



HERBET CÉSAR DE MENDONÇA JUNIOR

**ANSIEDADE PRÉ-COMPETITIVA EM ATLETAS DAS
ATLÉTICAS DE LAVRAS**

LAVRAS – MG

2019

HERBET CÉSAR DE MENDONÇA JUNIOR

ANSIEDADE PRÉ-COMPETITIVA EM ATLETAS DAS ATLÉTICAS DE LAVRAS

Monografia apresentada à Universidade Federal de Lavras,
como parte das exigências do Curso de Educação Física, para
a obtenção do título de Bacharel.

PROF. Dr. MARCELO DE CASTRO TEIXEIRA

Orientador

LAVRAS – MG

2019

RESUMO

O questionamento do presente trabalho vem de que os praticantes amadores das Associações Atléticas Acadêmicas (AAA's) podem apresentar ansiedade antes das competições, já que muitas das vezes não há um preparo psicológico para os atletas universitários. Com isso, o objetivo do trabalho foi analisar a ansiedade pré-competitiva em atletas de associações atléticas, correlacionar se há diferença entre homens e mulheres e a relação da experiência em competições com o nível de ansiedade. O questionário foi o Inventário de Ansiedade-Estado Competitiva-2 (IEAC) sendo este uma versão traduzida e adaptada do CSAI-2, por Cruz & Viana (1993), composto por 22 questões. Os resultados apresentaram um nível médio de ansiedade nos atletas. Ao comparar entre homens e mulheres, não foram encontradas diferenças para a ansiedade estado pré-competitiva. E Ao correlacionar o tempo de prática com a ansiedade-estado pré-competitiva, não houve associação entre elas, não havendo ligação de que o tempo de prática diminuiria a ansiedade. A pesquisa mostrou que atletas amadores estudados, mesmo com algum tempo de prática, não estão fora da ansiedade pré competitiva.

Palavras-chave: Competição. Atletas. Ansiedade. Esporte.

ABSTRACT

The question of the present work comes from the fact that amateur practitioners of Academic Athletic Associations (AAA's) may present anxiety before competitions, since often there is no psychological preparation for college athletes. Thus, the objective of this study is to analyze precompetitive anxiety in athletes of athletic associations, to correlate whether there is a difference between men and women and the relationship between competition experience and anxiety level. The questionnaire was the Competitive State Anxiety Inventory-2 (IEAC). This was a translated and adapted version of CSAI-2, by Cruz & Viana (1993), composed of 22 questions. The results showed an average anxiety level in the athletes. When comparing men and women, no differences were found for pre-competitive state anxiety. E By correlating practice time with pre-competitive state anxiety, there was no association between them, and there was no connection that practice time would decrease anxiety. Research has shown that amateur athletes studied, even with some practice time, are not out of pre-competitive anxiety.

Key words: Competition. Athlete. Anxiety. Sport.

SUMÁRIO

| | |
|--|----|
| 1. INTRODUÇÃO | 5 |
| 1.1 Problemática do Estudo..... | 6 |
| 1.2 Hipóteses | 6 |
| 2. REFERENCIAL TEÓRICO | 6 |
| 2.1 Esporte universitário e o surgimento das Atléticas | 6 |
| 2.2 Atléticas da cidade de Lavras/MG | 9 |
| 2.3 Ansiedade pré-competitiva..... | 10 |
| 2.4 Ansiedade pré competitiva em homens e mulheres..... | 12 |
| 2.5 Ansiedade e o tempo de prática..... | 13 |
| 3. OBJETIVOS | 15 |
| 3.1 Geral..... | 15 |
| 3.2 Específico..... | 15 |
| 4. JUSTIFICATIVA | 15 |
| 5. METODOLOGIA..... | 16 |
| 5.1 Amostra..... | 16 |
| 5.2 Instrumento..... | 16 |
| 5.3 Análise Estatística..... | 17 |
| 6. CRITÉRIOS DE INCLUSÃO | 17 |
| 7. CRITÉRIOS DE EXCLUSÃO..... | 17 |
| 8. RESULTADOS E DISCUSSÕES..... | 17 |
| 9. CONCLUSÃO | 21 |
| 10. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS | 23 |
| 11. ANEXO A..... | 28 |

1. INTRODUÇÃO

Por sempre praticar esportes, principalmente na modalidade futsal, muitas das vezes eu passava pela experiência de sentir um estresse antes dos jogos, o famoso “frio na barriga”; algo que sentia influenciar em algumas ocasiões no meu desempenho. Além de perceber isso em mim, e nos outros atletas antes e durante os jogos, notei que alguns eram mais afetados e outros menos. Quando observava os jogadores profissionais, percebia que alguns também apresentavam um certo nervosismo diante das situações que ocasionavam ansiedade. Ao chegar à graduação tive a experiência de ser treinador de uma equipe de uma Associação Atlética que representa o curso de Medicina Veterinária e ao vivenciar as atitudes e sentimentos dos atletas universitários comandados por mim, notei que em alguns jogos o estresse apresentado pelos jogadores acabou interferindo no desempenho.

Muitos esportistas ao confrontarem-se com as pressões inerentes à competição, descobrem que a experiência lhes causa intensos sentimentos de apreensão e “stress”. É estimado que muitos jovens param de participar de eventos esportivos devido à frustração, tensão e medo de falhar, dentre outros fatores (BURTON. 1988; COX, 1990; ROBINSON & CARRON. 1982). Além disso, vários atletas que têm um enorme potencial e adquirem resultados brilhantes em treinamento, quando se deparam com as pressões de uma competição, não realizam o que são realmente capazes de fazer. Por outro lado, para alguns atletas, a experiência de “stress” competitivo, em vez de negativa, é encarada como positiva, ou seja, o “stress” atua como um estímulo favorável para uma boa “performance”. Estes exemplos mostram como pode ser crucial a ansiedade competitiva para os esportistas.

O tema em questão foi pensado à medida que foram observados, na prática, momentos de estresse dos atletas antes de jogos entre as Associações Atléticas Acadêmicas (AAA) da cidade de Lavras/MG.

Com isso surgiu o questionamento de que esses praticantes amadores apresentem níveis de estresse parecidos com de atletas profissionais, ou até mais fortes, já que muitas das vezes não há um preparo psicológico para os atletas universitários. Além de que, por mais que as competições, às vezes, não tenham uma grande expressão competitiva, acabam sendo importantes no ambiente social dos atletas participantes, causando essa ansiedade.

1.1 Problemática do Estudo

Como a ansiedade pré-competitiva tem influência nos atletas das Associações Atléticas Acadêmicas de Lavras.

1.2 Hipóteses

- Os atletas das Atléticas apresentam um alto nível de ansiedade.
- Os que apresentam maior experiência competitiva lidarão melhor com a ansiedade.

2. REFERENCIAL TEÓRICO

2.1 Esporte universitário e o surgimento das Atléticas

Inicialmente é necessário entender a origem do Esporte Universitário, para entender o início das AAA's. O Esporte Universitário pode ser definido por Barbanti (1994) como, uma forma de esporte institucional que oferece atividade física para os membros da universidade/faculdade. Enquanto que a maior parte dos esportes oferecidos são recreativos, existem também esportes competitivos nos quais os estudantes podem participar através de competições amistosas e competições estaduais (promovidas pelas federações universitárias) e nacionais, promovidas pela Confederação Brasileira de Desportos Universitários - CBDU.

Segundo a CBDU (1991) tudo começou com uma competição universitária de nível internacional reconhecida pela Federação Internacional do Desporto Universitário–FISU, que foi a regata de remo entre as Universidades de Oxford e Cambridge na Inglaterra, realizada a partir de 1829. Também a competição de remo entre as Universidades de Keyiu e Wazedo de Tóquio, a partir de 1905, é reconhecida como uma das mais tradicionais e antigas competições entre acadêmicos.

Ormezzano (1996) afirma que a primeira associação de esportes universitários foi fundada em 1905 nos Estados Unidos, seguida pelo nascimento sucessivo das associações da Hungria, Polônia, Alemanha, Suécia e Noruega.

No Brasil, a prática desportiva entre universitários sempre foi por iniciativa dos próprios universitários, segundo Coelho (1984), surgindo no final do século XIX no College Mackenzie (São Paulo), na Faculdade de Medicina e Cirurgia (Rio de Janeiro) e na antiga Escola Politécnica do Rio de Janeiro. Mais especificamente, a partir de 1933, registraram-se as primeiras iniciativas para criação de instituições esportivas universitárias no Rio de Janeiro, São Paulo e Minas Gerais, que foram as primeiras regiões brasileiras a terem também universidades propriamente ditas, reunindo,

nessa época, pouco mais de 76% do total de estudantes de nível superior do Brasil (BRASIL, 1950). Esse foi o pontapé, já que em 1933 fundou-se a Federação Atlética dos Estudantes - FAE, no Rio de Janeiro-RJ, atualmente Federação de Esportes Universitários do Rio de Janeiro - FEURJ. Em 1934 surgiu a Federação Universitária Paulista de Esportes - FUPE, e em 1935, iniciou-se uma das mais tradicionais competições entre universidade, a MAC-MED (Mackenzie x Faculdade de Medicina, ambas de SP). A FUPE cumpriu um papel importante nesse processo, especialmente a partir do momento em que organizou, também em 1935, a I Olimpíada Universitária Brasileira, cujo objetivo, segundo divulgou o jornal Correio de São Paulo, era promover “aproximação mais intensa dos estudantes dos cursos superiores” (A 1 OLYMPIADA..., 1934, p. 4). Cerca de 500 estudantes do Rio de Janeiro, São Paulo, Rio Grande do Sul, Minas Gerais, Paraná, Bahia e Pernambuco participaram das competições de tênis, polo aquático, basquete, esgrima, remo, natação, atletismo e futebol, realizadas entre o fim de março e o começo de abril daquele ano. Nesse mesmo ano foi realizada a 1ª Olimpíada Universitária do Brasil, na cidade de São Paulo-SP. Pouco mais de três anos depois, entre 16 e 24 de julho de 1938, realizou-se, em Belo Horizonte, por iniciativa da FUME, os I Jogos Universitários de Minas Gerais. O evento não apenas foi apoiado pelo governo estadual, como foi também “tornado oficial”, isto é, assimilado como oferta e responsabilidade do poder público estadual. Na abertura do evento, que se realizou com um grande desfile de atletas-estudantes, estiveram presentes várias autoridades políticas de Minas Gerais, além do presidente da República. Aproximadamente 600 estudantes de 22 escolas superiores de Minas Gerais, São Paulo e Rio de Janeiro participaram das competições de futebol, basquete, vôlei, atletismo, natação e tênis que se seguiram naqueles dias. A justificativa formal que se apresentava para a iniciativa era a de acentuar intercâmbios estudantis capazes de fomentar o ambiente cultural brasileiro. Desde logo havia a ambição dos estudantes de discutir, durante as competições, os planos para uma nova “olimpíada universitária brasileira” (SOB O PATROCINIO..., 1938, p. 8). Em 1939, foi fundada a primeira entidade acadêmica esportiva universitária em nível nacional, a Confederação Universitária Brasileira de Esportes-CUBE (COELHO, 1984).

À medida que o Esporte Universitário foi crescendo, tanto em outros países como no Brasil, houve a necessidade de regulamentar o “Desporto Universitário.” Por meio do Decreto-lei nº 3.617/41 de 15 de setembro de 1941 o Governo Getúlio Vargas o fez, e além de instituir oficialmente a CBDU, criou as AAA's, ligadas aos Centros Acadêmicos. O dispositivo legal obrigava as Universidades e Instituições de Ensino Superior - IES a construir e montarem praças esportivas, constituindo tal exigência uma das condições para autorização e reconhecimento federal, além de instituir oficialmente os Jogos Universitários Brasileiros (JUB's).

Mas, em 1975, a Lei 6.251 desvincula dos Centros Acadêmicos a prática e a organização do Esporte Universitário, obrigando a criação das Associações Atléticas Acadêmicas como entidades autônomas e únicas entidades formadas por alunos a poder organizar o esporte dentro das IES.

Essa passagem pela história ajuda a entender como levou Hatzidakis (2006) à compreensão do Esporte Universitário no Brasil. Ele o define de três maneiras:

- Esporte Universitário de Rendimento, praticado por alunos selecionados através dos melhores desempenhos apresentados dentro de cada IES. O objetivo é participar de competições entre diversas universidades, inclusive campeonatos oficiais organizados pelas Federações Universitárias Estaduais ou pela CBDU;
- Esporte Universitário de Participação, que pode ser praticado por qualquer aluno, voluntariamente, sem qualquer tipo de seleção. Pode ocorrer em competições internas ou atividades esportivas recreativas com outros alunos, visando como objetivo a integração dos praticantes na plenitude da vida social, na promoção de saúde e da educação;
- Esporte Universitário Educacional, sendo este praticado nas IES por dois diferentes meios: da Educação Física Curricular, na forma de disciplinas de graduação; ou nas Entidades Acadêmicas Esportivas, tais como as AAA's, Clubes Acadêmicos, Departamentos Esportivos de Centros ou Diretórios Acadêmicos, com o objetivo de alcançar o desenvolvimento integral e a formação para a cidadania e o lazer.

Por fim, como todo e qualquer aluno não vive somente de festas e estudos em sala de aula, as Atléticas fazem um importante papel na sociedade. Por meio de campanhas destinadas à ajudar o próximo, seja com doação de sangue ou voluntariado, ou até mesmo outras instituições que necessitam de ajuda (MOREIRA, 2018).

Falta de oportunidades e recursos nas instituições universitárias muitas vezes fazem com que os jovens da graduação percam o interesse e deixem de praticar esportes, principalmente aqueles em equipe, ou seja, os esportes coletivos. Entretanto, a importância do chamado “Esporte Universitário” é fundamental para o bem-estar físico e social dos indivíduos inseridos neste ambiente. Como afirmado por Hatzidakis (1993), Esporte Universitário é um fenômeno social que supre as demandas e necessidades de intercâmbio e integração física, cultural e social de estudantes universitários.

Coelho (1984) também aponta o Esporte Universitário como “um esporte de formação, cuja função principal é social, visando o bem estar do estudante universitário”. O autor ainda afirma que é impossível não atribuir contribuição do desporto acadêmico para aproximação do ser humano, de seu relacionamento, do incentivo ao coleguismo, ao espírito de coletivismo e ao incentivo à formação de novas lideranças. Assim, nota-se novamente a preocupação do bem-estar social e das relações de interação entre pessoas se sobrepondo ao aspecto físico, também promovida por meio do esporte nas instituições de ensino superior.

2.2 Atléticas da cidade de Lavras/MG

Como citado anteriormente, e tendo ciência da importância do esporte no ambiente universitário, surgem as AAA's, principais objetos de estudo desta pesquisa. As AAA's ou simplesmente “Atléticas” são organizações estudantis de caráter esportivo. Estas instituições têm como principal objetivo promover o esporte no âmbito universitário, através de jogos e competições.

Esse fenômeno das Atléticas atingiu fortemente a cidade de Lavras/MG. A cidade conta com três Instituições de Ensino Superior, onde estão presentes as Associações Atléticas Acadêmicas da UNIVERSIDADE FEDERAL DE LAVRAS (UFLA), que são elas, com seus nomes e seus respectivos cursos: Matuta (Direito), Falcone (Administração e Administração Pública), Xarada (Engenharias) e Tatuzada (Agronomia), Cachorrera (Medicina Veterinária), Bárbaros (Medicina), Zebu (Zootecnia), Kraken (Educação Física), Imperial (Sistemas de Informação), Famintos (Nutrição), Selvagem (Biologia) e a Odisseia (Filosofia, Física, Letras, Matemática, Pedagogia e Química); do UNILAVRAS onde existem 4: Preguiçosa (Engenharias e Arquitetura), Alcateia (Direito e Psicologia), Murrah (Medicina Veterinária), Severa (Odontologia, Fisioterapia e Enfermagem) e a FAGAMMON e sua Atlética Unificada Atenta. Contabilizando assim 17 Atléticas na cidade de Lavras.

Todas essas Atléticas participam de jogos em várias modalidades, como: handebol, basquete, voleibol, futsal, peteca, vôlei de praia, e-sports, natação, atletismo, entre outros. Envolvendo assim os atletas em práticas competitivas.

2.3 Ansiedade pré-competitiva

O ambiente na cidade de Lavras/MG advindo da criação das Atléticas, criou entre elas um caráter competitivo. Além das competições que cada Atlética participa em outras regiões, como por exemplo os “Jogos Jurídicos”, “Engenharíadas Mineiro”, “Copa Vet”, existem também as competições entre as Atléticas que acontecem na cidade de Lavras, como “Torneio de Calouros - TOCA” e os Jogos Universitários das Atléticas de Lavras – JAULA. Isto faz com que exista uma certa rivalidade entre as Atléticas, podendo causar a ansiedade pré-competitiva nos atletas.

O mundo desportivo tem sido marcado pela existência de forte competição e conflito na busca de vitórias. Nesse contexto, a Psicologia do Esporte e do Exercício tem sido alvo de discussões doutrinárias e debates, e cada vez maior tem sido a preocupação com o desempenho dos atletas nos treinamentos e nas competições (RAMIREZ, 1999).

As competições esportivas consistem num processo que envolvem uma série de fatores, dentre eles o treinar, o competir, o superar os limites físicos e mentais. Brandão (2007) diz que competir sugere a busca de um determinado objetivo, implicando em rivalidade e confronto individual ou entre equipes, visando o melhor resultado, que neste caso, quase sempre significa a vitória, mas que pode também ser representado por uma marca pessoal, um ‘record’ ou a superação de um adversário individual ou coletivamente.

Deste modo, o esporte, em especial o competitivo, é sinônimo de situações de avaliação comparativa. Estas situações acabam gerando nos atletas estados afetivos e somáticos complexos e inerentes às particularidades de cada competição. “Alguns estudos indicam que níveis excessivos de ansiedade tendem a restringir o ‘campo’ da atenção, e o atleta poderá começar a prestar atenção somente a um número limitado de sinais”, pois a interferência dos fatores psicológicos tende a afetar o desempenho físico do atleta (CRATTY, 1984, p. 91).

Abrantes (2007) revela que a maioria das derrotas no mundo do esporte é justificada pela dificuldade em controlar as emoções negativas, como a ansiedade e o estresse, por exemplo, que são considerados fatores perturbadores do rendimento dos atletas.

Não obstante, estudos comprovam que a ansiedade e o estresse podem ter efeitos positivos no rendimento desportivo, pois assumem um importante papel na preparação psicológica. De acordo com Battison (1998, p. 06), “estresse’ é um termo muito usado para descrever os sintomas produzidos pelo organismo, em resposta à tensão crescente”. Tem-se, portanto, que certo nível de estresse é normal e serve como meio facilitador para enfrentar os desafios da vida. Contudo, muito estresse faz com que o corpo reaja de forma desagradável.

Por certo, pouco antes da competição, o esportista se encontra em um estado de intensa carga psíquica (estresse psíquico), denominado como “estado pré-competitivo”.

De acordo com Samulski (1995, p. 117):

“Esse estado se caracteriza, sob o ponto de vista psicológico, pela antecipação da competição, e conseqüentemente da antecipação das oportunidades, riscos e conseqüências. Nesta fase intervêm frequentemente medo e temor. Estes temores não só se manifestam em processos cognitivos, mas também podem produzir reações vegetativas, motoras e emocionais.”

É o que se chama de ansiedade.

No entendimento de Berté Júnior (2004) a ansiedade ainda pode ser definida como um sentimento vago de nervosismo e incerteza, um estado emocional desagradável de medo ou apreensão. Berté ainda diz que a ansiedade é considerada como um grau anormal de apreensão causado por uma situação ameaçadora associada à personalidade do indivíduo no que se refere à tolerância e à tensão em geral.

No mundo desportivo, destacam-se dois tipos de ansiedade: ansiedade-traço e ansiedade-estado. A ansiedade de traço é uma característica relativamente estável do indivíduo. Singer (1977, p. 95) explica que a ansiedade-estado, que “refere-se à reação ou resposta emocional que é evocada em um indivíduo de perceber uma situação particular como pessoalmente perigosa ou ameaçadora para ele, a despeito da presença ou ausência de um perigo real (objetivo)”.

“Sendo assim, ansiedade-estado, nada mais é do que o estado emocional, temporário, do organismo humano, que varia de intensidade e é instável no decorrer do tempo, caracterizado por um sentimento de medo, apreensão e tensão” (SAMULSKI, 2002, p. 167).

Conforme Ajuriaguera (1983) a ansiedade faz parte da existência da vida humana, e é tida como uma experiência individual que invade a pessoa até suas raízes. Para esse autor, a ansiedade se caracteriza por uma sensação de perigo iminente, associada a uma atitude de expectativa, e que provoca uma perturbação mais ou menos profunda na personalidade do indivíduo.

A ansiedade, bem como todas as outras emoções, pode acontecer, além de diariamente, em momentos específicos de uma competição. Tais momentos são: antes, durante e depois da competição. Para Cratty (apud Machado 1997, p.115) “estes momentos são tidos como situações tensionantes”, ou seja, a ansiedade ocorre sempre por um “medo” do futuro, de algo que estará por vir, que já acontece ou de situações outras que advirão em função destes”. Para o presente estudo o momento tensionante em questão é a fase pré competitiva, que Samulski (1995) diz que se

caracteriza sob o ponto de vista psicológico, pela antecipação das oportunidades, riscos e consequências. Nesta fase intervêm frequentemente medo e temor.

Recentemente as pesquisas têm mostrado que a ansiedade pode ser melhor compreendida com uma especificação mais apurada de suas características (DAVIDSON, 1978). Esta linha de pesquisa considera os efeitos da ansiedade como multidimensionais ("multidimensional anxiety"), ou seja, formados por, pelo menos, dois componentes: o cognitivo ("cognitive anxiety") e o somático ("somatic anxiety") (DAVIDSON & SCHWARTZ, 1976; LIEBERT & MORRIS, 1967). Segundo Morris et alii, (1981a), a ansiedade cognitiva refere-se aos elementos cognitivos da experiência da ansiedade, como por exemplo, expectativas negativas, preocupações consigo mesmo, com a situação que o indivíduo se confronta e com suas potenciais consequências. No esporte, a ansiedade cognitiva é expressa através de expectativas negativas e auto-avaliações negativas com relação à "performance" e que resultam em preocupações e/ou imagens de fracasso (MARTENS et alii, 1990b). Por outro lado, a ansiedade somática, segundo Morris et alii (1981a), refere-se à auto percepção dos elementos fisiológicos da experiência de ansiedade, ou seja, dos parâmetros que indicam ativação ("arousal") autônoma e sensações desconfortáveis, como a tensão e nervosismo. No esporte, por exemplo, a ansiedade somática envolve a percepção de respostas fisiológicas como "calafrios" no estômago, aumento na frequência cardíaca, falta de ar, suor nas mãos e tensão muscular. Esta linha de pesquisa foi popularizada em Psicologia do Esporte com o desenvolvimento do "Competitive State Anxiety Inventory-2" (CSAI-2) (MARTENS et alii, 1990b). Este questionário mede a ansiedade-estado cognitiva e somática e também inclui uma medida da autoconfiança do esportista. A autoconfiança, como um traço específico para cada situação, é definida por Bandura (1977) como uma certeza que o indivíduo tem em si mesmo de que ele pode executar com sucesso uma atividade específica. Esta característica tem sido considerada como uma importante variável para a "performance" de esportistas (por exemplo, Jones & Hardy, 1990).

2.4 Ansiedade pré competitiva em homens e mulheres

As pesquisas em diferenças entre o sexo masculino e feminino em ansiedade têm sido escassas. A maioria dos trabalhos foram feitos em ansiedade-traço unidimensional, e estes revelam resultados inconsistentes. De acordo com a revisão de Martens et alii (1990a), as pesquisas são bastante equivocadas revelando que: 1. não existem diferenças em ansiedade-traço competitiva baseadas em sexo (BUMANS et alii, 1988; FELTZ & ALBRECHT, 1986; RAINEY et alii, 1987:

SMITH. 1983): 2. as mulheres apresentam mais ansiedade-traço do que os homens (BRUSTAD & WEISS. 1987; GILL. 1988; HOGG. 1980; KROTEE, 1980); 3. os homens apresentam mais ansiedade-traço do que as mulheres (DCUSTCH & WEISS. 1984) (trabalhos citados por MARTENS et alii 1990a). Porém, o quadro é ainda mais restrito considerando-se a visão multidimensional da ansiedade estado, buscando diferenças entre o sexo masculino e o feminino. Baseando-se nestes poucos trabalhos, os resultados têm demonstrado que as mulheres apresentam maiores níveis de ansiedade-estado antes de competições do que os homens (JONES & CALE. 1989a; MARTENS et all, 1990a), fisicamente ativas como os meninos. Frequentemente seus jogos são mais protegidos, controlados e menos competitivos. Os homens, em geral, tendem a ser mais estimulados do que as mulheres para ter uma orientação competitiva na vida. Conseqüentemente, quando confrontam competições, os homens podem não experienciar tanta ansiedade quanto as mulheres. Gill et alii (1984) vai além, argumentando que as situações competitivas na verdade acentuam as diferenças na maneira como os dois sexos pensam com relação aos desafios. As mulheres geralmente relatam menos autoconfiança e expectativas de sucesso mais baixas, comparando-se com os homens (BENTON, 1973; HOUSE. 1974; LENNEY, 1977).

Estes fatores podem estar relacionados com os níveis mais altos de ansiedade-estado competitiva, experienciada pelas mulheres. Alternativamente, uma outra explicação para as possíveis diferenças entre homens e mulheres refere-se a como os sintomas da ansiedade são relatados (JONES, 1990). O que tem sido encontrado em alguns casos é que as mulheres são mais favoráveis do que os homens a falar de mais sintomas, especialmente aqueles não agradáveis (BRISCOE, 1985; VERBRUGGE, 1985). Em outras palavras, é socialmente mais aceito que as mulheres relatem mais sobre seus sintomas de ansiedade, enquanto dos homens, socialmente espera-se menos manifestações das emoções (DURKIN, 1987). Assim, isto pode afetar as diferenças encontradas entre os sexos.

2.5 Ansiedade e o tempo de prática

Cratty (1984) coloca que o fenômeno ansiedade aumenta principalmente na fase da adolescência, diminuindo na idade adulta. As causas da ansiedade no adolescente são essencialmente a falta de ajustamento de seu papel de vida, refletindo incertezas, dúvidas e ansiedade. Já na idade adulta aparece o período de consolidação máxima em desenvolvimento, e inclui a consecução de interdependência emocional, social e econômica.

Além disso, a ansiedade de desempenho no esporte tem sido conceituada como uma predisposição para responder como a adequação do desempenho do atleta em situação competitiva,

e pode ser avaliada através da “ansiedade estado” cognitiva e somática (GROSSBARD et al., 2007). As características pessoais, da situação e da tarefa, são fatores que tornam a relação ansiedade-rendimento bastante complexa e diversas hipóteses tentam explicar essa relação. A teoria do Drive aponta que o rendimento resulta da força do hábito e do *drive*, tido como a ativação fisiológica. No entanto, a teoria afirma que a ativação na fase de aprendizagem gera prejuízos ao rendimento e melhora em indivíduos com maior competência na determinada habilidade (MUCHUANE, 2001). Em seguida, a hipótese do “U” invertido surge como uma alternativa, abordando que a ativação propicia efeitos positivos no desempenho até certo ponto, no entanto sua contribuição tem sido colocada em debate por alguns autores.

E então entramos na “Estratégia de Coping”. De acordo com Antoniazzi, Dell’Aglío e Bandeira (1998) *coping* - derivado do verbo “*to cope*” - pode significar “lidar com”, “enfrentar” ou “adaptar-se”, porém não há na língua portuguesa uma palavra única que expresse a complexidade do termo *coping*.

As estratégias de *coping* podem ser definidas como o “conjunto de esforços cognitivos e comportamentais, em permanente mudança, realizadas pelo indivíduo para lidar (dominar, reduzir ou tolerar) com as exigências específicas, internas ou externas” (LAZARUS e FOLKMAN, 1984, p.141 apud LAMIA et al.).

Segundo Anshel (1990), o indivíduo tenta utilizar seus recursos pessoais psicofísicos para dominar, reduzir, ou tolerar as demandas da atividade. No entanto, o *coping* não é utilizado de maneira aleatória (ANTONIAZZI, DELL’AGLIO e BANDEIRA, 1998), devendo ser aprendido e treinado sistematicamente (COIMBRA, 2011).

Algumas estratégias de *coping* podem desempenhar funções protetoras ao regular emoções negativas ligadas ao estresse, gerando soluções alternativas e reduzindo as consequências negativas dos agentes estressores, enquanto que outras podem exacerbar os efeitos do estresse e elas próprias se tornarem fatores de risco (SEIFFGE e KRENSW, 2000 apud BORGES et al., 2008). É importante que sejam desenvolvidas manobras de enfrentamento com a finalidade de atenuar os problemas existentes no ambiente de trabalho, diminuir as dificuldades, dar suporte aos trabalhadores, propiciar-lhes melhores condições de vida dentro e fora da organização e, conseqüentemente, melhorar a qualidade do cuidado prestado ao indivíduo (MORENO et al., 2010).

Cabe ressaltar que o estresse será superado se as estratégias de *coping* forem efetivas. Caso contrário, se o *coping* não for efetivo, acontece um processo de reavaliação cognitiva do estressor, e possíveis mudanças de ações, até a resolução do problema ou a exaustão (ANDOLHE, GUIDO e BIANCHI, 2009).

Sabe-se que o estresse é um fenômeno inerente ao esporte. Para enfrentar todos esses rigorosos desafios que a prática esportiva demanda, o atleta necessita não apenas de boa habilidade técnica, tática e ótima forma física. Desenvolver diversos recursos psicológicos para obter sucesso e satisfação ao longo de toda sua carreira é fundamental. Logo, o problema não está no estresse em si, mas na incapacidade de lidar com essas demandas do esporte competitivo. (GOULD, ECKLUND e JACKSON, 1993; GOULD, FINCH e JACKSON, 1993 apud COIMBRA, 2011).

3. OBJETIVOS

3.1 Geral

Verificar qual o nível de ansiedade os atletas das AAA's apresentam antes de competições.

3.2 Específico

- Correlacionar o nível de ansiedade dos atletas do sexo feminino e masculino.
- Correlacionar o nível de ansiedade com o tempo de prática.

4. JUSTIFICATIVA

O tema atingirá o universo das AAA's de Lavras. É algo que vem crescendo nas Faculdades pelo país e assim, tendo cada vez mais adesão dos alunos. Essa vivência traz uma novidade e um estilo de competição específica, onde cada atleta quer desempenhar da melhor forma para ser reconhecido pelos demais participantes.

A ideia do estudo veio por ser recente a criação das Atléticas em Lavras, e apresentar poucos estudos sobre esse tema, abrindo possibilidade para vários estudos envolvendo esse meio. Além disso a temática da ansiedade pré-competitiva está sempre presente em qualquer tipo de competição, influenciando no desempenho do jogador, podendo ser tanto positiva como negativa. Com isso é imprescindível analisar a influência causada nesse público específico que vem se formando.

Contudo, o resultado pode ajudar a entender até que ponto essa sensação antes da competição poderá interferir, e como as Atléticas podem usar isso a seu favor.

5. METODOLOGIA

5.1 Amostra

A amostra foi composta por alunos de graduação que compõe as equipes das AAA's da cidade de Lavras/MG. Participaram do estudo 135 alunos, homens e mulheres com idade entre 18 a 29 anos. Eles foram analisados nas seguintes modalidades: Futsal, Volei, Handebol, Basquete 3x3, Peteca, FIFA, Tennis de Mesa e Cheerleaders.

5.2 Instrumento

Foi utilizado um questionário que procura respeitar as características do contexto esportivo e da ansiedade. Assim questionário que melhor atendeu essas características foi o Inventário de Ansiedade-Estado Competitiva-2 (IEAC), sendo este uma versão traduzida e adaptada do CSAI-2, por Cruz & Viana (1993), composto por 22 questões multidimensionais do estado de ansiedade no desporto. O mesmo é subdividido em três escalas sendo, Ansiedade Cognitiva (8 afirmativas), Ansiedade Somática (6 afirmativas) e Autoconfiança (8 afirmativas), somando uma pontuação por sub-escalas que pode variar entre 6 a 36. E uma variação por escalas de 22 a 88, onde entre 22 a 44 é considerado ansiedade baixa, 44 a 66 ansiedade media e 66 a 88 ansiedade alta.

Para a coleta dos dados os atletas participantes responderam o questionário em horário disponível. Estes participaram voluntariamente do estudo, e foram informados sobre os objetivos da pesquisa. Posteriormente eles receberam informações de como deveriam preencher o instrumento de acordo com o sentimento presente neles naquele momento, de forma fidedigna e sincera, de acordo com o recomendado por Martens et. al. (1990).

O questionário foi respondido individualmente por atleta para que não haja influência nas respostas das questões. Para a avaliação das questões foram utilizadas as escalas que variam de 1 a 4 onde, 1 significa (Nem um pouco), 2 (Um pouco), 3 (Moderadamente) e 4 (Muito). Então, as atletas respondiam com um X a resposta que lhes cabia a cada questão.

5.3 Análise Estatística

Informações armazenadas e analisadas no programa *Statistical Package For the Social Sciences* (SPSS) versão 20.

Estatística descritiva.

Teste de normalidade de *Shapiro-Wilk*.

Teste t de amostras independentes para comparação entre sexos.

Teste de Pearson para correlação com o tempo de prática.

6. CRITÉRIOS DE INCLUSÃO

- Ser atleta de alguma AAA da cidade de Lavras/MG;
- Ter atuado em alguma competição pela Atlética.

7. CRITÉRIOS DE EXCLUSÃO

- Estar inscrito pela Atlética no evento, mas não competir em nenhuma modalidade.

8. RESULTADOS E DISCUSSÕES

Dos 135 alunos participantes, apresentaram média de idade de $21,65 \pm 2,31$ anos (18 a 29 anos), dos quais foram 71 mulheres com média de idade de $21,37 \pm 2,19$ anos (18 a 28 anos) e 64 homens com média de $21,97 \pm 2,42$ anos (18 a 29 anos).. Então, apresentando médias de idades de homens e mulheres bem próximas. ($t = -1,519$; $gl = 133$; $p=0,131$).

| Tabela 1 - Frequência de participação das Atléticas | | |
|--|----------------------------|----------------------------|
| Atléticas | Frequência absoluta | Frequência relativa |
| Alcateia | 2 | 1,5 |
| Atenta | 14 | 10,4 |
| Cachorrera | 19 | 14,1 |
| Falcone | 19 | 14,1 |
| Famintos | 1 | ,7 |
| Imperial | 3 | 2,2 |
| Kraken | 23 | 17,0 |
| Odisseia | 9 | 6,7 |
| Preguiçosa | 6 | 4,4 |
| Selvagem | 20 | 14,8 |
| Severa | 2 | 1,5 |
| Xarada | 15 | 11,1 |
| Zebu | 2 | 1,5 |
| Total | 135 | 100,0 |

Atendendo ao objetivo geral do trabalho, que é verificar qual o nível de ansiedade os atletas apresentam antes de competições, verificou-se que, no geral, os universitários apresentaram uma média para a ansiedade-estado pré-competitiva de 51,74 pontos com desvio-padrão de 7,92, variando de 29 a 77 pontos. Ou seja, alguns apresentaram um nível baixo de ansiedade, outros altos, e no geral apresentaram um nível médio de ansiedade-estado. Os dados apresentaram distribuição normal pelo Teste de Shapiro-Wilk (0,984; $gl = 135$; $p=0,109$) indicando a possibilidade de utilizar testes paramétricos. Martens (1982) considera que existem muitas causas para o aparecimento da ansiedade antes da competição, mas acredita que elas se reduzam a dois fatores: a) a incerteza que os indivíduos possuem acerca do resultado, e b) a importância que o resultado representa para os indivíduos. Então, os escores de auto avaliação podem estar ligados a uma ansiedade antes da competição, frente à incerteza do resultado positivo.

Os resultados encontrados nesse trabalho são semelhantes ao estudo realizado por De Rose Júnior e Vasconcellos (1997), que, para a verificação da ansiedade foi utilizado um instrumento diferente, onde utilizaram o Teste *T* de Student e de Anova, com atletas de atletismo de ambos os sexos. E mesmo com um instrumento diferente, foi encontrando um nível de ansiedade pré-competitiva considerado médio para o teste, que são escores que variam entre 17 e 23 pontos. E no mesmo estudo foi constatado que a maioria dos avaliados apresentaram um nível de ansiedade médio.

E também utilizando o instrumento do Teste *T* de Student e de Anova, um estudo realizado com atletas de voleibol de ambos os sexos, em um campeonato escolar, com idades entre 15 e 17 anos, durante o qual Aplewicz et al. (2009) constataram que a maioria dos atletas encontra-se com um nível de ansiedade considerada média. Porém, não foi indicado em qual circunstâncias o teste foi aplicado: se em momento pré competitivo ou competitivo. Assim, a média do grupo ficou em 20,11, o que significa um nível de ansiedade médio na amostra estudada. Esses resultados também vão ao encontro dos resultados encontrados neste presente estudo.

| Tabela 2 – Comparação da Ansiedade-estado entre os sexos. | | | |
|---|---------------------------|-------------------------|----------------------|
| | Sexo | | t (gl) p-valor |
| | Mulheres (n=71) x (dp) | Homens (n=64) x (dp) | |
| Ansiedade-Estado Pré-Competitiva | 51,59 (8,25) | 51,91 (7,61) | 0,230 (133) 0,819 |
| n= Frequência absoluta; x= média; dp= desvio-padrão; t= valor do teste; gl= graus de liberdade; p-valor= significância. | | | |

Assim, para comparação entre homens e mulheres, as mulheres (n=71) possuem uma média do escore de $51,59 \pm 8,25$ e os homens (n=64) com $51,91 \pm 7,61$. O Teste *T*, para comparar médias, não encontrou diferenças entre homens e mulheres para a ansiedade-estado pré-competitiva ($t = -0,230$, $gl = 133$, $p = 0,819$). Outros estudos apontaram resultados semelhantes neste aspecto. De acordo com pesquisa realizada com 164 atletas de atletismo com idade entre 13 e 16 anos, os autores compararam os atletas por categoria e gênero de acordo com a idade; analisaram e verificaram que, em se comparando os resultados das categorias de cada sexo, constataram que não houve diferenças estatisticamente significantes. (DE ROSE JR.; VASCONCELLOS, 1997). Vários outros trabalhos encontraram o mesmo resultado, ou seja, nenhuma diferença na ansiedade baseada em sexo (BUMANS et alii, 1988; FELTZ & ALBRECHT, 1986; RAINEY et alii, 1987; SMITH, 1983; todos citados por MARTENS et alii, 1990a). Como contraponto, e seguindo a ideia da hipótese, nos estudos de Anderson & Williams (1987) por exemplo, as mulheres demonstraram maiores níveis de ansiedade do que os homens. O grupo era formado por classes de recreação, ou seja, estas mulheres provavelmente seriam mais predispostas a achar uma competição estressante e

que provocasse ansiedade. Portanto, seria importante considerar outros fatores, como a competitividade e o nível de participação, pois eles podem mediar a relação entre a ansiedade e diferenças entre o sexo masculino e feminino. Uma outra possível explicação, baseado no estudo de Manoel (2009), é que os resultados encontrados seriam uma consequência dos mais modernos padrões de socialização dos sexos. As mulheres estão sendo cada vez mais expostas à uma orientação competitiva em esportes e na vida em geral. É possível que estudos recentes envolvendo novas gerações obtenham resultados diferentes daqueles realizados há alguns anos atrás. Igualmente, como uma consequência dos mesmos padrões modernos de socialização, os homens podem estar mais receptivos para falar de suas emoções e, portanto, relatam mais abertamente os sintomas da ansiedade. Anteriormente, os homens não iriam admitir tais sintomas ao responderem o questionário. (MANOEL, 2009)

| Tabela 3 – Correlação entre ansiedade-estado pré-competitiva e tempo de prática da modalidade | | |
|--|--------------------------------|---------|
| | Tempo de prática da modalidade | p-valor |
| Ansiedade estado pré-competitiva | $r = -0,007$ | 0,942 |
| r= Correlação; p-valor= significância | | |

Ao correlacionar o tempo de prática com a ansiedade estado pré-competitiva, que variava de 0 a 16 anos de prática, não houve associação entre elas ($p = 0,942$). Onde o valor de Correlação de Pearson ($r = -0,007$) foi insignificante, ou seja, não houve ligação de que o tempo de prática diminuiria a ansiedade. Mostrando que atletas amadores, mesmo com algum tempo de prática, não estão fora da ansiedade pré competitiva.

Esse resultado corrobora com o que foi apresentado por Lôbo et al (2009), em um estudo com 29 atletas nadadores portadores de deficiência, com experiência de 24 a 240 meses de experiência, no qual não foi encontrada diferença significativa entre as médias dos grupos experientes e inexperientes, sendo apontado como uma possível explicação o fato da amostra apresentar um tempo de experiência bem alto. Em contraponto, Bertuol e Valentini (2006), que estudaram 68 atletas de Atletismo e Voleibol, observaram que atletas novatos evidenciaram níveis médios de ansiedade, ao passo que atletas experientes apresentaram níveis de ansiedade média/alta. Outro resultado diferente é o trabalho de Detanico e Santos (2005), que, ao associarem ansiedade-

traço com a idade, perceberam que os atletas mais velhos ou mais experientes são menos ansiosos que atletas mais jovens e menos experientes. Além disso, De Rose Jr e Vasconcelos (1997) realizaram um estudo com alguns atletas praticantes de Atletismo, na faixa etária de 10 a 16 anos, aos quais alguns destes apresentaram um escore elevado, atestando um alto grau de ansiedade-traço competitiva, o que foi relacionado pelos autores a fatores como: pouca experiência, falta de habilidade específica, pouco tempo de prática, maior responsabilidade, medos (de perder, do adversário, de críticas, entre outros).

9. CONCLUSÃO

Neste trabalho foram evidenciados vários motivos que levam os atletas das Atléticas a apresentarem níveis de ansiedade pré-competitiva, usando como método de análise o Inventário de Ansiedade-Estado Competitiva-2 (IEAC), sendo este uma versão traduzida e adaptada do CSAI-2, por Cruz & Viana (1993). E a partir da análise efetuada, verificou-se que os praticantes, mesmo sendo atletas amadores, sofreram com a ansiedade pré-competitiva.

Quando comparados os sexos, não houve diferença estatística significativa, o mesmo ocorrendo para a correlação do tempo de prática com a ansiedade, onde também não houve diferença significativa.

Sugere-se a realização de outros estudos, principalmente que envolvam uma análise mais profunda do grau de experiência dos avaliados, e igualmente de avaliações de sua percepção de importância para a equipe. E posteriormente estudos que relacionem a ansiedade aos níveis profissionais dentro do esporte e motivação.

Durante a realização desse trabalho percebi que a criação das Atléticas nas universidades possui um papel importante, promovendo práticas desportivas, mas que a questão da ansiedade competitiva é bastante subjetiva, de acordo com cada atleta e cada equipe. Isso porque esses eventos universitários também apresentam momentos de integração e festas que podem sobrepor ao momento esportivo. Porém, este fato ainda precisa ser melhor observado e explorado, já que se trata de uma forma de inserção do aluno de graduação a uma atividade socioesportiva, além das obrigações já atribuídas a cada curso.

Faz-se necessário ressaltar que ainda são poucos os estudos que trazem as AAA's como assunto principal de investigação, e muitos são os campos que envolvem as Atléticas, tais como a

gestão, a competição, qualidade de vida, interação social, assuntos relacionados à psicologia, aos esportes e outros que ainda podem ser explorados.

Seria interessante que outros estudos fossem realizados com esse mesmo instrumento aumentando os referenciais teóricos sobre o assunto.

10. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

A 1ª. OLYMPIADA Universitária será realizada em fins de abril próximo. **Correio de São Paulo**, 12 dez. 1934, p. 4 .

AJURIAGUERRA, J. **Manual de Psiquiatria Infantil**. 2. ed. São Paulo: Editora Masson do Brasil Ltda, 1983. 952p.

ANSHEL, M.H. Toward Validation of a Model for Coping with Acute Stress in Sport. **International Journal of Sports Psychology**, v.21, p.58-83, 1990.

ANTONIAZZI, S. A; DELL' AGLIO. D. D; BANDEIRA, D. R. **O conceito de coping: uma revisão teórica**. Estudos de Psicologia, Campinas. V. 3, n. 2, p. 273-294. 1998.

APLEWICZ, J. G. F. et al. **Níveis de ansiedade em atletas escolares de voleibol de faixa etária de 15 a 17 anos**. Revista do Centro de Pesquisas Avançadas em Qualidade de Vida, v. 1, n. 1, p. 2-8, 2009.

BANDURA, A. **Self-efficacy: towards a unifying theory of behavioral change**. **Psychological Review**, v.84, n.2, p. 191- 215, 1977.

BARBANTI, Valdir J. **Dicionário de Educação Física e do Esporte**. São Paulo: Manole, 1994.

BAYER, C. **La enseñanza de los juegos deportivos colectivos**. Barcelona: Hispano Europea S.A., 2ª. Edição, 1992.

BENTON, A.A. **Reactions to demands to win from an opposite sex opponent**. **Journal of Personality**, v.41, p.430-42, 1973.

BERTÉ JUNIOR, Dúlio. **Um estudo sobre o nível de ansiedade estado pré -competitiva em atletas de futsal.** Monografia apresentada como requisito parcial à obtenção do grau de Licenciado em Educação Física, Curso de Educação Física, Faculdade de Pato Branco. Elaborada em 2004. Disponível em: www.boletimef.org/. Acesso em: 16 outubro 2019.

BERTUOL, I.; VALENTINI, N. C. Ansiedade competitiva de adolescentes: Gênero, Maturação, Nível de experiência e Modalidades esportivas. **Revista da Educação Física/UEM**, Maringá, vol. 17, n. 1, p. 65-74, 2006

BORGES, A. I.; MANSO, D. S.; TOMÉ, G.; MATOS, M. G. **Ansiedade e coping em crianças e adolescentes: Diferenças relacionadas com a idade e gênero.** *Análise Psicológica* (2008), v. 26: n.4, p. 551-561, 2008.

BRANDÃO, Maria Regina Ferreira. **O papel do treinador como motivador do treinamento desportivo.** Elaborado em 2004. Disponível em: <www.uff.br/gef/Anais-IX.rtf> Acesso em 13 setembro 2019.

BRASIL. **Recenseamento geral do Brasil.** Rio de Janeiro: Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística 1950. v. 2.

BRISCOE, M. **Sex differences in psychological well being.** *Psychological Medicine. Monograph Supplement*, v.1, p. 1-46, 1985.

BURTON, D. **Dropout dilemma in youth sport: documenting the problem and identifying solutions.** In: MALINA, R.M, ed. *Young athletes: biological, psychological and educational perspectives.* Champaign, Human Kinetics, 1988. p.245-66.

COBRA, Nuno. **A semente da vitória**. 47. ed. São Paulo: SENAC, 2003.

COIMBRA, D. R. **Validação do Questionário “Athletic Coping SkillsInventory” – 28 (ACSI-28) para a Língua Portuguesa do Brasil**. 2011. Dissertação (Mestrado em Educação Física e Desportos) – Universidade Federal de Juiz de Fora – Juiz De Fora, 2011.

CRATTY, Bryant J. **Psicologia no Esporte**. 2 ed. Rio de Janeiro: Prentice-Hall, 1984.

CRUZ, J. F. da S. A. **Stress, ansiedade e rendimento na competição desportiva. Dissertação de doutorado**. Instituto de Psicologia – Universidade do Minho, Portugal, 1996.

DAVIDSON, R.J. **Specificity and patterning in biobehavioral systems**. *American Psychologist*, v.33,p.430-6, 1978.

DAVIDSON, R.J; SCHWARTZ, G.E. **The psychobiology of relaxation and related states: a multi-process theory**. In: MOSTOFSKY, D.I, ed. *Behaviour control and modification of physiological activity*. Englewood Cliffs, Prentice Hall, 1976. p. 399^42.

DE ROSE JÚNIOR, D.; VASCONCELLOS, E. G. **Ansiedade-traço competitiva e atletismo: um estudo com atletas infanto-juvenis**. *Revista Paulista de Educação Física*, n. 2, p. 148-154, 1997.

DETANICO, D.; SANTOS, S. G. **Variáveis influenciando e sendo influenciadas pela ansiedade-traço competitiva: um estudo com atletas judocas**. *Lecturas: Educación Física y Deporte*, Buenos Aires, v. 10, n. 90, 2005. Disponível em: <<http://www.efdeportes.com/efd90/judocas.htm>>. Acesso em: 15 out. 2019.

HATZIDAKIS, Georgios. **Perfil da atividade esportiva principal de atletas universitários participantes de competições esportivas universitárias oficiais**. Monografia UNIFEC São Caetano do Sul, 1993.

LAZARUS, R. S.; FOLKMAN, S. **Stress, appraisal, and coping**. New York: Springer Publishing Company, 1984.

LÔBO, I. L. B.; MORAES, L. C. C. A.; DA SILVA, L. A.; FERREIRA, R. M.; RICARDONI, H. A. Ansiedade-traço em nadadores paraolímpicos: um estudo comparativo. **Coleção de pesquisa em educação Física**, vol. 8, n. 1, p. 71-78, 2009.

MANOEL, C. L. L. Ansiedade competitiva entre sexos: uma análise de suas dimensões e seus antecedentes. **Revista Paulista de Educação Física**, v. 8, n. 2, p. 36-53, 1994.

MARTENS, R.; VEALEY, R. S.; BURTON, D. **Competitive Anxiety in sport**. Champaign: Human kinetics, 1990. 288 p.

MARTENS, R. Coaches guide to sport psychology. Champaign, Human Kinetics, 1987. . **Sport competition anxiety test**. Champaign, Human Kinetics, 1977.

MARTENS, R. et alii. **Competitive anxiety in sport**. Champaign, Human Kinetics, 1990a.

MARTENS, R. et alii. Development and validation of the competitive state anxiety inventory 2. In: MARTENS, R. et alii. **Competitive anxiety in sport**. Champaign, Human Kinetics, 1990b. p. 117-90.

MARTENS, R. et alii. Reliability and validity of the competitive state anxiety inventory (CSAI). In: NADEAU, C.H. et alii, eds. **Psychology of motor behaviour and sport-1979**. Champaign, Human Kinetics, 1980. p.91-9.

MOREIRA, Agatha. **Afinal, o que é uma Atlética?** Disponível em: . Acesso em: 15 jun. 2019.

MORENO, F. N.; GIL, G. P.; HADDAD, M. C. L.; VANNUCHI, M. T. O. Estratégias de Intervenção e Intervenções no Enfrentamento da Síndrome de Burnout. **Revista Enfermagem**, Rio de Janeiro, v.19 n.1, p.140-5, 2011.

MORRIS, L.W. et alii. Cognitive and emotional components of anxiety: literature review and a revised worryemotional scale. **Journal of Educational Psychology**, v.73, n.4, p.541-55, 1981a.

MORRIS, L.W. et alii. Interactive effects of generalised and situational expectancies on cognitive and emotional components of social anxiety. **Journal of Research in Personality**, v. 15, p.302-11, 1981b

Ormezzano, G.P. **UNIVERSIDADE em volta e em diante**. Artes Gráficas da Idade. 1996.

SAMULSKI, Dietmar. **Psicologia do Esporte**. São Paulo: Manole, 2002.

SINGER, Robert N. **Psicologia dos Esportes: mitos e verdades**. 2 ed. São Paulo: Harbra 1997.

SOB O PATROCÍNIO do Secretário da Agricultura, o esporte universitário paulista será representado nos jogos de Minas Geraes. **Correio Paulistano**, 6 jul. 1938, p. 8.

11. ANEXO A

Questionário

Caro Atleta,

Estou interessado em conhecer aspectos relacionados à competição. Por favor responda as questões abaixo com sinceridade. Não há respostas certas ou erradas.

Sexo: _____ Data de Nascimento: ____ _

1- Já praticava algum esporte de maneira competitiva? Se sim, qual modalidade?

2 -Por quantos anos praticou/pratica essa modalidade de maneira competitiva?

3 - Há quanto tempo está na atletica atual?

4 – Além da Atletica, joga em mais alguma equipe? Qual(is)?

5 - Já participou de outros campeonatos? Em que nível (municipal, regional por exemplo)?

Inventário de Ansiedade-Estado Competitiva-2 (IEAC)

Leia cada afirmação e circule o número adequado à direita da afirmação para indicar como você se sente neste momento. Não há respostas certas ou erradas. Não perca muito tempo em cada afirmação, mas escolha a resposta que melhor descrever seus sentimentos.

| | Nem um pouco | Um pouco | Moderadamente | Muito |
|---|--------------|----------|---------------|-------|
| 1- Estou preocupado(a) com este jogo. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 2- Sinto-me agitado(a). | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 3- Sinto-me confortável. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 4- Estou preocupado(a) porque posso não render tão bem como poderia neste jogo. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 5- Sinto-me autoconfiante. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 6- Estou preocupado (a) pelo fato de poder perder. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 7- Sinto tensão no meu estômago. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 8- Sinto-me seguro(a) | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 9- Estou preocupado (a) pelo fato de poder falhar sob a pressão da competição. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 10- Sinto o meu corpo relaxado. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 11- Estou confiante de que posso corresponder ao desafio que me é colocado. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 12- Estou preocupado(a) pelo fato de poder ter um mal rendimento. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 13- Meu coração está a bater muito depressa. | 1 | 2 | 3 | 4 |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 14- Estou confiante de que vou ter um bom rendimento. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 15- Estou preocupado(a) pelo fato de poder não atingir o meu objectivo. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 16- Sinto meu estômago “dar voltas.” | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 17- Sinto-me mentalmente relaxado(a). | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 18- Estou preocupado(a) pelo fato dos outros poderem ficar desapontados com o meu rendimento. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 19- As minhas mãos estão frias e húmidas. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 20- Estou confiante porque me imagino, mentalmente, a atingir o meu objectivo. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 21- Estou preocupado(a) pelo fato de poder não ser capaz de me concentrar. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 22- Estou confiante em conseguir ultrapassar os obstáculos sob a pressão da competição. | 1 | 2 | 3 | 4 |