem estar diretamente ligados aos altos números de ansiedade cognitiva, pois como já foi dito no presente estudo, quando o indivíduo apresenta um grau de ansiedade cognitiva elevado sua interação com a autoconfiança se apresenta como inversamente proporcional, isto é, a medida que a ansiedade cognitiva aumenta, a autoconfiança diminui e isso pode condicionar o desempenho do atleta, culminando em uma interferência no seu resultado final.

Tabela 3 - Comparação das médias de ansiedade somática e cognitiva e tempo de prática

	Teste de Levene		Teste t		d
	z	sig.	t	sig.	
Ansiedade Somática	3,383	,077	,446	,659	0,16
Ansiedade Cognitiva	,111	,742	2,727	,011	0,99
Tempo de Prática	,478	,495	-5,054	,000	1,84

Fonte: Dados do Estudo

Observando a Tabela 3 a partir do Teste t e do cálculo do valor de d, proposto por Cohen (1988), foi possível perceber que não houve diferença entre os grupos no quesito ansiedade somática, sendo o tamanho do efeito pequeno. Com relação à ansiedade cognitiva foi possível notar uma diferença significativa, apresentando um efeito alto para esse elemento se comparados os dois grupos. Além disso, para a variável tempo de prática foi identificada uma diferença significativa entre os grupos, sendo o tamanho de efeito alto.

Tabela 4 - Comparação dos grupos para autoconfiança

u	z	w	sig. exata	r
56,000	-2,378	176,000	,019	-0,43

Fonte: Dados do Estudo

Com base no teste de Mann Whitney foi identificado que houve diferença significativa entre os grupos em relação a mediana da autoconfiança e a partir do cálculo de r obtivemos que essa diferença tem um tamanho de efeito médio ao comparar os grupos, podendo ser um ponto significativo a ser destacado nesse estudo.

Diante dos resultados, foi possível identificar que há uma diferença significativa entre homens e mulheres no elemento ansiedade cognitiva. Já a respeito da autoconfiança, foi possível observar uma diferença mediana entre os dois grupos. Sendo assim, podemos dizer que os homens apresentam um nível de ansiedade cognitiva menor e um nível de autoconfiança maior em comparação com as mulheres. Com isso, foi possível comprovar no presente estudo, que a ansiedade cognitiva é inversamente proporcional a autoconfiança e isso vai de encontro com os achados de Jones e Swain (1995), que diziam que quanto menor o nível de ansiedade cognitiva, maior o nível de autoconfiança.

Outro tópico que pode afetar a autoconfiança do grupo feminino e com isso gerar a diferença grande entre os grupos que foi observada nos resultados, se deve ao tempo de prática. Por praticarem a mais tempo, é esperado que os homens estejam mais acostumados e confiantes para realizar as ações necessárias durante a partida, sendo assim se sentem menos afetados pela ansiedade cognitiva e muitas vezes acabam tendo os movimentos corretos na cabeça e de forma automatizada, facilitando assim na hora de executar as jogadas. Por outro lado, o grupo de

mulheres por serem relativamente novas na prática da modalidade, podem sentir certo desconforto e consequentemente apresentar um grau de ansiedade mais elevado e níveis menores de autoconfiança, fato constatado a partir dos questionários.

Isso vai de encontro com o que diz Meijen *et al.* (2013), pois certamente o tempo de prática e a experiência adquirida com esse tempo faz com que os atletas se sintam mais confiantes por já terem passado por situações semelhantes diversas vezes e encarem os momentos cruciais do jogo como um desafio e não como uma ameaça, tendo assim mais êxito em controlar os sintomas de ansiedade que tendem a aparecer.

Por estarmos falando de uma pesquisa com equipes de futebol universitário esse argumento do tempo de prática ganha ainda mais força quando se fala em mulheres apresentarem um nível de autoconfiança menor, pois muitas meninas ao entrarem na faculdade começam a praticar a modalidade pela primeira vez sem nunca ter tido nenhum outro tipo de contato, o que é diferente dos homens no futebol, já que é muito mais comum que os meninos tenham mais acesso a modalidade desde de muito novos.

Não foram encontradas diferenças significativas com relação às posições ou funções adotadas na equipe e nem no nível de escolaridade, o que se deve em grande parte pelo número de participantes mais reduzido do estudo. Por esse motivo esses recortes não foram mencionados durante os resultados.

De modo geral, a autoconfiança pode variar tendo em vista o modo em que cada um encara as situações de jogo a qual estão envolvidos, atletas que enxergam a situação como desafio tendem a lidar melhor com o momento, enquanto atletas que encaram essas situações como ameaça tendem a ter mais dificuldade na tomada de decisão nesses momentos. Com base nisso, os resultados mostraram um pouco sobre a diferença entre a autoconfiança entre os homens e as mulheres em dois times de futebol universitário, evidenciando a interação entre a ansiedade e a autoconfiança dentro desses grupos. Essa autoconfiança baixa presente no grupo feminino pode ter sido influenciada pela ansiedade cognitiva, uma vez que essa emoção pode causar pensamentos negativos e preocupação excessiva, consequentemente levando a desatenção das atletas que podem cometer falhas durante o jogo, ocasionando em uma queda ainda maior da autoconfiança das jogadoras.

8. CONSIDERAÇÕES FINAIS

O presente estudo teve como objetivo identificar os níveis de ansiedade e autoconfiança em atletas, homens e mulheres, de futebol universitário e comparar esses valores a fim de entender como se dava a relação entre a ansiedade e a autoconfiança e como elas poderiam afetar os jogadores durante a partida.

A partir dos resultados obtidos, pode-se perceber diferenças significativas entre homens e mulheres em relação à autoconfiança, sendo esta mais elevada nos homens, enquanto a ansiedade cognitiva se mostrou maior entre as mulheres. Esses resultados reforçam a relação inversa entre autoconfiança e ansiedade cognitiva, conforme sugerido por Jones e Swain (1995). Além disso, o tempo de prática aparece como um fator relevante para explicar tais diferenças, uma vez que a maior familiaridade dos homens com o esporte pode contribuir para sua maior autoconfiança.

A influência do tempo de prática se mostra presente até durante a coleta dos dados, já que o número de avaliados do teste masculino foi rapidamente preenchido, enquanto o teste feminino demandou um pouco mais de tempo para ser concluído, visto que, o time feminino não contava com muitas atletas. Isso evidencia a dificuldade de um esporte universitário que muitas vezes tem que lidar com diversas situações que são complicadores para a prática, dentro delas podemos citar a estrutura, falta de materiais e até mesmo a falta de motivação dos atletas em participar das modalidades. Devido a essas limitações, faz-se necessária futuras pesquisas com amostras maiores, para que seja possível aprofundar a compreensão sobre esses fatores e suas influências nos níveis de ansiedade e autoconfiança em diferentes contextos esportivos como o de atletas profissionais, amadores e até mesmo de iniciação.

REFERÊNCIAS

AMARAL, L. C. **Cinco motivos que explicam o fracasso do Botafogo na briga pelo título do Brasileirão**. Disponível em: <https://www.lance.com.br/botafogo/cinco-motivos-que-explicam-o-fracasso-do-botafogo-na-briga-pelo-titulo-do-brasileirao.html>. Acesso em: 26 mar. 2024.

COHEN, J. **Statistical power analysis for the behavioral sciences**. 2. ed. Hillsdale, N.J.: Lawrence Erlbaum Associates, 1988.

CUMMING, J.; OLPHIN, T.; LAW, M. Self-Reported Psychological States and Physiological Responses to Different Types of Motivational General Imagery. **Journal of Sport and Exercise Psychology**, v. 29, n. 5, p. 629–644, out. 2007.

DE SOUZA, L. A. G. et al. ANSIEDADE EM JOGADORES DE FUTEBOL ANTES E DURANTE A FASE COMPETITIVA. **Revista CPAQV – Centro de Pesquisas Avançadas em Qualidade de Vida**, p. 2, 2020.

DE SOUZA, L. A. G. et al. ANSIEDADE EM JOGADORES DE FUTEBOL ANTES E DURANTE A FASE COMPETITIVA. **Revista CPAQV – Centro de Pesquisas Avançadas em Qualidade de Vida**, p. 3, 2020.

ESPN.COM. BR. **“Versão mais cara de David Luiz”: torcedores não perdoam na internet erro de Harry Maguire, do Manchester United**. Disponível em: <https://www.espn.com.br/futebol/artigo/_/id/7160389/versao-mais-cara-de-david-luiz-torcedores-nao-perdoam-na-internet-erro-de-harry-maguire-do-manchester-united>. Acesso em: 26 mar. 2024.

ESPN.COM.BR. **Ex-Manchester United detona Maguire: “Toda semana, ele erra”**. 28 abr. 2023. Disponível em: <https://www.espn.com.br/futebol/manchester-united/artigo/_/id/11968481/ex-manchester-united-detona-maguire-toda-semana-ele-erra>. Acesso em: 26 mar. 2024.

FERREIRA, M. A. C. **A INFLUÊNCIA DA AUTO-EFICÁCIA E DA ANSIEDADE EM JOGADORES DE FUTEBOL**. [s.l.] Universidade Federal do Paraná, 2008.

JONES, G.; HANTON, S.; SWAIN, A. Intensity and interpretation of anxiety symptoms in elite and non-elite sports performers. **Personality and Individual Differences**, v. 17, n. 5, p. 657–663, nov. 1994.

JONES, G.; SWAIN, A. Predispositions to Experience Debilitative and Facilitative Anxiety in Elite and Nonelite Performers. **The Sport Psychologis**t, v. 9, n. 2, p. 201–211, jun. 1995.

MARTINES, G. A. Influência da ansiedade na performance de jogadores de futebol. **Revista MotriSaúde**, [S.l.], v. 1, n. 1, dec. 2018.

MEIJEN, C. et al. A Theory of Challenge and Threat States in Athletes: A Revised Conceptualization. **Frontiers in Psychology**, v. 11, p. 126, 6 fev. 2020.

TNT SPORTS. **Maguire comete falha em jogo do United e torcida se revolta: “Pior zagueiro que existe”**. 20 abr. 2023. Disponível em: <https://tntsports.com.br/melhorfuteboldomundo/Maguire-comete-falha-em-jogo-do-United-e-torcida-se-revolta-Pior-zagueiro-que-existe-20230420-0018.html>. Acesso em: 26 mar. 2024.

WEINBERG, R. S.; GOULD, D. Ativação, estresse e ansiedade. Em: **Fundamentos da Psicologia do Esporte e do Exercício**. Champaign, ILL, USA: Human Kinetics, 2001. p. 72.

WEINBERG, R. S.; GOULD, D. Autoconfiança. Em: **Fundamentos da Psicologia do Esporte e do Exercício**. Champaign, ILL, USA: Human Kinetics, 2001. p. 300

ANEXO 1

UNIVERSIDADE ESTADUAL PAULISTA
"JÚLIO DE MESQUITA FILHO"
INSTITUTO DE BIOCIÊNCIAS – RIO CLARO

Rio Claro, 03 de Abril de 2024

Seção de Graduação
Instituto de Biociências
UNESP – Campus de Rio Claro

Declaro que os procedimentos referentes ao projeto de Trabalho de Conclusão de Curso de **Guilherme Brito dos Santos**, RA: 211162027, "Influência da autoconfiança e ansiedade dentro de um jogo de futebol: um estudo de caso no esporte universitário", sob minha orientação, foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa IB-UNESP-RIO CLARO, protocolo 6.116.784 de 14 de Junho 2023, sob responsabilidade da Profa. Ma. Bruna Feitosa de Oliveira.

Sem mais para o momento, me coloco a disposição para outros esclarecimentos.

Atenciosamente,



Prof. Dr. Afonso Antonio Machado
Depto. de Educação Física
UNESP/IB/RC

ANEXO 2

UNESP - INSTITUTO DE BIOCIÊNCIAS DE RIO CLARO DA UNIVERSIDADE ESTADUAL PAULISTA

PARECER CONSUBSTANCIADO DO CEP

DADOS DO PROJETO DE PESQUISA

Título da Pesquisa: USO E APLICAÇÕES DA IMAGEM MENTAL NO ESPORTE
Pesquisador: BRUNA FEITOSA DE OLIVEIRA
Área Temática:
Versão: 3
CAAE: 65804022.4.0000.5465
Instituição Proponente: Instituto de Biociências de Rio Claro/ Universidade Estadual Paulista -
Patrocinador Principal: FUND COORD DE APERFEICOAMENTO DE PESSOAL DE NIVEL SUP

DADOS DO PARECER

Número do Parecer: 6.116.784

Apresentação do Projeto:
Trata-se de projeto de tese de doutorado a ser desenvolvido no Programa de Pós-graduação em Desenvolvimento Humano e Tecnologias, sob orientação do Prof.Dr.Afonso Antonio Machado.

Objetivo da Pesquisa:
O protocolo prevê a realização de dois estudos, cujos objetivos estão transcritos a seguir:
"Objetivo Primário:
Estudo 1: Estabeleceu-se como objetivo geral nesse estudo investigar a relação entre a habilidade e o uso da mentalização com os níveis de ansiedade e autoconfiança em atletas, bem como as estratégias de enfrentamento utilizadas.
Estudo 2: Estabeleceu-se como objetivo central desse estudo identificar se o uso da mentalização e os níveis de ansiedade e autoconfiança se modificam de acordo com modelo de estratégia de enfrentamento adotado.
Objetivo Secundário:
Estudo 1:
- Correlacionar os resultados entre a habilidade e usos da mentalização e níveis de ansiedade e autoconfiança;
- Investigar quais são as estratégias de enfrentamento mais utilizadas por atletas;
- Identificar se essas relações se modificam de acordo com a modalidade e com o nível competitivo desses atletas.

Endereço: Av.24-A n.º 1515 -sala anexa à Seção Técnica Acadêmica - prédio da Administração do Instituto de
Bairro: Bela Vista **CEP:** 13.506-900
UF: SP **Município:** RIO CLARO
Telefone: (19)3526-9678 **Fax:** (19)3534-0009 **E-mail:** cepib.rc@unesp.br

Estudo 2: - Analisar se o uso da mentalização se modifica de acordo com o protocolo adotado no teste;
- Analisar se os níveis de ansiedade se modificam de acordo com o protocolo adotado no teste;
- Correlacionar a habilidade mentalizar com os níveis de ansiedade e autoconfiança apresentados pelos atletas ao longo do estudo;
- Identificar se ocorreram oscilações na habilidade de mentalizar, nos usos da mentalização

Avaliação dos Riscos e Benefícios:

Atendendo ao parecer do CEP a proponente esclarece que a ansiedade é uma variável a ser observada e não manipulada. Os riscos de angústia, frustração e constrangimento poderão ocorrer tanto durante a aplicação dos instrumentos de avaliação como durante as intervenções previstas na fase 2 do segundo estudo.

Comentários e Considerações sobre a Pesquisa:

“Vide campo “Conclusões ou Pendências e Lista de Inadequações”.

Considerações sobre os Termos de apresentação obrigatória:

Os termos apresentam os elementos exigidos para fins éticos e resolve a pendência apontada em parecer anterior, esclarecendo os momentos em que os riscos ocorrem.

Recomendações:

O CEP RECOMENDA:
Alterar os contatos telefônicos e e-mails pessoais da pesquisadora e orientador para o institucional.

Conclusões ou Pendências e Lista de Inadequações:

"O CEP referenda o parecer preliminar emitido pelo parecerista:
Sugiro aprovação pelo CEP”.

Considerações Finais a critério do CEP:

Recomendo aprovação O projeto encontra-se APROVADO para execução. Pedimos atenção aos seguintes itens:

1) De acordo com as Resoluções CNS nº 466/12 e 510/16, o pesquisador deverá apresentar

relatório final ao término da pesquisa.

2) Os protocolos de pesquisa aprovados que têm 18 meses de duração ou mais, deverão entregar obrigatoriamente RELATÓRIO PARCIAL no meio do percurso da pesquisa, além do relatório final já habitualmente solicitado.

3) Eventuais emendas (modificações) ao protocolo devem ser apresentadas, com justificativa, ao CEP de forma clara e sucinta, identificando a parte do protocolo a ser modificada.

4) Sobre o TCLE: caso o termo tenha DUAS páginas ou mais, lembramos que no momento da sua assinatura, tanto o participante da pesquisa (ou seu representante legal) quanto o pesquisador responsável deverão RUBRICAR todas as folhas , colocando as assinaturas na última página.

Este parecer foi elaborado baseado nos documentos abaixo relacionados:

Tipo Documento	Arquivo	Postagem	Autor	Situação
Informações Básicas do Projeto	PB_INFORMAÇÕES_BÁSICAS_DO_PROJETO_2036545.pdf	11/05/2023 15:53:02		Aceito
Outros	CARTA_RESPOSTA2.pdf	11/05/2023 15:51:59	BRUNA FEITOSA DE OLIVEIRA	Aceito
TCLE / Termos de Assentimento / Justificativa de Ausência	TCLE_Estudo2.docx	11/05/2023 15:51:27	BRUNA FEITOSA DE OLIVEIRA	Aceito
TCLE / Termos de Assentimento / Justificativa de Ausência	TCLE_Estudo1.docx	25/04/2023 23:59:15	BRUNA FEITOSA DE OLIVEIRA	Aceito
Projeto Detalhado / Brochura Investigador	Projeto_final.docx	25/04/2023 23:58:03	BRUNA FEITOSA DE OLIVEIRA	Aceito
Outros	SIPI.pdf	30/11/2022 19:06:51	BRUNA FEITOSA DE OLIVEIRA	Aceito
Outros	EMEP.docx	30/11/2022 19:03:32	BRUNA FEITOSA DE OLIVEIRA	Aceito
Outros	SIAQ_BR.pdf	30/11/2022 19:03:17	BRUNA FEITOSA DE OLIVEIRA	Aceito
Outros	QuestionarioCSAI2R.pdf	30/11/2022	BRUNA FEITOSA	Aceito

UNESP - INSTITUTO DE BIOCIÊNCIAS DE RIO CLARO DA UNIVERSIDADE ESTADUAL PAULISTA

Continuação do Parecer: 6.116.784

Outros	QuestionarioCSAI2R.pdf	19:01:15	OLIVEIRA	Aceito
Folha de Rosto	folha_bruna.pdf	30/11/2022 18:56:29	BRUNA FEITOSA DE OLIVEIRA	Aceito

Situação do Parecer:
Aprovado

Necessita Apreciação da CONEP:
Não

RIO CLARO, 14 de Junho de 2023

Assinado por:
Flávio Soares Alves
(Coordenador(a))

Endereço: Av.24-A n.º 1515 -sala anexa à Seção Técnica Acadêmica - prédio da Administração do Instituto de
Bairro: Bela Vista **CEP:** 13.506-900
UF: SP **Município:** RIO CLARO
Telefone: (19)3526-9678 **Fax:** (19)3534-0009 **E-mail:** cepib.rc@unesp.br

ANEXO 3

Versão Brasileira do CSAI-2R

Nome:_____ **Condição:**_____

Leia cada uma das questões abaixo e assinale para cada afirmação o número que melhor indica como se sente agora – neste exato momento. Não há respostas certas nem erradas. Não fique muito tempo em cada uma das questões.

	NADA			MUITO
1. Sinto-me agitado.	1	2	3	4
2. Estou preocupado porque posso não render tão bem como poderia nesta competição.	1	2	3	4
3. Sinto-me auto-confiante.	1	2	3	4
4. Sinto o meu corpo tenso.	1	2	3	4
5. Estou preocupado pelo fato de poder perder.	1	2	3	4
6. Sinto tensão no meu estômago.	1	2	3	4
7. Estou confiante de que posso corresponder ao desafio que me é colocado.	1	2	3	4
8. Estou preocupado pelo fato de poder falhar sob pressão da competição.	1	2	3	4
9. O meu coração está a bater muito depressa.	1	2	3	4
10. Estou confiante de que vou ter um bom rendimento	1	2	3	4
11. Estou preocupado pelo fato de poder ter um mau rendimento	1	2	3	4
12. Sinto o meu estômago "às voltas".	1	2	3	4
13. Estou confiante porque me imagino, mentalmente, a atingir o meu objetivo	1	2	3	4
14. Estou preocupado pelo fato de os outros poderem ficar desapontados com o meu rendimento.	1	2	3	4
15. As minhas mãos estão frias e húmidas.	1	2	3	4
16. Estou confiante em conseguir ultrapassar os obstáculos sob a pressão da competição.	1	2	3	4
17. Sinto o meu corpo rígido.	1	2	3	4