
EDUCAÇÃO FÍSICA

PSICOLOGIA DO ESPORTE: A ANSIEDADE NO CONTEXTO ESPORTIVO

GYOVANNA HINGRID ESTRIVO DOS SANTOS



Rio Claro
2021

GYOVANNA HINGRID ESTRIVO DOS SANTOS

PSICOLOGIA DO ESPORTE: A ANSIEDADE NO CONTEXTO ESPORTIVO

Orientador: Afonso Antonio Machado

Co-orientador: Kauan Galvão Morão

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
Licenciada em Educação Física.

Rio Claro

2021

S237p

Santos, Giovanna Hingrid Estrivo

Psicologia do Esporte: A Ansiedade no Contexto Esportivo /
Giovanna Hingrid Estrivo Santos. – Rio Claro, 2021
48 f.

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

Orientador: Afonso Antonio Machado

Coorientador: Kauan Galvão Morão

1. Psicologia do Esporte. 2. Ansiedade-traço. 3.
Ansiedade-estado. 4. Contexto Esportivo. I. Título.

Sistema de geração automática de fichas catalográficas da Unesp. Biblioteca do
Instituto de Biociências, Rio Claro. Dados fornecidos pelo autor(a).

Essa ficha não pode ser modificada.

PSICOLOGIA DO ESPORTE: A ANSIEDADE NO CONTEXTO ESPORTIVO

RESUMO

De acordo com Gill (1979) e Weinberg e Gould (2017) a psicologia do esporte é uma área que visa compreender os indivíduos e seus comportamentos diante do cenário do esporte e do exercício, além de entender e intervir de maneira prática/aplicada por meio de tal conhecimento. Para tal fato, é necessário que sejam entendidos quais são os possíveis fatores psicológicos influenciadores do rendimento de um atleta e como a saúde, o bem-estar e o desenvolvimento psicológico são afetados por meio da participação em programas esportivos e de exercícios físicos. Para Cratty (1984), ansiedade pode ser definida como uma inquietação gerada a partir de uma situação desconfortável e também como um traço de personalidade relacionado à tolerância e tensão em geral. Spielberg (1970), considera a ansiedade adotando duas formas distintas e complementares: ansiedade-traço que é uma característica relativamente permanente da personalidade do indivíduo; e ansiedade-estado, não oferecendo qualquer tipo de risco ou perigo ao indivíduo. O estudo analisou a relação da ansiedade traço e estado de atletas e a sua influência sobre eles. Também foi ponderado se há diferença no nível de ansiedade entre homens e mulheres, se esse nível é diferente em esportes coletivos e individuais e, por fim, se a experiência no esporte exerce alguma influência. O método utilizado foi baseado na pesquisa de revisão bibliográfica, utilizando materiais pertinentes à temática. Seria realizada uma pesquisa de caráter quanti-qualitativa, havendo aplicação de dois questionários: o *Sport Competition Anxiety Test* (SCAT) e a versão brasileira do CSAI-2R (*Competitive State Anxiety Inventory 2*), no entanto, devido a pandemia da covid-19, ficou inviável a aplicação dos mesmos, passando a ser adotada a pesquisa de revisão bibliográfica. Os resultados encontrados demonstram que a ansiedade estado de interferir diretamente no rendimento esportivo dos atletas, sendo que existe uma tendência dos esportistas com traço de ansiedade mais elevado, vivenciarem mais situações de ansiedade estado. Desta forma, há relação entre ansiedade, ativação e desempenho esportivo. Além disso, também foi verificado que as mulheres costumam ser mais ansiosas que os homens, assim como atletas de modalidades individuais também apresentam níveis maiores de ansiedade quando comparados a atletas de modalidades coletivas. Não há uma regra sobre o tempo de prática ou experiência na modalidade com a ansiedade, no entanto, atletas com mais experiência geralmente apresentam níveis menores de ansiedade, interpretando as situações como motivadoras e facilitadoras, não como debilitantes ao rendimento esportivo. Assim, é preciso que treinadores e psicólogos do esporte ajudem os atletas a encontrarem a zona ideal de desempenho, equilibrando fatores emocionais e utilizando estratégias que ajudem os indivíduos a possuírem autonomia, realizando a autorregulação quando necessário, visando o melhor desempenho possível.

Palavras-chave: Psicologia do Esporte; Ansiedade-traço; Ansiedade-estado; Contexto Esportivo.

SPORT PSYCHOLOGY: ANXIETY IN THE SPORT CONTEXT

ABSTRACT

According to Gill (1979) and Weinberg and Gould (2017), sport psychology is an area that aims to understand individuals and their behaviors in the sport and exercise scenario, in addition to understanding and intervening in a practical / applied way through of such knowledge. For this, it is necessary to understand what are the possible psychological factors influencing an athlete's performance and how health, well-being and psychological development are affected through participation in sports programs and physical exercises. For Cratty (1984), anxiety can be defined as a restlessness generated from an uncomfortable situation and also as a personality trait related to tolerance and tension in general. Spielberg (1970), considers anxiety by adopting two distinct and complementary forms: trait anxiety, which is a relatively permanent characteristic of the individual's personality; and state anxiety, offering no risk or danger to the individual. The study analyzed the relationship between trait anxiety and state anxiety of athletes and their influence on them. It was also considered if there is a difference in the level of anxiety between men and women, if this level is different in team and individual sports and, finally, if the experience in sport has any influence. The method used was based on bibliographic review research, using materials relevant to the theme. A quanti-qualitative research would be carried out, with the application of two questionnaires: the Sport Competition Anxiety Test (SCAT) and the Brazilian version of the CSAI-2R (Competitive State Anxiety Inventory 2), however, due to the covid-19 pandemic, their application was not viable, and bibliographic review research was adopted. The results found demonstrate that state anxiety interferes directly in athletes' sports performance, and there is a tendency for athletes with higher anxiety traits to experience more situations of state anxiety. Thus, there is a relationship between anxiety, activation and sports performance. In addition, it was also found that women tend to be more anxious than men, as well as athletes in individual sports also have higher levels of anxiety when compared to athletes in collective sports. There is no rule about the time of practice or experience in the modality with anxiety, however, athletes with more experience generally have lower levels of anxiety, interpreting situations as motivating and facilitating, not as debilitating to sports performance. Thus, it is necessary for coaches and sports psychologists to help athletes find the ideal performance zone, balancing emotional factors and using strategies that help individuals to have autonomy, performing self-regulation when necessary, aiming at the best possible performance.

Keywords: Sport psychology; Trait anxiety; State anxiety; Sports Context.

SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO	5
2. OBJETIVO	9
3. JUSTIFICATIVA	10
4. HIPÓTESE	11
5. PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS	12
6. REVISÃO DE LITERATURA	14
6.1 ANSIEDADE	14
6.1.1 ANSIEDADE ESTADO	15
6.1.2 ANSIEDADE TRAÇO.....	15
6.1.3 RELACIONANDO ANSIEDADE TRAÇO E ESTADO	16
6.2 MEDINDO ATIVAÇÃO E ANSIEDADE	17
6.2.1 INSTRUMENTOS.....	19
6.3 RELAÇÃO ENTRE DESEMPENHO ESPORTIVO, ATIVAÇÃO E ANSIEDADE....	20
6.4 TEMPO DE PRÁTICA/EXPERIÊNCIA E ANSIEDADE	22
6.5 GÊNERO E ANSIEDADE	23
6.6 MODALIDADES INDIVIDUAIS E COLETIVAS E ANSIEDADE	25
6.7 INFLUÊNCIA DA ATIVAÇÃO/ANSIEDADE NO DESEMPENHO	26
6.8 ESTRATÉGIAS E INTERVENÇÕES	28
7. CONSIDERAÇÕES FINAIS.....	33
Referências	35
ANEXO A: Sport Competition Anxiety Test (SCAT)	40
ANEXO B: Versão Brasileira do CSAI-2R.....	41
ANEXO C: Folha de Aprovação do Comitê de Ética em Pesquisa (CEP)	42
APÊNDICE I: Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE)	47

1. INTRODUÇÃO

Em sua história, a Psicologia do Esporte apresenta uma evolução muito lenta em relação a outras áreas da psicologia.

A psicologia do esporte investiga, como disciplina científica, as causas e os efeitos dos processos psíquicos que acontecem com o ser humano, antes, durante e depois de uma atividade esportiva ou lazer (FABIANI, 2009, p.12344).

Thomas (1980), ainda refere-se a questões acerca da personalidade do praticante, além de sua ansiedade, níveis de motivação e suas ações, num conjunto de atividades que envolvem o descanso ao esporte de alto nível (MACHADO,1997).

Conforme Gill (1979) e Weinberg e Gould (2017) a psicologia do esporte é uma área que visa compreender os indivíduos e seus comportamentos diante do cenário do esporte e do exercício, além de entender e intervir de maneira prática/aplicada por meio de tal conhecimento. Para tal fato, é necessário que sejam entendidos quais são os possíveis fatores psicológicos influenciadores do rendimento de um atleta e como a saúde, o bem-estar e o desenvolvimento psicológico são afetados por meio da participação em programas esportivos e de exercícios físicos.

É possível verificar que,

a Psicologia do Esporte vem estudando e atuando em situações que envolvem motivação, personalidade, agressão e violência, liderança, dinâmica de grupo, bem-estar de atletas, ansiedade caracterizando-se como um espaço onde o enfoque social, educacional e clínico se complementam (RUBIO, 1999, p. 60).

Existem relatos da existência de duas psicologias esportivas: a educacional – abordada por profissionais da Psicologia e não graduandos da área; e a clínica – intervenção realizada somente por psicólogos (COX; QIU; LIU, 1993).

A Grécia Antiga é reconhecida como berço da Psicologia do Esporte, pois foi nessa época que alguns filósofos como Platão e Aristóteles supõem a respeito de questões relacionados ao movimento através da caracterização de corpo e alma. Por volta da metade do século XX, emergiram especulações/discussões iniciais relacionadas a influência do psicológico na performance dos atletas. Coleman Griffith foi criador do laboratório de Psicologia do Esporte em 1925 e, por esse ato, é

considerado o pai da psicologia, na Universidade de Illionis, cujo objetivo era averiguar aspectos psicológicos consideráveis para a eficiência no contexto esportivo.

Desde então, os estudos referentes a aspectos voltados para a Psicologia do Esporte foram ganhando grandes proporções. Em 1965, foi criada a Sociedade Internacional de Psicologia do Esporte (International Society of Sport Psychology – ISSP) em Roma. No ano seguinte, 1966, desenvolveu-se a Sociedade Norte-Americana para a Psicologia do Esporte e Psicologia da Atividade Física (NASPSPA). Organizações essas que realizam diversos eventos, como os congressos internacionais de maior repercussão. Como exemplo, pode-se citar o Congresso da NASPSPA, que possui edições anuais, e o Congresso Mundial de Psicologia do Esporte, que ocorre a cada 4 anos (VIEIRA et al., 2010).

Em 1979, no Brasil, surgiu de uma maneira sistematizada a Psicologia do Esporte e foi instituída a Sociedade Brasileira de Psicologia do Esporte, da Atividade Física e da Recreação (SOBRAPE). Após 30 anos, em 2006, surge a Associação Brasileira de Psicologia do Esporte (ABRAPESP), por atuações de psicólogos e por profissionais de educação física apreensivos em promover essa prática no país (VIEIRA et al., 2010).

Nitsch interpreta que,

A Psicologia do Esporte analisa as bases e os efeitos psíquicos das ações esportivas, considerando por um lado a análise de processos psíquicos básicos (cognição, motivação, emoção) e, por outro, a realização de tarefas práticas do diagnóstico e da intervenção”, e afirma que “a função da psicologia do esporte consiste na descrição, na explicação e nos prognóstico de ações esportivas, com o fim de desenvolver e aplicar programas cientificamente fundamentados, de intervenção, levando em consideração os princípios éticos (SAMULSKI, 2009, p.3).

Assim, a psicologia do esporte se mostra uma área de extrema importância, pois diversos fatores psicológicos podem interferir no rendimento dos atletas, ativação do esportista, pensamentos, ações e comportamentos. Deste modo, é preciso que estudos acerca destes fatores sejam realizados nos mais diversos contextos, buscando a compreensão sobre os indivíduos que atuam no âmbito do esporte nas mais distintas condições.

Um dos fatores que podem afetar o desempenho do indivíduo é a ansiedade, encontrada principalmente diante de situações competitivas, podendo acarretar diversas implicações.

Segundo Cratty (1984), ansiedade pode ser conhecida como uma inquietação gerada a partir de uma situação desconfortável e também como um traço de personalidade relacionado à tolerância e tensão em geral. Hanin (1999), define ansiedade como uma condição emocional imprecisa e pouco constatada. Já Spielberg (1970), considera a ansiedade adotando duas formas distintas e complementares: ansiedade-traço e ansiedade-estado.

A ansiedade-traço é considerada como uma característica relativamente permanente da personalidade do indivíduo, ela é considerada pelo autor como um conjunto de reações que variam nas diversas situações de acordo com as condições do próprio organismo. É o tipo de ansiedade que não oferece nenhum perigo ao indivíduo. Enquanto a ansiedade-estado, é caracterizada pelas reações temporárias do indivíduo ou tensões situacionais (MACHADO, 2006).

Machado (1997) e Magill (1984) apresentam que um indivíduo com nível elevado de ansiedade-traço tende a responder com altos níveis de ansiedade-estado a um número maior de situações, do que uma pessoa com um baixo nível de ansiedade-traço, ou seja, uma pessoa que normalmente já demonstra ser mais ansiosa, possivelmente apresentará maiores níveis de ansiedade-estado do que uma pessoa que não convive com ela em determinadas situações, que no caso do esporte seriam as competições ou jogos. Entretanto, isso não significa que níveis baixos de ansiedade-traço, conduzirão sempre níveis baixos de ansiedade-estado, porém a quantidade de situações que elevariam a ansiedade-estado será menor.

Alguns instrumentos são utilizados para a mensuração dos níveis de ansiedade-traço e ansiedade-estado, podendo ser o Sport Competition Anxiety Test (SCAT), desenvolvido por Martens (1977) e o CSAI-2 ou a versão brasileira do CSAI-2R (Competitive State Anxiety Inventory 2), criado por Cox et al. (2003), sendo que ambos os questionários são voltados para o contexto esportivo. Outros instrumentos também são indicados para mensuração da ansiedade, como é o caso do IDATE (Inventário de Ansiedade Traço-Estado), desenvolvido por Spielberger, Gorsuch e Lushene (1970), passando por adaptação e tradução ao Brasil por Biaggio (BIAGGIO; NATALÍCIO, 1979).

Desta forma, passa a ser de extrema importância entender a relação existente entre ansiedade-traço e ansiedade-estado, bem como a interferência que tais fatores podem causar em atletas, principalmente quando estão diante de competições. Além disso, é preciso compreender quais intervenções podem ser utilizadas para manejar adequadamente este fator emocional, buscando com que o atleta consiga o maior rendimento possível em treinamentos e/ou competições.

2. OBJETIVO

O presente estudo possui como objetivo analisar a relação da ansiedade-traço e ansiedade-estado de esportistas e a influência sobre eles. Também foi analisado se houve diferença no nível de ansiedade entre homens e mulheres atletas, se esse nível é diferente para atletas de esportes coletivos e individuais e, por fim, se a experiência no esporte exerce alguma influência.

3. JUSTIFICATIVA

O estudo em questão possui como justificativa a necessidade de compreensão da relação entre a ansiedade-traço e ansiedade-estado em atletas, sejam eles praticantes de modalidades individuais ou coletivas, homens ou mulheres e, até mesmo, se essa ansiedade junto com a experiência (tempo de prática no esporte) surte alguma influência no desempenho do atleta. Levando em consideração que a ansiedade é um dos fatores psicológicos no ambiente esportivo, buscar possíveis meios de intervenções.

Com isso, acreditamos que a presente pesquisa possa contribuir para entender melhor esse contexto da ansiedade no esporte e na vida dos atletas.

4. HIPÓTESE

O presente estudo parte da hipótese de que a relação entre ansiedade-traço e ansiedade-estado é uma condição muito importante no desempenho do atleta e que há diferença no nível de ansiedade-traço entre homens e mulheres atletas, assim como para os atletas de esportes coletivos e individuais, além de sugerir que a experiência no esporte possui certa influência no nível de ansiedade.

Além disso, já existe a hipótese de que

Atletas de esportes individuais apresentam um maior nível de ansiedade do que os de coletivos, isso foi apresentado no artigo “Ansiedade-traço competitiva: diferenças quanto ao gênero, faixa etária, experiência em competições e modalidade esportiva em jovens atletas” (Martens, 1977, p. 303).

5. PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS

Para o presente estudo, primeiramente, optou-se pela realização de uma pesquisa de caráter quanti-qualitativa, sendo que o protocolo consistia em aplicar dois questionários já existentes. Os questionários eram o *Sport Competition Anxiety Test* (SCAT), apresentado ao término do trabalho (Anexo A) e a versão brasileira do CSAI-2R (Competitive State Anxiety Inventory 2), também exposto ao final deste estudo (Anexo B). Ambos os questionários são compostos por perguntas fechadas em que o participante deve assinalar a resposta correspondente a cada pergunta, sendo que os mesmos são melhor descritos posteriormente.

A pesquisa havia sido enviada e aprovada pelo o Comitê de Ética em Pesquisa (CEP), sendo aprovada pelo parecer de número 3.911.165 (Anexo C). O Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) pode ser visualizado ao término do trabalho (Apêndice A).

No entanto, diante do cenário mundial de pandemia devido ao coronavírus (COVID-19), as aplicações dos questionários tornaram-se inviáveis, visto que os treinamentos e competições universitárias foram canceladas. Desta forma, o trabalho passou a abordar o contexto esportivo como um todo, utilizando como método a revisão bibliográfica com o intuito de melhor compreender as influências da ansiedade no âmbito do esporte como um todo, bem como suas implicações ao desempenho esportivo e os demais objetivos já descritos anteriormente neste mesmo trabalho. Além disso, seria um trabalho realizado com atletas universitários, mas pela ausência de estudos apenas com esse público, passou-se a buscar materiais sobre o contexto esportivo geral.

Utilizando a revisão bibliográfica, segundo Thomas, Nelson e Silverman (2012), o tema passa a ser abordado de maneira ampla, podendo ser enfatizado e contextualizado aspectos específicos de acordo com a intenção de cada autor. Assim, a pesquisa continua sendo essencial para melhor compreensão acerca das interferências da ansiedade no cenário esportivo, mantendo a relevância e credibilidade do estudo.

O tema sobre a ansiedade no âmbito do esporte é estudado tempos, porém existem lacunas ainda a serem preenchidas e situações a serem desveladas, necessitando de maior compreensão sobre esse assunto. Desta forma, foram

utilizados como materiais de pesquisa, livros clássicos da área da psicologia do esporte e do exercício, artigos acadêmicos/científicos, sendo que os materiais foram coletados por meio da biblioteca/acervo do LEPESPE e da Internet em ferramentas de busca como Scielo, PubMed, Google Acadêmico, LILACS. Não houve restrição quanto ao idioma dos conteúdos e nem seleção quanto ao ano de publicação, visto que alguns livros clássicos e autores renomados foram utilizados como base para a pesquisa, proporcionando maior embasamento teórico ao estudo.

6. REVISÃO DE LITERATURA

Devido ao contexto esportivo proporcionar diversas situações imprevisíveis e que nem sempre os atletas e treinadores possuem controle sobre as mesmas, ocorrem alterações emocionais que podem ocasionar aumento ou queda de rendimento, além de outras implicações.

Sendo assim, torna-se extremamente relevante que sejam realizados estudos acerca das mais variadas situações que ocorrem no cenário do esporte, em momentos de treinamentos, competições (pré, durante e pós), bem como as interferências geradas pelos fatores emocionais e interações/relações existentes entre os envolvidos nesse âmbito esportivo.

Como já citado anteriormente, a presente pesquisa buscou entender, de maneira mais específica, as implicações e consequências geradas devido a ansiedade no esporte, abordando desde a parte de conceituação, passando por como pode ser mensurada (instrumentos), relação com ativação e estresse, possíveis fatores influentes na ansiedade (tempo de experiência, gênero, tipo de modalidade esportiva), intervenções profissionais referentes ao manejo desse fator.

6.1 ANSIEDADE

Quando é abordado o tema de ansiedade, logo entende-se que é um estado emocional considerado como negativo, sendo caracterizado por preocupação, nervosismo, apreensão e pode ser ainda associado diretamente com fatores como ativação corporal. Vale ressaltar que mesmo a ansiedade sendo vista como negativa, não necessariamente implicará em alterações prejudiciais ao rendimento esportivo, por exemplo (WEINBERG; GOULD, 2017).

Cheng, Hardy e Markland (2009) colocam que diante do cenário esportivo, a ansiedade pode ser, muitas vezes, considerada como um estado desagradável que age como resposta a situação de estresse percebido diante ao fato de executar com certo rendimento uma tarefa sob pressão. Weinberg e Gould (2017) versam sobre a questão da ansiedade cognitiva e somática, sendo que a primeira é um componente de pensamento (por exemplo, a apreensão ou a preocupação), enquanto a somática

é referente ao grau de ativação física percebida. Além disso, também existe a questão já citada na introdução desse trabalho sobre ansiedade traço e estado.

6.1.1 ANSIEDADE ESTADO

Uma das subdivisões da ansiedade é a ansiedade-estado, a qual implica em componente de humor com variação constante. Segundo Spielberger (1966, p. 17) a ansiedade é um estado emocional “caracterizado por sentimentos subjetivos de apreensão e tensão, conscientemente percebidos, acompanhados por ou associados com ativação ou excitação do sistema nervoso autônomo”. Isto é, um atleta pode apresentar variações constantes no nível de ansiedade durante uma partida, por exemplo, passando por momentos de maior tensão, preocupação e nervosismo, vivenciando também níveis mais baixos de ansiedade, com diminuição da frequência cardíaca, maiores níveis, novamente, após uma discussão em quadra com um adversário ou diante de uma partida decisiva em que o resultado ainda está indefinido nos minutos finais.

Relacionando a ansiedade estado com a cognitiva, pode-se considerar que é o nível com que um indivíduo apresenta preocupação ou possui pensamentos negativos. Já quando se trata de ansiedade estado somática é considerada a alteração na ativação fisiológica percebida, que varia de acordo com o momento em que o atleta se encontra. Vale ressaltar que essa questão do estado da ansiedade somática implica na percepção da ativação, não sendo necessário que exista uma real mudança na ativação física. Cheng, Hardy e Markland (2009) consideram que outro fator relevante na ansiedade estado é quão preparado o indivíduo se sente para enfrentar seus desafios, ou seja, quanto a pessoa julga ter de capacidade para isso. Tal fato é tratado como componente de regulação de ansiedade estado ou controle percebido.

6.1.2 ANSIEDADE TRAÇO

Pensando a respeito da ansiedade traço, pode ser explicada como parte da personalidade do indivíduo, assumindo-se como uma disposição comportamental adquirida ou uma tendência que gera influência no comportamento. A ansiedade traço faz com que o exista certa predisposição da pessoa em entender e perceber

diversas circunstâncias como ameaçadoras, mas que não necessariamente apresentam perigo psicológico ou físico. Spielberger (1966) ressalta que diante dessas situações, o indivíduo reage com níveis maiores de ansiedade estado, tanto no que diz respeito a intensidade, quanto a magnitude do perigo.

O que é entendido nessa questão é que um atleta que possui elevados níveis de ansiedade traço, por exemplo, pode entender uma situação como muito mais ameaçadora em comparação a outro atleta que possui níveis inferiores de traço de ansiedade. Quando enfrentam uma circunstância vista como estressora ou ameaçadora, o primeiro atleta citado tende a demonstrar maiores índices de ansiedade estado, enquanto o outro não encara a mesma situação como maximizadora dos seus níveis de ansiedade estado. Essa ocasião exemplifica superficialmente a relação entre ansiedade traço e estado, bem como o traço pode ser determinante em alguns casos.

Assim como ocorre com a questão da ansiedade estado, o traço de ansiedade também possui diferentes tipos de componentes. O Sport Anxiety Scale desenvolvido primariamente por Smith, Smoll e Schutz (1990), sofreu atualização e ampliação por Smith, Smoll, Cumming e Grossbard (2006), visando o público de jovens atletas, alterando o nome para Sport Anxiety Scale-2 (SAS-2), e divide a ansiedade traço em 3 componentes (traço de ansiedade somático – nível de percepção de um indivíduo sobre sintomas físicos ampliados, como, por exemplo, a tensão muscular; traço de ansiedade cognitivo – entendido como grau que o indivíduo possui autodúvidas ou apresenta preocupação; ruptura de concentração – considerado como nível de distração de um indivíduo durante uma competição, quando a concentração é interrompida).

6.1.3 RELACIONANDO ANSIEDADE TRAÇO E ESTADO

Portanto, de acordo com o que foi visto até o momento, entende-se que a ansiedade pode ser manifestada de acordo com fatores que interferem diretamente nos níveis aos quais ela será externada, sendo que varia de atleta para atleta, dependendo do traço da personalidade de cada indivíduo e do estado em que o mesmo está passando no momento. Assim, outros fatores também podem interferir nos níveis de ansiedade, como: importância do evento, experiência do atleta/tempo de prática, torcida/espectadores, ambiente/atmosfera esportiva, conhecimento e

exigência da tarefa, modalidade individual ou coletiva (CRATTY, 1984; MORAES, 1990; KIRKBY; LIU, 1999; WEINBERG; GOULD, 2017; ZENG, 2003).

6.2 MEDINDO ATIVAÇÃO E ANSIEDADE

A ativação, o estresse e a ansiedade estão interligados de certa forma, por isso, profissionais como psicólogos do esporte buscam mensurar os níveis de ativação dos seus atletas, bem como analisar o grau de ansiedade estado diante de algumas situações do momento esportivo e, também, o traço de ansiedade que faz parte da personalidade de cada um de seus esportistas, sendo essa mensuração realizada por meio de medidas psicológicas e/ou formas fisiológicas.

Quando são realizadas avaliações para mensurar a ativação dos atletas, são verificados fatores fisiológicos como a frequência respiratória, frequência cardíaca, condutividade cutânea e bioquímica (buscam observar alterações em determinadas substâncias do organismo humano, como é o caso das catecolaminas, por exemplo). Além disso, também são feitas observações que possuem o intuito de verificar a maneira com que os próprios indivíduos percebem e classificam seus níveis de ativação, tanto por meio de escalas numéricas (variando de baixo a alto), quanto por meio de afirmações (“sinto-me animado”, “meu coração está saltando”, dentre outras). As escalas utilizadas para essa mensuração, são denominadas como autorrelato de ativação e ansiedade.

Segundo Weinberg e Gould (2017), os autorrelatos globais e multidimensionais são utilizados por profissionais como psicólogos do esporte, em busca da mensuração de ansiedade estado. Ambas as formas de medir esse fator, utilizam escalas de autorrelato que variam de baixo a alto, no entanto, as medidas globais são usadas para classificação do quão nervoso um indivíduo se sente, sendo obtido um escore total por meio da soma dos escores obtidos nos itens individuais, enquanto nas medidas multidimensionais são classificados níveis de ativação fisiológica (estado de ansiedade somático) e níveis de preocupação (estado de ansiedade cognitivo), porém difere da medida global por obter escores de subescala para os fatores de ansiedade somática e cognitiva por meio da soma dos escores de seus respectivos itens que estão envolvidos com cada tipo de ansiedade estado.

Com o intuito de mensurar a ansiedade no contexto esportivo, algumas escalas específicas foram criadas, como é o caso do Competitive State Anxiety Inventory-2 (CSAI-2), desenvolvido para que seja obtido o nível de ansiedade estado de indivíduos que estão em situações de competições esportivas (MARTENS; VEALEY; BURTON, 1990).

Para obter medida acerca da ansiedade traço, é utilizada a estratégia de aplicação de autorrelatos globais e multidimensionais, porém utilizado de forma diferente do que já foi explicado anteriormente, isto é, ao invés de ser indagado como o participante se sente naquele exato momento (o que avaliaria a ansiedade estado), é questionado como o indivíduo geralmente se sente, buscando a constatação do traço de sua personalidade, no caso, a constatação da ansiedade traço, de forma mais específica. Pensando no contexto do esporte, visando medir a ansiedade traço, foram criadas escalas como o SAS-2 (SMITH et al., 2006).

Há fortes indícios de que indivíduos que apresentam ansiedade traço em maiores níveis, também vivenciem mais situações de ansiedade estado diante de momentos competitivos e de avaliação, o que demonstra relação entre essas duas vertentes da ansiedade. No entanto, é válido ressaltar que essa relação existe, porém não é perfeita, como afirmam Weinberg e Gould (2017). Indivíduos com ansiedade traço em índices maiores podem aprender estratégias ou habilidades que os ajudem a enfrentar/manejar a ansiedade, reduzindo os níveis de ansiedade estado diante de situações avaliativas. Assim, um esportista que apresenta elevada ansiedade traço pode ser extremamente experiente em certa situação, deixando de considerá-la como uma ameaça e, portanto, não apresentando altos níveis de ansiedade estado. Entretanto, de forma generalizada, é interessante saber os níveis de ansiedade traço de um atleta, pois existe forte tendência em ser útil para prever a maneira que esse atleta se comportará e reagirá frente ao momento competitivo, avaliativo e de situações ameaçadoras.

Somado a todos esses fatores trazidos até o momento, Butt, Weinberg e Horn (2003) encontraram indícios de que a ansiedade de um atleta pode oscilar durante uma competição, ou seja, o esportista apresenta elevados níveis de ansiedade no momento precedente à competição, porém isso passa após a estreia no campeonato, voltando a ser elevada diante de uma partida muito disputada ou decisiva. De acordo com Weinberg e Gould (2017), a ligação entre situações que

são vistas como ameaçadoras podem ser causadores de estresse, aumentando os níveis de ansiedade que, por sua vez, geram a maiores níveis de ativação do atleta, podendo prejudicar a performance esportiva devido aos fatores fisiológicos que são alterados diante de tal situação (frequência, cardíaca, respiratória, acuidade visual, tensão muscular, dentre outros). Em casos mais extremos, o estresse pode acarretar em burn out e, até mesmo, drop out.

Pensando nisso, vale salientar a existência de fontes de estresse situacionais, sendo consideradas como a incerteza do resultado de uma partida ou competição; importância do evento esportivo; incerteza quanto a permanência na equipe. Além disso, existem fontes de estresse consideradas como pessoais, que são referentes ao traço de ansiedade do atleta (ansiedade traço maior, acarretando em maior estresse e ansiedade, majoritariamente); ansiedade física social (o atleta sente maior pressão e ansiedade por estar sendo julgado ou observado por outros indivíduos, que por sua vez, avaliam seus atributos físicos); autoestima (maiores níveis de estresse gerados pela falta de confiança) (EKLUND; KELLEY; WILSON, 1997; MARTENS, 1987; NOBLET; GIFFORD, 2002; SCANLAN, 1986).

6.2.1 INSTRUMENTOS

Diversos são os instrumentos que buscam mensurar a ansiedade no cenário esportivo. Aqui, no presente estudo, a ênfase seria dada apenas em dois deles, que são melhor explicados a seguir.

O SCAT é um instrumento desenvolvido por Martens (1977), apresentando 15 itens avaliados pela escala do tipo likert de três pontos que variam entre 1 (dificilmente) a 3 (sempre). Esse instrumento é utilizado como indicador de ansiedade-traço pré-competitiva e competitiva dos atletas. São perguntas relacionadas em como o atleta se sente antes da competição ou jogo, tendo também indagações relacionadas a idade, gênero, experiência e tipo de modalidade (coletiva ou individual). Dentro da escala há pontuações que variam entre baixa ansiedade (indicada pela pontuação entre 10 e 12), média baixa ansiedade (pontuação de 13 a 16), média ansiedade (abordada pelo valor de 17 aos 23 pontos), média alta ansiedade (definida pelo intervalo de 24 a 27 pontos) e, por fim, alta ansiedade (caracterizada por valores de 28 a 30 pontos) (MARTENS; VEALEY, BURTONS,

1990). A reprodutibilidade, consistência interna e validade concorrente são de acordo com os autores citados acima.

O CSAI-2R foi desenvolvido por Cox et al. (2003) com o intuito de ser a versão mais curta (reduzida) do CSAI-2 – proposto por Martens (1977) –, responsável por mensurar a ansiedade-estado pré-competitiva do atleta, ou seja, o quão ansioso o atleta sente-se em um dado momento, seja antes da competição ou na fase preparatória (treinos). Esse protocolo é composto por 17 afirmações com indicadores relacionados com três domínios: sendo o primeiro relacionado à ansiedade cognitiva, o segundo referente a ansiedade somática e, por último, a autoconfiança. Cada indagação apresenta quatro opções de resposta de acordo com a Escala Likert, variando de 1 (equivalente a “nada”) a 4 (equivalente a “muito”).

6.3 RELAÇÃO ENTRE DESEMPENHO ESPORTIVO, ATIVAÇÃO E ANSIEDADE

O desempenho esportivo está diretamente ligado com os fatores emocionais, sendo bastante influenciado por conta da ansiedade de um indivíduo, seus níveis de estresse e ativação. O desequilíbrio emocional pode afetar o rendimento, gerando danos a performance. Desta forma, é importante compreender a relação existente entre desempenho e ansiedade, bem como a ativação.

Diversas teorias foram desenvolvidas buscando entender, principalmente, a relação entre o rendimento de um atleta e seus níveis de ativação. Primeiramente, surgiu a teoria do impulso, desenvolvida e explicada por Spence e Spence (1966) como algo linear e direto, isto é, quanto mais ativado ou ansioso um indivíduo está, maior é seu desempenho esportivo. No entanto, essa teoria não possui tanto apoio acadêmico (MELLALIEU; HANTON; FLETHER, 2006).

Posteriormente, surgiu a teoria do U invertido, também chamada de hipótese do U invertido. De acordo com Landers e Arent (2010), a ativação e o rendimento são relacionados da seguinte forma: existe um ponto ideal de ativação (mediano), em que o atleta apresenta a melhor performance possível; enquanto a falta de preparação psicológica gera baixos índices de ativação, acarretando também em um desempenho inferior; por fim, quando a ativação ultrapassa o ponto ideal da curva, como já citado anteriormente, também haverá queda de rendimento. Portanto, essa teoria é baseada na hipótese de que existe um nível correto de ativação para atletas, sendo que baixo ou alto nível de ativação, acarretam em desempenhos inferiores ao

esperado. Contudo, essa teoria sofre críticas, pois coloca que a ativação ideal sempre ocorre num ponto médio da curva, o que é questionável, já que cada indivíduo possui um nível ideal de ativação, podendo o mesmo ser alto, médio ou baixo (MELLALIEU; HANTON; FLETHER, 2006).

Desta forma, Hanin (1980; 1986; 1997) expôs um modelo que busca explicar como ocorre realmente a relação da ativação ou do estado de ansiedade com o desempenho esportivo, apresentando a teoria da IZOF (Individualized Zones of Optimal Functioning), ou seja, Zonas Individualizadas de Desempenho Ideal. De acordo com esse modelo, a melhor performance dos esportistas ocorre em diferentes zonas de ativação e/ou estado de ansiedade, variando individualmente para cada atleta, não ocorrendo necessariamente no ponto médio do *continuum*, como informado na hipótese do U invertido. Assim, quando um indivíduo está fora dessa zona ideal, são apresentados rendimentos piores. Outro ponto que difere da hipótese do U invertido é que a zona de desempenho ideal não é encontrada em um único ponto, mas sim em uma larga faixa.

Com isso, é ressaltado que um atleta pode apresentar zona de desempenho ideal na porção média, enquanto outros a encontram nas partes/extremidades inferiores ou superiores do *continuum*. Vale salientar, também, que a IZOF possui grande apoio diante da literatura (HANIN, 2007).

Hanin (2000; 2007) ainda conseguiu ampliar o modelo da IZOF para os demais fatores emocionais e, também, para outros estados psicológicos, isto é, para que um atleta apresente um bom rendimento, precisa estar em suas zonas ideais nos mais diversos fatores (ansiedade, agressividade, medo, autoconfiança, determinação, dentre outros). Também é defendido que no modelo da IZOF existem emoções positivas e negativas que podem ajudar a incrementar o rendimento, além de outras emoções também vistas como positivas ou negativas que podem interferir de maneira disfuncional no desempenho. Isso implica na possibilidade de uma emoção estar associada positivamente para o rendimento de um esportista e influir de forma prejudicial para outro atleta.

Por isso, é preciso que professores e treinadores auxiliem seus alunos/atletas a identificarem quais são suas zonas ideais de desempenho, buscando os níveis de melhor manejo para os fatores emocionais, acarretando alta performance.

Há outras teorias como a da catástrofe, da ansiedade multidimensional, da inversão, dentre outras que tentam explicar e complementar as visões acerca da relação entre desempenho, ativação, ansiedade e estresse, mas que não serão abordadas aqui neste trabalho.

6.4 TEMPO DE PRÁTICA/EXPERIÊNCIA E ANSIEDADE

Ao tratar da questão acerca da ansiedade competitiva, é possível constatar que a experiência é um indicador relevante sobre a manifestação de tal estado. Assim, existe certa tendência de que quanto maior a idade e a experiência do atleta, menor é a possibilidade de existir um estado de hiperativação. De acordo com de Souza, Teixeira e Lobato (2012), este fenômeno ocorre, possivelmente, por conta do avançar da idade e da experiência dos atletas, acarretarem em maior maturidade. Tal afirmação é contrária aos achados de De Rose Júnior e Vasconcellos (1997) e Gonçalves e Belo (2007), que indicaram que não foram encontradas diferenças estatisticamente significativas em esportistas jovens, ao analisarem o fator ansiedade traço.

No entanto, vale ressaltar que, mesmo assim, De Rose Júnior e Vasconcellos (1997) chamam atenção para a possibilidade de atletas menos experientes e mais jovens, com menos vivências diante de competições, apresentarem grandes possibilidades de maiores níveis de vulnerabilidade, demonstrando certa ansiedade no âmbito esportivo quando comparados a atletas mais velhos. Desta forma, o esportista com maior experiência apresenta independência e estratégias de enfrentamento mais eficazes, além de mais elaboradas, diante da necessidade de lidar com situações de ansiedade no esporte.

Gould, Petchlikoff e Weinberg (1984) indicaram em seus estudos que a experiência do atleta é o melhor preditor para ansiedade cognitiva, isto é, os níveis de ansiedade cognitiva são menores ao passo que a experiência do atleta é maior.

De acordo com o estudo de Detanico e Santos (2005), realizado com judocas, foi encontrado que a idade destes atletas está associada a ansiedade dos mesmos, visto que os judocas que apresentaram menores índices de ansiedade eram aqueles que possuíam idades maiores (quanto maior a idade, menor a ansiedade). Contudo, no que diz respeito a ansiedade traço competitiva, estes mesmos atletas não apresentaram influência de acordo com o tempo de prática da modalidade.

O estudo de dos Santos e Pereira (1997) corroboram ainda com os achados por Cratty (1994), quando é afirmado que os atletas mais jovens apresentam certa tendência em maiores níveis de ansiedade quando comparados a veteranos, justificando tal ocorrência devido a pequena experiência com o enfrentamento de desajustes ou desequilíbrios emocionais, principalmente quando são relacionados ao fracasso ou insucesso.

Para Fernandes et al. (2013), quando os esportistas indicam maiores níveis de experiência, são capazes de identificarem sinais ambientais, interpretando os mesmos como possíveis facilitadores da performance esportiva, ocorrendo isso com os próprios sinais referentes a autoconfiança e ansiedade, por exemplo. Já os atletas menos experientes, entendem os sinais de autoconfiança e ansiedade como ruídos, gerando dificuldade no desempenho (FERNANDES et al., 2014).

Por fim, é colocado por Dias (2005) que os atletas que fazem parte da categoria “sênior”, evidentemente, visto como mais experientes, empregam estratégias mais eficazes em comparação aos atletas das categorias “juniores/juvenis” (jovens).

Portanto, é possível compreender que diversos estudos envolvendo ansiedade (tanto traço, quanto estado), são realizados buscando traçar possíveis relações com o tempo de prática e experiência que os atletas possuem na modalidade esportiva a qual fazem parte. No entanto, não existe uma regra conclusiva acerca desse fenômeno, porém há uma forte tendência por meio das constatações encontradas de que os indivíduos mais experientes geralmente apresentam menores índices de ansiedade em comparação com os menos experientes, entendendo os fatores estressores/ameaçadores como facilitadores, isto é, podendo ser motivadores e desafiadores, utilizando estratégias que os permitam manejar adequadamente a ansiedade, gerando desempenhos melhores.

6.5 GÊNERO E ANSIEDADE

A literatura busca entender se existe diferença entre a ansiedade apresentada por homens e mulheres no cenário esportivo. Por isso, neste tópico são abordados os achados de diversos estudos e autores acerca dessa questão.

Sobre a ansiedade no esporte, de Souza, Teixeira e Lobato (2012) encontraram que as atletas do sexo feminino apresentaram maiores níveis de

ansiedade em comparação aos atletas do sexo masculino, tanto nas análises realizadas para ansiedade traço, quanto à referente para a ansiedade estado. Também foram encontrados resultados similares por outros autores, como De Rose Júnior e Vasconcellos (1997), Gonçalves e Belo (2007), Thuot, Kavouras e Kenefick (1998). É colocado o fato de que essa questão pode ocorrer devido à ênfase que possui o esporte masculino em detrimento do feminino, gerando maiores níveis de cobrança própria das mulheres por rendimentos e resultados (DE ROSE JÚNIOR; VASCONCELLOS, 1997; DIAS; CRUZ; FONSECA, 2009).

Um fator que pode gerar aumento da ansiedade é a falta de confiança. Na pesquisa de Thuot, Kavouras e Kenefick (1998) foi constatado que atletas do sexo masculino são mais autoconfiantes em comparação com atletas do sexo feminino, porém, de Souza, Teixeira e Lobato (2012) não constatarem em seus resultados, diferença significativa entre os sexos ao analisarem essa variável. Uma possível explicação colocada pelos autores supracitados é que esportistas do sexo feminino assumam maiores responsabilidades diante de estímulos externos, influenciando nos níveis de autoconfiança no cenário do esporte.

Com relação ao fator de ansiedade traço competitiva, De Rose Júnior e Vasconcellos (1997), constaram que atletas mulheres possuem níveis mais elevados que atletas homens. Em estudo realizado por Detanico e Santos (2005), foram analisados 122 atletas de judô, identificando que judocas do sexo feminino também se apresentaram como mais ansiosas do que os homens.

Dias (2005) constatou por meio de seus estudos que atletas do sexo feminino, quando comparadas a esportistas do sexo masculino, apresentaram maiores índices de forma significativa nos fatores de ansiedade e de percepção de ameaça, podendo ainda ser somado a isso, a utilização de estratégias de enfrentamento menos eficazes.

No estudo de Gonçalves e Belo (2007), também foi constatado o que mais é visto na literatura e que foi trazido até o momento, em que a ansiedade traço competitivas nas mulheres foi mais elevada do que a ansiedade encontrada nos homens. De Rose Júnior e Vasconcellos (1997), Dias (2005) e La Rosa (1998), buscam explicar esses achados citando que as competições destinadas ao sexo masculino são mais enfatizadas, acarretando com que as mulheres sejam muito mais pressionadas e cobradas ao competirem, justificando os altos níveis de

ansiedade competitiva encontrados nas mulheres. Também é preciso considerar a cultura em que o atleta está inserido.

Assim, é preciso que mais estudos sejam realizados em busca de resultados que possam corroborar na compreensão acerca da atuação e participação da mulher no âmbito do esporte, em distintas modalidades esportivas, em variadas regiões do cenário nacional e, principalmente, por cada vez mais o esporte feminino ganhar ênfase. Ainda não possuem tanto incentivo quanto competições masculinas, porém é um caminho que está sendo ampliado.

6.6 MODALIDADES INDIVIDUAIS E COLETIVAS E ANSIEDADE

Muito é discutido a respeito da ansiedade sofrer alteração de acordo com alguns fatores, como já citado previamente, sendo os principais: gênero, tempo de prática/experiência na modalidade e, por fim, tipo de modalidade esportiva (coletiva ou individual). Os dois primeiros fatores já foram abordados acima neste estudo, então, buscando identificar o que é trazido na literatura com relação aos níveis de ansiedade de acordo com a modalidade, foram selecionados alguns estudos para verificar os achados.

Santos e Pereira (1997), constataram em suas pesquisas que esportistas que praticam modalidades individuais não demonstraram maiores índices de ansiedade traço pré-competitiva em comparação a atletas de modalidades coletivas. Nessa pesquisa realizada pelos autores, foram analisados praticantes de judô e atletismo como atletas de esportes individuais e esportistas praticantes de voleibol e handebol como praticantes de modalidades coletivas.

De acordo com a análise de Becker Jr. (2000) e Martens (1977), é notado que esportistas de modalidades individuais, de forma mais específica natação e atletismo, demonstraram maiores índices de ansiedade quando comparados aos atletas de modalidades coletivas. Os autores ainda explicam que isso pode ser decorrente da responsabilidade existente para os atletas que disputam provas individuais, não havendo possibilidade de recuperação em caso de uma “saída ruim”, por exemplo. Também foi justificado que os esportistas de modalidades individuais são expostos ao julgamento e avaliação acerca da sua própria performance diante dos olhos de espectadores, maximizando os níveis de pressão

que sofrem durante a prática, já que não compartilham a responsabilidade do resultado com ninguém.

Ao analisar os níveis de ansiedade e os tipos de modalidades esportivas, Dias (2005) indicou que os praticantes de esportes individuais possuem maiores níveis de percepção de ameaça, além de demonstrarem, também, índices elevados de ansiedade ao serem comparados com atletas de modalidades coletivas.

No estudo de Zeng (2003), foram comparados níveis de autoconfiança e ansiedade, praticantes de modalidades individuais e coletivas, pertencentes a faixa etária de 18 a 23 anos de idade. Com relação a ansiedade estado somática e ansiedade estado cognitiva, foi observado que os atletas de modalidades individuais apresentaram maiores níveis do que esportistas de modalidades coletivas. Também foi constatado que atletas de esportes individuais possuem menores índices de traço de confiança esportiva, estado de confiança esportiva e estado de autoconfiança ao serem comparados com atletas de modalidades coletivas. Por fim, foi encontrada semelhança nos atletas ao ser analisado o nível de ansiedade traço competitiva, não possuindo diferença significativa entre os participantes da pesquisa.

Os autores Gonçalves e Belo (2007) realizarem um estudo no qual constataram que a ansiedade-traço competitiva relacionada com o tipo de modalidade esportiva praticada (individual ou coletiva) não apresentou resultado estatisticamente significativo, contrariando as pesquisas previamente citadas aqui neste mesmo trabalho, como as de Becker Jr. (2000), Martens (1977) e Zeng (2003), que relataram que esportistas de modalidades coletivas realmente apresentam níveis menores de ansiedade, com a possível justificativa de que a responsabilidade individual dos atletas em competições passa a ser diminuída devido a presença de outros colegas de equipe, o que pode explicar o motivo de maiores índices de ansiedade encontrados em atletas de modalidades individuais, cuja responsabilidade do resultado depende apenas do próprio indivíduo.

6.7 INFLUÊNCIA DA ATIVAÇÃO/ANSIEDADE NO DESEMPENHO

Anteriormente já foi feito um tópico buscando identificar a relação existente entre a ativação, a ansiedade e o desempenho esportivo. Agora, será explicado porque existe interferência no rendimento devido aos níveis de ativação e ansiedade. É importante entender essa influência para que o treinador, psicólogo do

esporte ou mesmo o próprio atleta consiga passar por um manejo que regule os fatores, buscando equilíbrio emocional e desempenho próximo ou superior ao desejado.

Weinberg e Gould (2017) citam que o desempenho esportivo é influenciado pelo aumento da ativação, sendo proporcionado por: 1) mudanças nos padrões de atenção/concentração e exploração visual; 2) aumento da tensão muscular.

A tensão muscular aumentada pode ser gerada devido a situações estressoras intensas vivenciadas pelos atletas, acarretadas por, também, por elevados níveis de ansiedade estado, fazendo com que o atleta tenha a sensação de cansaço, fadiga, preocupação. Pode ser considerado que existe uma relação onde o estado de ansiedade elevado e a ativação aumentada, proporcionam maximização da tensão muscular, influenciando diretamente na coordenação do atleta. Pijpers et al. (2003) e Weinberg e Hunt (1976) concluíram que indivíduos em situação de elevado estresse, apresentam rendimentos inferiores, sendo esse fato potencializado pelo aumento da fadiga, tensão muscular e dificuldades coordenativas.

Com relação às mudanças geradas na concentração, atenção e exploração visual, é possível dizer que sofrem interferências devido aos elevados níveis de ansiedade estado e ativação, evidentemente, prejudicando o rendimento esportivo (JANELLE, 2002; WILSON, 2010). Quando um atleta se encontra com ativação aumentada (proporcionada por diversos fatores, inclusive pelo estado de ansiedade), ocorre estreitamento do seu campo de atenção, deixando de considerar fatores periféricos importantes para uma tomada de decisão (por exemplo: atleta foca em um único adversário e não verifica o posicionamento dos demais; deixa de considerar o contexto do jogo/da jogada). No entanto, caso o esportista esteja pouco ativado, sua atenção é prejudicada, passando a sofrer distração por qualquer outro fator, possuindo um campo visual ampliado e considerando coisas desnecessárias na hora de tomar uma decisão (por exemplo: um atleta que presta atenção na torcida ao invés de se concentrar no jogo). Vale ressaltar que durante uma partida, um jogo, um treinamento, uma competição, os atletas sofrem alterações nos níveis de ativação e de atenção, variando também de acordo com a posição em que o atleta atua, sua função em quadra/campo, nível de habilidade, dentre outros diversos fatores que fazem parte do universo do esporte.

A atenção também sofre interferência devido ao aumento nos níveis de ativação e ansiedade estado, fazendo com que o atleta preste atenção em estímulos/sinais inadequados ou irrelevantes. Quando um esportista está em um estado de concentração adequado, tende a realizar a tarefa com maestria, como se estivesse em uma zona de fluência, agindo de forma automática. Além disso, um atleta que apresenta excessiva ansiedade estado cognitiva, focará em fatores inadequados, apresentando preocupação demasiada, afetando a concentração ideal. Weinberg e Gould (2017) colocam que os atletas passam a ter preocupações relacionadas ao desempenho, ideias de fuga e pensamentos irrelevantes.

Quando um atleta está ansioso, há evidências de que a atenção é alterada por meio de alterações geradas no padrão de exploração visual, além de prejudicar a fixação do olhar e a varredura visual. Com isso, o desempenho do esportista é afetado e prejudicado. Como estratégia, é sugerido que seja trabalhada a questão da imobilidade do olhar, buscando ampliar o desempenho do atleta (WILSON, 2010; WILSON, VINE; WOOD, 2009).

É interessante analisar as colocações de Hill, Porter e Quilliam (2013) sobre a teoria do processamento da eficiência, citando que a ansiedade pode, inicialmente, resultar em aumento do desempenho, já que o atleta busca compensar esse quadro de ansiedade e possível queda de rendimento, por meio de maior empenho, voltando a ampliar a performance. No entanto, isso é viável apenas no início do processo, a curto prazo. Ao passo que a ansiedade segue aumentando, essa questão do empenho passa a ser superada pelas alterações negativas geradas à atenção, acarretando em desempenhos menores.

6.8 ESTRATÉGIAS E INTERVENÇÕES

Para que o atleta consiga apresentar seus níveis máximos de performance esportiva, é preciso que exista equilíbrio emocional, levando em conta os fatores aqui apresentados, mais especificamente a questão de ansiedade e ativação. Portanto, é preciso que o treinador saiba identificar o que está gerando alteração no desempenho do atleta e adote atitudes para que esse empecilho seja sanado, ajudando o mesmo a encontrar as zonas ideais de desempenho, como já trabalhado anteriormente.

Desta forma, algumas estratégias podem ser adotadas como alternativa para que o atleta consiga exercer a autorregulação diante de seus problemas, possuindo autonomia em suas estratégias e decisões, findando em melhor desempenho esportivo. Então, é necessário que o atleta tenha consciência acerca da relação existente entre as emoções e a ativação podendo acarretar em desempenho máximo. Posteriormente a isso, incluir estratégias que trabalhem a parte psicológica do esportista é essencial, como trabalhar a inserção de rotinas psicológicas no momento que precede o ato esportivo e a mentalização ou treinamento mental, corroborando para que o atleta consiga executar a autorregulação.

A questão da autorregulação é extremamente importante, pois os esportistas conseguem induzir suas emoções, ampliando o desempenho no caso de emoções como alegria e raiva, ou diminuindo o rendimento por meio da ansiedade e tristeza, por exemplo.

Vale ressaltar que o papel do técnico e/ou do psicólogo do esporte na identificação da ansiedade é de suma importância, podendo ser notada por meio de alguns sinais, destacados por Weinberg e Gould (2017), que proporcionam indícios de elevados níveis de ansiedade e estresse, como: sudorese excessiva, indivíduo passa a urinar frequentemente, olhar estonteado, mãos frias e úmidas, tensão muscular, boca seca, dificuldade para dormir, diálogo interior negativo, sensação de estômago “embrulhado”, indivíduo constantemente doente, indisposição, incapacidade de concentração, “leões de treino” – atleta que em situação competitiva apresenta rendimento muito inferior em comparação aos treinamentos, dentre outros. Muitos desses sinais surgem diante de situações entendidas como estressoras, como é o caso de uma competição ou partida decisiva.

Os questionários e entrevistas são possíveis facilitadores para a constatação desses fatores, mas o autorrelato também é uma das estratégias mais eficazes. Conhecendo seus atletas, estratégias individualizadas podem ser traçadas, buscando trabalhar adequadamente com cada esportista, isto é, fazer com que alguns estejam com níveis de maior ativação, outros com níveis inferiores e outros ainda com níveis medianos, colocando em prática o que foi visto por meio do modelo IZOF.

Como já visto, indivíduos com maior confiança tendem a apresentarem menores níveis de ansiedade estado. Portanto, utilizar estratégias que aumentem a

autoconfiança dos atletas pode ser essencial nessa etapa do processo, inclusive podendo minimizar o estresse e, conseqüentemente, gerar menores alterações negativas em atenção, foco e concentração, bem como na acuidade visual. A orientação positiva e o desenvolvimento de um ambiente positivo, são duas alternativas que podem ser utilizadas para ampliar a confiança dos esportistas (coesão grupal direcionada à tarefa e, até mesmo, coesão voltada a questões sociais/afetivas). Um atleta confiante, possivelmente, entenderá as situações “estressoras” como possíveis facilitadoras do rendimento, não as enxergando como obstáculos.

O treinador deve ter cuidado com a maneira que é passado o feedback aos atletas, pois enfatizar apenas pontos negativos, erros e derrotas faz com que a confiança seja afetada negativamente, principalmente potencializando níveis de frustração, ampliando a tensão muscular e causando ainda mais queda no desempenho.

Outra estratégia que pode ajudar no aumento da confiança é traçar objetivos de curto, médio e longo prazo, sendo atingíveis e realistas. As metas de curto prazo, principalmente, proporcionam aumentos gradativos na confiança, além de ajudar na motivação e, até mesmo, na coesão grupal. Também é necessário cuidado ao traçar as metas, pois se forem irreais, os atletas aumentam os níveis de frustração ao não atingirem o que esperavam. Simular competições em treinamentos e realizar o processo de dessensibilização para o enfrentamento do medo, por exemplo, até adquirir confiança em executar uma jogada, um gesto motor, uma função na equipe, também pode ampliar os níveis de autoconfiança (MARTIN, 2001).

Corroborando com essas informações citadas, De Nascimento Junior et al. (2016), afirmam que é preciso trabalhar a autoconfiança com os atletas, pois este fator pode agir como ferramenta auxiliar no processo de coping (enfrentamento de problema), ajudando os esportistas a lidarem com situações de ansiedade que são proporcionadas diante de uma competição (SANTANA et al., 2020). Além disso, trabalhar com a autoconfiança pode ajudar os atletas a gerenciarem adequadamente seus níveis de ansiedade, proporcionando menores alterações no desempenho (BERNARDT; SEHNEM, 2017; MODROÑO; GUILLÉN, 2011; PONS et al., 2018).

Quando um atleta enfrenta altos níveis de ansiedade ou estresse e passa por aumento da tensão muscular, é interessante que sejam trabalhadas questões de

relaxamento e respiração. A respiração sendo realizada de forma diafragmática, auxilia na regulação da frequência cardíaca, maior oxigenação e outros fatores que podem ajudar na minimização da ansiedade, estresse e tensão muscular, não prejudicando os gestos motores e a coordenação.

A autoconversação (buscar palavras de apoio e que confortem), a substituição de pensamentos negativos por positivos (tentar sentir o que sentiu em experiências anteriores bem sucedidas) e a adoção de rotinas psicológicas (maneira que irá agir, o que vai fazer, como se preparar), podem ser estratégias relevantes para indivíduos que visam aumento da concentração, foco e atenção na partida, na competição, na atividade ou numa tarefa, variando de acordo com cada indivíduo (MARTIN, 2001).

Assim, o objetivo é desenvolver um atleta que saiba utilizar as estratégias necessárias diante de cada momento esportivo que vivenciar, realizando a autorregulação, sendo considerado um atleta com autonomia e que buscará sempre atuar em alta intensidade, com ativação ideal, apresentando equilíbrio emocional e estabilidade, consequentemente, resultando no maior desempenho possível.

Portanto, ressalta-se mais uma vez que, de acordo com a teoria da IZOF, os níveis ideais de ativação podem variar de acordo com cada indivíduo, o que recai também nos índices de ansiedade e outros fatores emocionais, não significando que um atleta que se enquadre na categoria de ansiedade baixa, média ou alta esteja desregulado emocionalmente. Por isso, é preciso encontrar os níveis ideais de cada esportista, com o intuito de haver regulação e manejo dos mais diversos fatores emocionais que possam implicar no rendimento, dentre eles a ansiedade, buscando a melhor performance que o indivíduo pode alcançar e o equilíbrio psicológico.

Estudos foram e ainda são realizados com essa temática da ansiedade traço e estado, sendo que alguns são focados no alto rendimento, outros no gênero, faixa etária, experiência em competições e, até mesmo, no tipo de modalidade. Há estudos que indicam que a ansiedade interfere no desempenho do atleta, outros que evidenciam uma diferença significativa no nível de ansiedade entre homens e mulheres, entre outros casos. Estudos com essa temática são importantes para compreender como que os atletas lidam com essa condição emocional imprecisa e se eles possuem algum tipo de acompanhamento ou mesmo como isso é abordado.

O presente estudo buscou entender um pouco mais da ansiedade traço e estado e compreender as suas relações. Esta é uma temática muito ampla que pode ser abordada e estudada de diversas maneiras.

7. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Portanto, foi possível analisar com o presente estudo que a ansiedade traço e a ansiedade estado podem influenciar no rendimento esportivo dos atletas, possuindo certa ligação entre elas, já que o indivíduo com maior nível de ansiedade traço, ou seja, uma personalidade que tende a ser de uma pessoa mais ansiosa, tende a vivenciar mais situações estressoras e de ansiedade (ansiedade estado) diante de situações que os tirem da zona de conforto.

Também foi constatada a existência de uma relação próxima entre desempenho esportivo, ativação e ansiedade, além de outros fatores emocionais. Desta forma, é preciso que os atletas estejam equilibrados psicologicamente e encontrem as zonas ideais de desempenho ótimo, como descrito no modelo IZOF também apresentado neste trabalho. Com isso, o rendimento esportivo deve sempre buscar a performance máxima, não sofrendo alterações negativas diante de situações de elevada ou baixa ansiedade e ativação.

Com relação aos fatores que podem interferir na ansiedade de um atleta, foi verificado que, majoritariamente, as mulheres apresentam índices de ansiedade mais elevados que os homens, existindo a hipótese de justificativa que indica que isso pode ocorrer devido a responsabilidade que possuem, visto que o apoio não é igual ao proporcionado ao esporte masculino, bem como suas preparações. Por isso, passam a ser mais pressionadas e elevar os níveis de ansiedade.

Além disso, foi constatado também que o tempo de prática e a experiência do atleta na modalidade esportiva e em competições, tende a resultar em menores níveis de ansiedade, visto que os indivíduos encaram obstáculos e situações desafiadoras como facilitadores, sendo algo motivador e que os fazem saber enfrentar a situação, enquanto atletas menos experientes encaram isso como fator limitador de desempenho, sendo prejudicial à performance.

Ao analisar a questão da prática de modalidades esportivas individuais e coletivas, foi notado que os atletas de esportes individuais, geralmente, apresentam níveis maiores de ansiedade, fato justificado por estarem sendo julgados diante dos espectadores, ou seja, o indivíduo depende única e exclusivamente de si próprio para obter um resultado, possuindo alta pressão, já que a responsabilidade é

inteiramente dele. Além disso, possuir suas habilidades julgadas/avaliadas diante dos outros é um fator que pode ampliar os níveis de ansiedade.

Desta forma, foi verificado que os fatores emocionais podem interferir no rendimento esportivo, mas especificamente tratando aqui da ansiedade, além do estresse e ativação de maneira paralela, gerando alterações no foco, atenção, concentração, campo visual, aumento da frequência cardíaca e respiratória, surgimento de pensamentos negativos, boca seca, sudorese excessiva e outros fatores.

Portanto, passa a ser extremamente importante que o treinador ou psicólogo do esporte saibam identificar esses sinais proporcionados aos atletas, mensurar os níveis de ansiedade e outros fatores emocionais e, por fim, encontrar as zonas ideais de desempenho, auxiliando os atletas a trabalharem para que atuem dentro dessas zonas. Assim, é preciso que os profissionais envolvidos com o âmbito do esporte entendam todo o contexto esportivo e o que pode proporcionar queda na performance do atleta.

É relevante que o treinador, comissão técnica e psicólogo do esporte trabalhem com o intuito de desenvolverem um atleta íntegro, sabendo lidar com os momentos esportivos e enfrentar as mais variadas situações, realizando a autorregulação por meio de estratégias que corroborem e auxiliem na melhora do desempenho esportivo, equilibrando o atleta emocionalmente e manejando adequadamente seus sentimentos e emoções. Para isso, o técnico pode utilizar intervenções como relaxamento, respiração, treinamento mental, introdução de rotinas psicológicas, simulação de competições nos treinamentos, trabalhar com a autoconfiança e coesão grupal (buscando equilibrar níveis de ansiedade, indiretamente), feedback positivo, autoconversação, dessensibilização e demais estratégias pertinentes a cada indivíduo e equipe.

Referências

BECKER JR., B. **Manual de psicologia do esporte e exercício**. Porto Alegre, RS: Nova Prova, 2000.

BERNARDT, A. M.; SEHNEM, S. B. **Pesquisa em Psicologia**: anais eletrônicos, Joaçaba, p. 37-44, 2017. Disponível em: https://portalperiodicos.unoesc.edu.br/pp_ae/article/view/15580. Acesso em: 10 dez. 2020.

BIAGGIO, A. M. B.; NATALÍCIO, L. **Manual para o Inventário de Ansiedade Traço-Estado (IDATE)**. Centro Editor de Psicologia Aplicada-CEPA, Rio de Janeiro, RJ, Brasil, 1979.

BUTT, J.; WEINBERG, R.; HORN, T. The intensity and directional interpretation of anxiety: Fluctuations throughout competition and relationship to performance. **The Sport Psychologist**, v. 17, p. 35–54, 2003.

CHENG, W.K.; HARDY, L.; MARKLAND, D. Toward a three-dimensional conceptualization of performance anxiety: Rationale and initial measurement development. **Psychology of Sport and Exercise**, v. 10, p. 271–278, 2009.

COX, R. H.; MARTENS, M.; RUSSELL, W. D. Measuring anxiety in athletics: The revised Competitive State Anxiety Inventory-2. **Journal of Sport and Exercise Psychology**, v. 25, p. 519-533. 2003.

COX, R. H.; QIU, Y; LIU, Z. Overview of Sport Psychology. In: SINGER, R; MURPHY, M.; TENNANT, L. K., (org), **Handbook of Research on Sport Psychology**, cap. 1, p. 1-31, 1993.

CRATTY, B. J. **Psicologia no Esporte**. 2. ed. Rio de Janeiro: Prentice Hall do Brasil, 1984. 246p.

DE ROSE JÚNIOR, D.; VASCONCELOS, E. Ansiedade-Traço Competitiva e Atletismo: Um Estudo Com Atletas Infanto-Juvenis. **Revista Paulista de Educação Física**, São Paulo, V. 11, n 2, 148-154, 1997.

DE SOUZA, M. A. P.; TEIXEIRA, R. B.; LOBATO, P. L. Manifestação da Ansiedade Pré-Competitiva em Nadadores Amadores. **Rev. Educ. Fis/UEM**, v. 23, n. 2, p. 195-203, 2012.

DETANICO, D.; SANTOS, S. G. Variáveis influenciando e sendo influenciadas pela ansiedade-traço competitiva: um estudo com atletas judocas. **Lecturas: Educación Física y Deporte** [On-line], v. 10, n. 90, 2005. Disponível em: <https://www.efdeportes.com/efd90/judocas.htm#:~:text=Pode%2Dse%20concluir%20que%20os,tra%C3%A7o%20pr%C3%A9%20competitiva%20desses%20judocas>. Acesso em: 10 dez. 2020.

DIAS, C. S. L. **Do stress e ansiedade às emoções no desporto: da importância da sua compreensão à necessidade da sua gestão**. 587 f., 2005. Tese de Doutorado. Portugal: Universidade do Minho, 2005.

DIAS, C.; CRUZ, J. F.; FONSECA, A. M. Emoções, Stress, Ansiedade e Coping: Estudo Qualitativo Com Atletas de Elite. **Revista Portuguesa de Ciência do Esporte**, Porto, v. 9, n. 1, p. 9-23, 2009.

DOS SANTOS, S. G.; PEREIRA, S. A. Perfil do nível de ansiedade-traço pré-competitiva de atletas de esportes coletivos e individuais do Estado do Paraná. **Revista Movimento**, v. 4, n. 6, p. 3-13, 1997.

EKLUND, R. C.; KELLEY, B.; WILSON, P. The social physique anxiety scale: Men, women, and the effects of modifying item 2. **Journal of Sport and Exercise Psychology**, v. 19, p. 188–196, 1997.

FABIANI, M. T. **Psicologia do Esporte: a ansiedade e o estresse pré-competitivo**. In: Congresso Nacional de Educação: Educere. 2009. p. 12337-12345.

FERNANDES, M. G.; NUNES, S. A. N.; VASCONCELOS-RAPOSO, J.; FERNANDES, H. M. Factors influencing competitive anxiety in Brazilian athletes. **Brazilian Journal of Kinanthropometry and Human Performance**, Florianópolis, v. 15, n. 6, p. 705-715, 2013.

FERNANDES, M. G.; NUNES, S. A. N.; VASCONCELOS-RAPOSO, J.; FERNANDES, H. M. Efeitos da experiência nas dimensões de intensidade, direção e frequência da ansiedade e autoconfiança competitiva: Um estudo em atletas de desportos individuais e coletivos. **Motricidade**, Ribeira de Pena, v. 10, n. 2, p. 81-89, 2014.

GONÇALVES, M. P.; BELO, R. P. Ansiedade-traço competitiva: diferenças quanto ao gênero, faixa etária, experiência em competições e modalidade esportiva em jovens atletas. **Revista Psico-USF**, São Francisco, v. 12, p. 301-307, 2007.

GOULD, D.; PETCHLIKOFF, L.; WEINBERG, R. Antecedents of, temporal changes in, and relationships between the CSAI-2 sub components. **Journal of Sport & Exercise Psychology**, Champaign, v. 6, p. 289-304, 1984.

HANIN, Y. L. A study of anxiety in sports. In: STRAUB, W. F. (Ed.), **Sport psychology: An analysis of athlete behavior** (p. 236–249). Ithaca, NY: Movement, 1980.

HANIN, Y. L. **Emotions in sport**. Champaign, IL: Human Kinetics, 2000.

HANIN, Y. L. Emotions in sport: Current issues and perspectives. In: TENENBAUM, G.; EKLUND, R. C. (Eds.), **Handbook of sport psychology** (3rd ed., p. 31–58). Hoboken, NJ: Wiley, 2007.

HANIN, Y. L. State and trait anxiety research on sports in the USSR. In: SPIELBERGER, C. D.; DIAZ-GUERREO, R. (Eds.), **Cross-cultural anxiety** (v. 3, p. 45–64). Washington, DC: Hemisphere, 1986.

HANIN, Y.L. Emotions and athletic performance: Individual zones of optimal functioning. **European Yearbook of Sport Psychology**, v. 1, p. 29–72, 1997.

HILL, D.; PORTER, C.; QUILLIAM, C. An investigation of choking in sport and the moderating influence of physiological stress. **International Journal of Sport Psychology**, v. 44, p. 310-330, 2013.

JANELLE, C. M. Anxiety, arousal and visual attention: A mechanistic account of performance variability. **Journal of Sports Sciences**, v. 20, p. 237–251, 2002.

KIRKBY, R. J.; LIU, J. Precompetition anxiety in Chinese athletes. **Perceptual and Motor Skills**. Missoula, v. 88, no. 1, p. 297-303, 1999.

LA ROSA, J. Ansiedade, sexo, nível socioeconômico e ordem de nascimento. **Psicologia: Reflexão e Crítica**, v. 11, n. 1, p. 59-70, 1998.

LANDERS, D. M.; ARENT, S. M. Arousal-performance relationships. In: WILLIAMS, J. M. (Ed.), **Applied sport psychology: Personal growth to peak performance** (6th ed., p. 221–246). Dubuque, IA: McGraw-Hill, 2010.

MACHADO, A. A. **Psicologia do Esporte**: da educação física escolar ao esporte de alto nível. Guanabara Koogan, 2006. 328 p.

MACHADO, A. A. **Psicologia do Esporte**: Temas Emergentes I. Jundiaí: Ápice, 1997. 191 p.

MARTENS, R. Science, knowledge and sport psychology. **The Sport Psychologist**, v. 1, p. 29–55, 1987.

MARTENS, R. **Sport Competition Anxiety Test**. Champaign: Human Kinetics, 1977.

MARTENS, R.; VEALEY, R. S.; BURTON, D. **Competitive Anxiety in Sport**. Champaign: Human Kinetics, 1990. 277 p.

MARTIN, G. L. **Consultoria em psicologia do esporte**: orientações práticas em análise do comportamento. Campinas: Instituto de Análise de Comportamento. 2001.

MELLALIEU, S. D.; HANTON, S.; FLETCHER, D. A competitive anxiety review: Recent directions in sport psychology research. In: HANTON, S.; MELLALIEU, S. D. (Eds.), **Literature reviews in sport psychology** (p. 1–45). New York: Nova, 2006.

MODROÑO, C.; GUILLÉN, F. Anxiety Characteristics of Competitive Windsurfers: Relationships with Age, Gender, and Performance Outcomes. **Journal of Sport Behavior**, Mobile, v. 34, n. 3, p. 281–294, 2011.

MORAES, L. Ansiedade e desempenho no esporte. **Revista Brasileira de Ciência e Movimento**, Brasília, DF, v. 4, n. 2, p. 51-56, 1990.

NASCIMENTO JUNIOR, J. R. A.; BALBIM, G. M.; VISSOCI, J. R. N.; MOREIRA, C. R.; PASSOS, P. C. B.; VIEIRA, L. F. Análise das relações entre ansiedade estado e coesão de atletas de handebol. **Revista Psicologia: Teoria e Prática**, São Paulo, v. 18, n. 2, p. 89-102, 2016.

NOBLET, A. J.; GIFFORD, S. M. The sources of stress experienced by Australian professional footballers. **Journal of Applied Sport Psychology**, v. 14, p. 1-13, 2002.

PIJPERS, J. R.; OUDEJANS, R. R. D.; HOLSHEIMER, F.; BAKKER, F. C. Anxiety-performance relationships in climbing: A process-oriented approach. **Psychology of Sport and Exercise**, v. 4, p. 283-304, 2003.

PONS, J.; VILADRICH, C.; RAMIS, Y.; POLMAN, R. The Mediating Role of Coping between Competitive Anxiety and Sport Commitment in Adolescent Athletes. **The Spanish journal of psychology**, Madrid, v. 21, p. E7, 2018.

RUBIO, K. A psicologia do esporte: histórico e áreas de atuação e pesquisa. **Psicologia, Ciência e Profissão. Brasília**, v. 19, n. 3, p. 60-69, 1999. Disponível em: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1414-98931999000300007&lng=en&nrm=iso. Acesso em: 28 de setembro de 2019. <http://dx.doi.org/10.1590/S1414-98931999000300007>

SAMULSKI, D. **Psicologia do Esporte: Conceitos e Novas Perspectivas**. 2. ed. Barueri: Manole Ltda, 2009. 493 p.

SANTANA, B. A.; SOUZA, H. S.; SOUSA, B. M. G.; ALVARENGA, D. V. A.; GARCIA, R. L. S.; TERTULIANO, I. W. Níveis de ansiedade de atletas no início e no final de um campeonato de basquetebol. **Conexões: Educ. Fís., Esporte e Saúde**, Campinas:SP, v. 18, p.1-18, 2020.

SCANLAN, T. K. Competitive stress in children. In: WEISS, M. R.; GOUL, D. (Eds.), **Sport for children and youths** (p. 113-118). Champaign, IL: Human Kinetics, 1986.

SMITH, R. E.; SMOLL, F. L.; CUMMING, S. P.; GROSSBARD, J. Measurement of multidimensional performance anxiety in children and adults: The Sport Anxiety Scale-2. **Journal of Sport and Exercise Psychology**, v. 21, p. 131-147, 2006.

SMITH, R. E.; SMOLL, F. L.; SCHUTZ, R. W. Measurement and correlates of sport-specific cognitive and somatic trait anxiety: The Sport Anxiety Scale. **Anxiety Research**, v. 2, p. 263-280, 1990.

SPENCE, J. T.; SPENCE, K. W. The motivational components of manifest anxiety: Drive and drive stimuli. In: SPIELBERGER, C. D. (Ed.), **Anxiety and behavior** (p. 291-326). New York: Academic Press, 1966.

SPIELBERGER C. D.; GORSUCH, R. L.; LUSHENE, R. D. **STAI: manual for the State – Trait Anxiety Inventory**. Palo Alto, CA: Consulting Psychologists Press, 1970.

SPIELBERGER, C.D. Theory and research on anxiety. In: SPIELBERGER, C. D. (Ed.), **Anxiety and behavior**, p. 3-22. New York: Academic Press, 1966.

THOMAS, A. **Psicología del Esporte**. Barcelon: Ediciones Herder, 1980.

THOMAS, J. R.; NELSON, J. K.; SILVERMAN, S. J. **Métodos de pesquisa em atividade física**. 6. ed. Porto Alegre: Artmed, 2012.

THUOT, S. M.; KAVOURAS, S. A.; KENEFICK, R. W. Effect of perceived ability, game location, and state anxiety on basketball performance. **Journal of Sport Behavior**, Nova Iorque, v. 21, no. 3, p. 311-321, 1998.

VIEIRA, L. F.; VISSOCI, J. R. N.; OLIVEIRA, L. P.; VIEIRA, J. L. L. Psicologia do esporte: uma área emergente da psicologia. **Psicologia em Estudo**. Maringá, v.15, n.2, p.391-399, junho, 2010. Disponível em: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1413-73722010000200018&lng=en&nrm=iso. Acesso em: 3 Set. 2019. <http://dx.doi.org/10.1590/S1413-73722010000200018>

WEINBERG, R. S.; GOULD, D. **Fundamentos da Psicologia do Esporte e do Exercício**. 6. ed. Porto Alegre: Artmed, 2017.

WEINBERG, R. S.; HUNT, V. V. The interrelationships between anxiety, motor performance, and electromyography. **Journal of Motor Behavior**, v. 8, n. 3, p. 219–224, 1976.

WILSON, M. Gaze and cognitive control in motor performance: Implications for skill training. **The Sport and Exercise Sciences**, v. 23, p. 29–30, 2010.

WILSON, M.; VINE, S.; WOOD, G. The influence of anxiety on visual attentional control in basketball free-throw shooting. **Journal of Sport and Exercise Psychology**, v. 31, p. 152–168, 2009.

ZENG, H. Z. The difference between anxiety and self-confidence between team and individual sports college varsity athletes. **Internacional Sports Journal**, Winter, p. 28-34, 2003.

ANEXOS

ANEXO A: Sport Competition Anxiety Test (SCAT)

SCAT

NOME: _____ SEXO: _____ IDADE: _____
 MODALIDADE: _____ TEMPO DE PRÁTICA: _____

Abaixo estão algumas afirmativas sobre como as pessoas se sentem quando competem. Leia cada uma delas e decida se você **DIFICILMENTE; ÀS VEZES;** ou **FREQUENTEMENTE** sente-se desta forma. Não há respostas certas ou erradas. Escolha a palavra que melhor descreve como você se sente quando compete.

		1- Difícilmente	2- Às vezes	3-Sempre
01	Competir é socialmente agradável			
02	Antes de competir sinto-me agitado			
03	Antes de competir fico preocupado em não desempenhar bem			
04	Quando estou competindo sou um bom desportista			
05	Quando estou competindo fico preocupado com erros que possa cometer			
06	Antes de competir sou calmo			
07	Quando se compete é importante ter um objetivo bem definido			
08	Antes da competição sinto enjoos no estômago			
09	Pouco antes da competição sinto que meu coração bate mais forte do que o normal			
10	Eu gosto de jogos que exijam uma maior energia física			
11	Antes de competir sinto-me descontraído			
12	Antes de competir sinto-me nervoso			
13	Esportes coletivos (handebol e voleibol) são mais emocionantes que esportes individuais (judô e atletismo)			
14	Eu fico nervoso querendo que a competição comece logo			
15	Antes de competir sinto-me tenso			

ANEXO B: 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 não posso render tão bem como poderia nessa competição.	1	2	3	4
3. Sinto-me autoconfiante.	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 sobre 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 meu estômago “às voltas”.	1	2	3	4
13. Estou confiante porque me imagino, mentalmente, a atingir meu objetivo.	1	2	3	4
14. Estou preocupado pelo fato de que os outros podem ficar desapontados com o meu rendimento.	1	2	3	4
15. As minhas mãos estão frias e úmidas.	1	2	3	4
16. Estou confiante em conseguir ultrapassar os obstáculos sob a pressão da competição.	1	2	3	4
17. Sinto meu corpo rígido.	1	2	3	4

ANEXO C: Folha de Aprovação do Comitê de Ética em Pesquisa (CEP)

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

**PARECER CONSUBSTANCIADO DO CEP****DADOS DO PROJETO DE PESQUISA**

Título da Pesquisa: PSICOLOGIA DO ESPORTE: A ANSIEDADE NO CONTEXTO ESPORTIVO UNIVERSITÁRIO

Pesquisador: Afonso Antonio Machado

Área Temática:

Versão: 1

CAAE: 28109420.3.0000.5465

Instituição Proponente: UNIVERSIDADE ESTADUAL PAULISTA JULIO DE MESQUITA FILHO

Patrocinador Principal: Financiamento Próprio

DADOS DO PARECER

Número do Parecer: 3.911.165

Apresentação do Projeto:

Trata-se de uma pesquisa de Prof.(a) Dr.(a) Afonso Antonio Machado, RG 6886538, que será desenvolvida pelo(a) aluno(a) Gyovanna Hingrid Estrivo dos Santos, aluna de graduação do curso de Educação Física. O projeto de pesquisa tem como temática "Psicologia do Esporte: a Ansiedade no Contexto Esportivo Universitário".

Objetivo da Pesquisa:

"Objetivo Primário:

O presente estudo possui como objetivo analisar a relação da ansiedade-traço e ansiedade-estado de esportistas universitários e a influência sobre eles.

Objetivo Secundário:

Também será analisado se há diferença no nível de ansiedade entre homens e mulheres atletas, se esse nível é diferente para atletas de esportes coletivos e individuais e, por fim, se a experiência no esporte exerce alguma influência."

Avaliação dos Riscos e Benefícios:

"Riscos:

Os riscos para os participantes estão restritos a desconforto, constrangimento durante o

Endereço: Av.24-A n.º 1515

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

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



Continuação do Parecer: 3.911.165

preenchimento do questionário a partir das suas respostas. Caso você sinta alguma destas reações citadas durante o processo, o mesmo deverá ser interrompido, sem qualquer ônus ou prejuízos ao participante.

Benefícios:

Compreender as possíveis relações e interferências que a ansiedade (seja ela traço ou estado) pode gerar em atletas universitários, esboçando e descrevendo alternativas de intervenção visando minimização de queda e rendimento e maior equilíbrio psicológico."

Comentários e Considerações sobre a Pesquisa:

"Para o presente estudo, optou-se pela realização de uma pesquisa de caráter quanti-qualitativa, sendo que o protocolo consiste em aplicar dois questionários já existentes. Os questionários são o Sport Competition Anxiety Test (SCAT) e a versão brasileira do CSAI-2R (Competitive State Anxiety Inventory 2). Ambos os questionários são compostos por perguntas fechadas em que o participante deverá assinalar a resposta correspondente a cada pergunta. O SCAT, é um instrumento desenvolvido por Martens et al. (1977), apresentando 15 itens avaliados pela escala do tipo likert de três pontos que variam entre 1 (difícilmente) a 3 (sempre) apresentado no Anexo A. Esse instrumento é utilizado como indicador de ansiedade-traço pré-competitiva e competitiva dos atletas. São perguntas relacionadas em como o atleta se sente antes da competição ou jogo, terá também indagações relacionadas a idade, gênero, experiência e tipo de modalidade (coletiva ou individual). Dentro da escala há pontuações que variam entre baixa ansiedade (indicada pela pontuação entre 10 e 12), média baixa ansiedade (pontuação de 13 a 16), média ansiedade (abordada pelo valor de 17 aos 23 pontos), média alta ansiedade (definida pelo intervalo de 24 a 27 pontos) e, por fim, alta ansiedade (caracterizada por valores de 28 a 30 pontos) (MARTENS; VEALEY, BURTONS, 1990). A reprodutibilidade, consistência interna e validade concorrente são de acordo com os autores citados acima. O CSAI-2R, apresentado no Anexo B, foi desenvolvido por Cox et al. (2003) com o intuito de ser a versão mais curta (reduzida) do CSAI-2 – proposto por Martens et al. (1977) –, responsável por mensurar a ansiedade-estado pré-competitiva do atleta, ou seja, o quão ansioso o atleta sente-se em um dado momento, seja antes da competição ou na fase preparatória (treinos). Esse protocolo é composto por 17 afirmações com indicadores relacionados com três domínios: sendo o primeiro relacionado à ansiedade cognitiva, o segundo referente a ansiedade somática e, por último, a autoconfiança. Cada indagação apresenta quatro opções de resposta de

Endereço: Av.24-A n.º 1515

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

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



Continuação do Parecer: 3.911.165

acordo com a Escala Likert, variando de 1 (equivalente a “nada”) a 4 (equivalente a “muito”). Os participantes serão atletas universitários, da Universidade Estadual Paulista “Júlio de Mesquita Filho” – Rio Claro/SP, de ambos os sexos (masculino e feminino), praticantes de modalidades individuais e coletivas. O procedimento será realizado na própria quadra da universidade, durante os treinamentos, uma semana antes da competição e no dia dos jogos (instantes antes de iniciar o jogo). Os benefícios de aplicar esses questionários consistem no fato de serem instrumentos que não demandam muito tempo dos atletas para respondê-los, minimizando possíveis interferências danosas à concentração para o jogo; as respostas são fechadas, ou seja, eles precisam apenas assinalar a que melhor lhe representa naquele momento, podendo agilizar o processo de resposta. Após as coletas, os dados obtidos serão devidamente tabulados e analisados de acordo com o objetivo do estudo, possibilitando a elaboração de considerações e conclusões acerca do estudo.”

Considerações sobre os Termos de apresentação obrigatória:

O TCLE foi apresentado segundo as normas vigentes:

- Informa o nome do pesquisador responsável e RG;
- Informa título, objetivos e benefícios;
- Informa a metodologia em linguagem clara e acessível;
- Há uso de roteiro para o procedimento proposto e está anexado ao processo;
- Informa sobre os riscos e forma de minimizá-los;
- Informa que não haverá custos para participação na pesquisa e nem ressarcimento de qualquer natureza;
- Garante a privacidade e sigilo sobre dados do participante;
- Informa sobre o direito de desistência da pesquisa a qualquer momento;
- Informa sobre o direito de pedir esclarecimentos da pesquisa;
- Informa contatos com o CEP local;
- Informa sobre as duas vias do TCLE;
- Termina o TCLE na forma de convite.

Recomendações:

não há.

Conclusões ou Pendências e Lista de Inadequações:

O CEP REFERENDA O PARECER DO RELATOR:

"Favorável à aprovação".

Endereço: Av.24-A n.º 1515

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

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



Continuação do Parecer: 3.911.165

Considerações Finais a critério do CEP:

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

- 1) De acordo com a Resolução CNS nº 466/12, o pesquisador deverá apresentar relatório final.
- 2) 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.
- 3) 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_BASICAS_DO_PROJETO_1498019.pdf	20/01/2020 14:45:50		Aceito
Folha de Rosto	FolhaDeRostoAssinada.pdf	20/01/2020 14:45:37	Afonso Antonio Machado	Aceito
Outros	QuestionarioSCAT.pdf	14/01/2020 14:15:47	Afonso Antonio Machado	Aceito
Outros	QuestionarioCSAI2R.pdf	14/01/2020 14:15:39	Afonso Antonio Machado	Aceito
Outros	Questionario1.pdf	14/01/2020 14:15:27	Afonso Antonio Machado	Aceito
Projeto Detalhado / Brochura Investigador	Projeto.pdf	14/01/2020 14:14:57	Afonso Antonio Machado	Aceito
TCLE / Termos de Assentimento / Justificativa de Ausência	TCLE_Giovanna.pdf	14/01/2020 14:14:50	Afonso Antonio Machado	Aceito

Situação do Parecer:

Aprovado

Necessita Apreciação da CONEP:

Não

Endereço: Av.24-A n.º 1515

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

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



RIO CLARO, 11 de Março de 2020

Continuação do Parecer: 3.911.165

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

Endereço: Av.24-A n.º 1515

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

APÊNDICE

APÊNDICE A: Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE)

TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO - (TCLE) (Conselho Nacional de Saúde, Resolução 466/12)

O(a) Sr(a) está sendo convidado(a) para participar de uma pesquisa de Trabalho de Conclusão de Curso (TCC) intitulada “Psicologia do Esporte: a Ansiedade no Contexto Esportivo Universitário” que será desenvolvida por Gyovanna Hingrid Estrivo dos Santos, aluna de graduação do curso de Educação Física, RG 436514618 sob a responsabilidade e orientação do Prof.(a) Dr.(a) Afonso Antonio Machado (professor adjunto da Universidade Estadual Paulista “Júlio de Mesquita Filho”, campus de Rio Claro/SP), RG 6886538. O objetivo da referida pesquisa é analisar a relação da ansiedade-traço e ansiedade-estado de esportistas universitários e a influência sobre eles, Além de também analisar se há diferença no nível de ansiedade entre homens e mulheres atletas, se esse nível é diferente para atletas de esportes coletivos e individuais e, por fim, se a experiência no esporte exerce alguma influência. Os benefícios da pesquisa implicam em compreender as possíveis relações e interferências que a ansiedade (seja ela traço ou estado) pode gerar em atletas universitários, esboçando e descrevendo alternativas de intervenção visando minimização de queda e rendimento e maior equilíbrio psicológico.

Caso o(a) Sr(a) aceite participar desta pesquisa deverá responder os questionários SCAT e CSAI-2R, compostos por indagações fechadas, além de preencher as questões sociodemográficas com o intuito de melhor caracterizar a amostra da pesquisa, que contará com atletas universitários, sem restrição de sexo ou de modalidade que disputa. Em média, os participantes levam cerca de 5 à 10 minutos para responder os questionários. A análise dos dados será realizada por meio da chave de correção dos questionários, sendo que os resultados do questionário serão expostos em gráficos do Excel, sendo calculados por meio da estatística média e desvio padrão utilizando um software estatístico, sendo apresentado em valores percentuais, contendo uma leitura descritiva dos resultados obtidos.

A aplicação dos questionários pode gerar riscos, tais como desconforto e constrangimento durante o preenchimento do questionário a partir das suas respostas. Caso você sinta alguma destas reações citadas durante o processo, o mesmo deverá ser interrompido, sem qualquer ônus ou prejuízos ao participante. Para minimizar esses riscos é válido ressaltar que se o(a) senhor(a) necessitar de apoio psicológico em decorrência da participação na pesquisa (respostas ao questionário da pesquisa) o LEPESPE (laboratório ao qual o pesquisador responsável é vinculado, bem como seu orientador) conta com profissionais especializados para tal. A qualquer momento, antes, durante ou após sua participação coloque-me à disposição para esclarecimentos sobre eventuais dúvidas que possam surgir com a pesquisa. A participação é voluntária e sua recusa em participar não lhe provocará nenhum dano ou punição. Você poderá se recusar a participar, ou retirar seu consentimento, em qualquer fase da pesquisa, sem penalização alguma. Será garantido o sigilo e a privacidade de sua participação. Os dados coletados são confidenciais e serão utilizados unicamente para fins de pesquisa. Para participar não terá nenhuma despesa, bem como, não terá qualquer tipo de remuneração.

Se o(a) senhor(a) se sentir esclarecido sobre a pesquisa, seus objetivos, eventuais riscos e benefícios, convido(-a) a assinar este Termo, elaborado em duas vias, sendo que uma ficará com o senhor(a) e a outra com o pesquisador.

Local/data

Assinatura do Pesquisador Responsável

Assinatura do participante da pesquisa

Dados sobre a Pesquisa:

Título do Projeto: Psicologia do Esporte: a Ansiedade no Contexto Esportivo Universitário

Pesquisador Responsável: Afonso Antonio Machado

Cargo/função: Professor adjunto da Universidade Estadual Paulista “Júlio de Mesquita Filho”, campus de Rio Claro/SP

Instituição: Universidade Estadual Paulista – UNESP – Rio Claro/SP

Endereço: Av. 24ª, 1515, Bela Vista

Dados para Contato: fone: (19) 3526-9640 / e-mail: afonsoa@gmail.com

Aluno/Pesquisador: Gyovanna Hingrid Estrivo dos Santos

Instituição: Universidade Estadual Paulista – UNESP – Rio Claro/SP

Endereço: Av. 24ª, 1515, Bela Vista

Dados para Contato: fone: (19) 3526-9640 / e-mail: gyovannahingrid@hotmail.com

Dados sobre o participante da Pesquisa:

Nome: _____

Documento de Identidade: _____

Sexo: _____ Data de Nascimento: ____/____/____

Endereço: _____

Telefone para contato: _____

CEP-IB/UNESP-CRC

Av. 24A, nº 1515 – Bela Vista – 13506-900 – Rio Claro/SP

Telefone: (19) 35269678

Número do parecer: _____

Cyrenna Burgos
(Discente)


(Coorientador)


(Orientador)