



**CAMILA MARIANA DE LIMA**

**NÍVEL DE ESTRESSE E ANSIEDADE EM ADOLESCENTES  
PRATICANTES DE VOLEIBOL RECREATIVO-EDUCACIONAL  
E COMPETITIVO**

**LAVRAS-MG  
2020**

**CAMILA MARIANA DE LIMA**

**NÍVEL DE ESTRESSE E ANSIEDADE EM ADOLESCENTES PRATICANTES DE  
VOLEIBOL RECREATIVO-EDUCACIONAL E COMPETITIVO**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado à  
Universidade Federal de Lavras, como parte das  
exigências do Curso de Graduação em Educação  
Física, para a obtenção do título de Bacharel.

Prof. Dr. Marcelo de Castro Teixeira  
Orientador

**LAVRAS-MG  
2020**

**Ficha catalográfica elaborada pelo Sistema de Geração de Ficha Catalográfica da Biblioteca  
Universitária da UFLA, com dados informados pelo(a) próprio(a) autor(a).**

Lima, Camila Mariana de.

Nível de Estresse e Ansiedade em adolescentes praticantes de  
Voleibol recreativo-educacional e competitivo / Camila Mariana de  
Lima. - 2020.

49 p.

Orientador(a): Marcelo de Castro Teixeira.

TCC (graduação) - Universidade Federal de Lavras, 2020.  
Bibliografia.

1. Estresse. 2. Ansiedade. 3. Voleibol. I. Teixeira, Marcelo de  
Castro. II. Título.

**CAMILA MARIANA DE LIMA**

**NÍVEL DE ESTRESSE E ANSIEDADE EM ADOLESCENTES PRATICANTES DE  
VOLEIBOL RECREATIVO-EDUCACIONAL E COMPETITIVO**

**LEVEL OF STRESS AND ANXIETY IN TEENAGERS PRACTITIONERS OF  
RECREATIVE-EDUCATIONAL AND COMPETITIVE VOLLEYBALL**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado à  
Universidade Federal de Lavras, como parte das  
exigências do Curso de Graduação em Educação  
Física, para a obtenção do título de Bacharel.

\_\_\_\_\_ em 28 de agosto de 2020.  
Dr. Alessandro Teodoro Bruzi UFLA  
Dr. Marcelo de Castro Teixeira UFLA

Prof. Dr. Marcelo de Castro Teixeira  
Orientador

**LAVRAS–MG  
2020**

*Dedico este trabalho aos meus pais.*

*Sem eles nada seria possível.*

## AGRADECIMENTOS

Primeiramente agradeço a Deus por me guiar no melhor caminho. Sou grata à minha família pelo apoio que sempre me deu durante toda minha vida, por incentivar e acreditar que eu seria capaz de superar todos os obstáculos. Agradeço a todos os professores, pelos ensinamentos durante minha formação acadêmica, em especial o Marcelo pela orientação, pela paciência e dedicação. A todos do Projeto VivaVôlei e do LTC pela colaboração e disposição para realização deste trabalho. Agradeço aos meus amigos da universidade e da vida, por sempre me ouvirem e me acalmarem nos momentos de puro estresse, pela disposição e por fazermos acreditar que nada é tão difícil quanto parece. Muito obrigada a todos por toda força e carinho. Deixo um agradecimento em especial ao meu amigo Igor (*in memoriam*) pelos bons momentos vividos. Também quero agradecer à Academia Work Fit pela oportunidade e pela confiança.

A todos que tornaram mais tênue minha caminhada até aqui.

Muito Obrigada!

*“Nunca, jamais, desanimeis, embora venham ventos contrários.”*

*(Santa Paulina)*

## RESUMO

Os vários elementos que integram o cenário esportivo podem tanto contribuir quanto dificultar o desempenho do atleta, sendo suficiente em alguns casos, desencadear emoções não apenas positivas, mas também negativas. Sendo assim, está pesquisa apresenta como objetivo geral identificar os níveis de estresse e ansiedade em adolescentes praticantes de voleibol recreativo-educacional e competitivo de ambos os sexos, na faixa etária de 12 a 17 anos. Trata-se de uma pesquisa descritiva-explicativa, de natureza básica e abordagem quali-quantitativa. A coleta de dados foi realizada na cidade de Lavras, MG, com 35 atletas das equipes de voleibol VivaVôlei e Lavras Tênis Clube. Aplicou-se o Teste de Estresse Psíquico para o Voleibol (TEP-V) e a Escala de Ansiedade-Traço Competitiva. O tratamento estatístico foi realizado utilizando o programa estatístico R, através dos testes Qui Quadrado, “U” de Mann-Whitney, com intervalo de confiança de 95%, Alfa Cronbach e a análise da média, mediana, desvio padrão, quartil e distribuição de frequência. Os resultados da escala de ansiedade-traço competitiva apontaram nível de ansiedade média tanto para equipe VivaVôlei quanto LTC. O nível de ansiedade, baixa, média-baixa, média, média-alta e alta, são homogêneas entre o sexo, dessa forma, o sexo do atleta não interfere na forma com que apresenta o seu nível de ansiedade. Dentre os fatores de estresse, os resultados evidenciaram que os atletas do sexo feminino são mais suscetíveis aos fatores emocionais, já os atletas do sexo masculino consideram na maioria das vezes, as situações estressantes como positivas ou irrelevantes para seu desempenho. Não houve diferenças estatisticamente significativas entre as equipes VivaVôlei e LTC e nem no sexo dos atletas. Com esses dados, se percebeu que o esporte recreativo-educacional e esporte competitivo, além do sexo não são aspectos mediadores de ansiedade e estresse psíquico para essa amostra. Sugere-se que sejam realizados estudos secundários, com maior número de atletas, em diferentes períodos de treinamento ou competições e que outras variáveis sejam analisadas.

**Palavras-chave:** Voleibol. Estresse. Ansiedade.

## ABSTRACT

The various elements that make up the sports scene can both contribute and hinder the athlete's performance, being sufficient in some cases, to trigger emotions not only positive, but also negative. Therefore, this research has a general objective to indentify the levels of stress and anxiety in adolescents who practice recreational-educational and competitive volleyball of both sexes, in the age group of 12 to 17 years old. It is a descriptive-explanatory research, of a basic nature and quali-quantitative approach. The data collection was carried out in the Lavras city, MG, with 35 athletes from the VivaVôlei and Lavras Tennis Club Volleyball teams. The Psychological Stress Test for Volleyball (TEP-V) and the Competitive Trace-Anxiety Scale Test were applied. The statistical program R, through the chi square test "U" from Mann-Whitney, with 95% confidence interval, Alfa Cronbach and analysis of the mean, distribution. The results of the competitive trait anxiety scale showed an average level of anxiety for both the VivaVôlei and LTC, teams. The level of anxiety low, medium-low, medium, medium-high, and high, are homogeneous between sex, in this way the sex of the athlete does not interfere with the way he presents his of anxiety. Among the stress factors, the results showed that female athletes are more susceptible to emotional factors, male athletes on the other hand, most other hand, most often consider stressful situations as positive or irrelevant to their performance. There were no statistically significant differences between the VivaVôlei and LTC teams or in the sex of the athletes. With these data, it was realized that recreational-educational and competitive sports, in addition to sex are not aspects that mediate anxiety and psychological stress for this sample. It suggested that secondary studies be carried out, with a greater number of athletes in different training periods or competitions and that other variables be analyzed.

**Keywords:** Volleyball. Stress. Anxiety.

## LISTA DE TABELAS

Tabela 1 - Escores dos níveis de ansiedade-traço segundo o Teste SCAT. ....	28
Tabela 2 - Frequências observadas do nível de ansiedade-traço em atletas de voleibol de ambos os sexos, das equipes VivaVôlei e LTC, faixa etária de 12 a 17 anos, Lavras, 2020. ....	30
Tabela 3 - Frequências esperadas do nível de ansiedade-traço em atletas de voleibol de ambos os sexos, das equipes VivaVôlei e LTC, faixa etária de 12 a 17 anos, Lavras, 2020.....	30
Tabela 4 - Qui quadrado do nível de ansiedade-traço em atletas de voleibol de ambos os sexos, das equipes VivaVôlei e LTC, faixa etária de 12 a 17 anos, Lavras, 2020.....	31
Tabela 5 - Frequências observadas do nível de ansiedade-traço em atletas de voleibol por sexo das equipes VivaVôlei e LTC, faixa etária de 12 a 17 anos, Lavras, 2020.....	31
Tabela 6 - Frequências esperadas do nível de ansiedade-traço em atletas de voleibol por sexo das equipes VivaVôlei e LTC, faixa etária de 12 a 17 anos, Lavras, 2020. ....	32
Tabela 7 - Qui quadrado do nível de ansiedade-traço em atletas de voleibol por sexo de 12 a 17 anos, Lavras, 2020.....	32
Tabela 8 - Comparação dos fatores de estresse que podem influenciar o rendimento dos atletas do VivaVôlei e LTC, Lavras, 2020. ....	34
Tabela 9 - Comparação dos fatores de estresse que podem influenciar o rendimento dos atletas por sexo feminino e masculino, Lavras, 2020.....	35

## **LISTA DE SIGLAS**

ACM	Associação Cristã de Moços
CBV	Confederação Brasileira de Voleibol
LTC	Lavras Tênis Clube
SCAT	Escala de Ansiedade-traço Competitiva
TEP-V	Teste de Estresse Psíquico para o Voleibol

## SUMÁRIO

<b>1</b>	<b>INTRODUÇÃO</b>	<b>12</b>
<b>1.1</b>	<b>Problemática do Estudo</b>	<b>13</b>
<b>1.2</b>	<b>Hipótese</b>	<b>13</b>
<b>2</b>	<b>REFERENCIAL TEÓRICO</b>	<b>14</b>
<b>2.1</b>	<b>Voleibol</b>	<b>14</b>
<b>2.2</b>	<b>Iniciação ao Voleibol</b>	<b>15</b>
<b>2.3</b>	<b>Estresse</b>	<b>18</b>
<b>2.4</b>	<b>Ansiedade</b>	<b>20</b>
<b>3</b>	<b>OBJETIVOS</b>	<b>24</b>
<b>3.1</b>	<b>Objetivo Geral</b>	<b>24</b>
<b>3.2</b>	<b>Objetivos Específicos</b>	<b>24</b>
<b>4</b>	<b>JUSTIFICATIVA</b>	<b>25</b>
<b>5</b>	<b>METODOLOGIA</b>	<b>26</b>
<b>5.1</b>	<b>Tipo de Pesquisa</b>	<b>26</b>
<b>5.2</b>	<b>Participantes</b>	<b>26</b>
<b>5.3</b>	<b>Instrumentos e Procedimentos de Coleta de Dados</b>	<b>26</b>
<b>5.4</b>	<b>Análise dos Dados Coletados</b>	<b>28</b>
<b>6</b>	<b>RESULTADOS E DISCUSSÃO</b>	<b>30</b>
<b>7</b>	<b>CONCLUSÃO</b>	<b>38</b>
	<b>REFERÊNCIAS</b>	<b>40</b>
	<b>ANEXO A - Teste de Ansiedade-traço Competitiva</b>	<b>47</b>
	<b>ANEXO B -Teste de Estresse Psíquico do Voleibol</b>	<b>48</b>

## 1 INTRODUÇÃO

O esporte competitivo requer dos praticantes diferentes níveis de estímulos psíquicos, e essa necessidade podem associar-se com o estresse. O estresse é capaz de induzir efeitos negativos tanto na vida pessoal e quanto no rendimento esportivo. O termo estresse é designado ao um desequilíbrio dos processos psicológicos, físicos, emocionais e bioquímicos e a eficácia de resposta, desencadeando uma instabilidade da homeostase (SILVA; ENUMO; AFONSO, 2016).

A adolescência é uma fase complexa, marcada por alterações emocionais, cognitivas, físicas, sociais, além do aumento da pressão familiar e responsabilidades a arcar. O principal motivo relacionado ao estresse durante esta fase está associado à pressão escolar, familiar, não aceitação das alterações físicas, ao excesso de tarefas e deveres. Adolescentes buscam atividades esportivas para fortificação de sua personalidade e aceitação social através da inclusão em grupos. Contudo, em atividades esportivas surgem novas obrigações e acarretam novo estresse. (TRAPÉ *et al.*, 2012).

Ansiedade é descrita como sentimento de medo, angústia, temor e receio presente na pessoa ao ambiente ameaçador. Assim como fatores desencadeantes do estresse, pode ocorrer à ansiedade, logo, a pressão é a principal geradora de alto nível de ansiedade (BERTUOL; VALENTINI, 2006). Alguns atletas entendem a ansiedade como benéfica, ao mesmo tempo em que outros atletas consideram prejudiciais e nocivas para sua performance (BANDEIRA, 2002).

O caminho metodológico percorrido para escolha da temática deu-se a partir da vivência da modalidade vôlei durante minha trajetória acadêmica como bolsista no Projeto de Extensão VivaVôlei e um curto período de tempo como estagiária em uma Escolinha de Voleibol. Durante este período pude acompanhar equipes de iniciação, praticantes de vôlei recreativo-educacional e equipes em fases de pré e pós campeonatos, e presenciar as situações decisivas e ameaçadoras para o desempenho do atleta no decorrer dessas competições.

## **1.1 Problemática do Estudo**

Quais os níveis de estresse e ansiedade de adolescentes praticantes de voleibol recreativo-educacional e competitivo?

## **1.2 Hipótese**

- I. Adolescentes que praticam voleibol competitivo apresentam situações mais elevadas de estresse e ansiedade quando comparados com os que praticam o voleibol recreativo-educacional.
- II. Adolescentes do sexo feminino manifestam maiores níveis de estresse e ansiedade quando comparadas com os do sexo masculino.

## 2 REFERENCIAL TEÓRICO

### 2.1 Voleibol

O desporto Voleibol foi idealizado pelo professor William George Morgan em 1895, no Ginásio da Associação Cristã de Moço (ACM) de Holyoke, estado norte-americano de Massachusetts. A ideia surgiu do pastor Lawrence Rider que propôs ao professor Morgan a formação de um esporte movimentado, porém com menor exigência física que o jogo de basquete, pois seria uma modalidade voltada para indivíduos de meia idade. A concepção da rede no centro da quadra, separando as duas equipes ocorreu sob influências do tênis, assim impedindo o contato físico direto, típico do basquetebol (CBV, 2016).

O jogo foi nomeado de “*mintonette*”, uma mistura de basquete e tênis, utilizava-se a rede de tênis com 1,98 metros de altura e a câmara de ar da bola de basquete, possuindo dez regras previamente estabelecida. Contudo, a movimentação e o estilo estimularam a mudança do nome para “*volleyball*”, quando Morgan foi convidado para apresentar sua “invenção” em uma Conferência dos Diretores dos Departamentos de Educação Física de ACM’s. (MEZZAROBA; PIRES, 2011). Sua apresentação foi bem aceita pela conferência, e logo seu nome foi modificado, uma vez que a finalidade básica do jogo era não permitir que a bola tocasse o solo, através de voleios. Inicialmente não tinha um número específico de jogadores, golpeava-se a bola com as mãos, passavam a bola de um lado para o outro por cima da rede, impedindo que tocasse seu próprio campo. Aos poucos, conforme ia-se jogando, foi-se traçando uma padronização, dispondo seu primeiro regulamento impresso na revista *Physical Education*, em 1896 em New York, com o título “O Esporte Original do Voleibol” (ROSA, 1995).

Por volta de 1915/1916 o voleibol foi introduzido no Brasil pela ACM de São Paulo. No entanto, existe outra versão, que a data de chegada no Brasil se deu em 1915 pelo Colégio Marista de Recife, no Pernambuco. No início o voleibol não foi tão difundido, sua prática ocorria em poucas entidades e suas atividades aconteciam em espaços internos das ACM’s. A partir de um torneio dos clubes filiados à Liga Metropolitana de Desportos Terrestres, organizado pelo Fluminense Futebol Clube, ocorreu à disseminação do voleibol pelo país (MATIAS; GREGO, 2012).

Rodríguez (1982) designa o voleibol como uma atividade intervalada, com movimentos explosivos e imprevisíveis. O desporto tornou-se mais atlético, solicitando dos atletas movimentos rápidos e explosivos, executados com elevada aptidão e competência no decorrer do set. Deste modo, o voleibol caracteriza-se basicamente pela alternância de esforços intensos de curta duração, com intervalos de repouso (esforços intermitentes). Tendo em vista que no jogo não existe uma duração exata, podendo durar de 2 a 3 horas, é fundamental que atleta disponha uma elevada resistência cardiovascular e muscular. Assim, a resistência aeróbia e anaeróbia alática, em conjunto com a força, flexibilidade, velocidade, potência e agilidade, são consideradas variáveis primordiais para o alcance de um bom rendimento (AMADO, 2013).

Evidentemente, o esporte e o jogo recreativo apresentam-se um papel significativo nas culturas ou povos em todo o mundo, tendo o potencial de colocar em cena as emoções, os sentimentos, as dedicações, o tempo e a disposição, de modo que nenhuma outra prática alcança. Apesar disso, os vários elementos que integram o cenário esportivo podem tanto contribuir quanto dificultar o desempenho do atleta, sendo suficiente em alguns casos, desencadear emoções não apenas positivas, mas também negativas. E como são mediadoras da ação, as alterações fisiológicas, psicológicas e motoras podem interferir no rendimento. Neste contexto, ansiedade, estresse, agressão, insatisfação, medo, entusiasmo, prazer, e lazer, estão entrelaçados como sentimentos prevaletentes relacionados à prática esportiva. Assim, o aspecto psicológico deveria ser essencialmente trabalhado na preparação destes atletas, além dos aspectos técnicos, táticos e físicos, muito explorados no treinamento esportivo (DOBRÁNSZKY; MACHADO, 2001).

## **2.2 Iniciação ao Voleibol**

A formação esportiva constitui-se de um processo de longo prazo, que integram as etapas de iniciação, especialização e alto rendimento. A iniciação esportiva é a fase que a criança tem seus primeiros contatos com a aprendizagem regular, direcionada a uma ou mais modalidades (MARQUES *et al.*, 2014), até a competência de praticá-la com adequação à sua sistematização funcional (MORENO; NUNEZ, 2000).

A propósito, Gutierrez (2005) afirma que a iniciação esportiva é um seguimento complexo, que pode contornar desde procedimentos pedagógicos associados à socialização e diversão, passando pela preocupação com a educação moral e a evolução de capacidades físicas e motoras, até práticas que tenham na competição esportiva o resultado como objeto central. Desta forma, a iniciação envolve a totalidade de uma ação, não apenas o momento de início da prática de um esporte, mas compreende o processo e o produto (GABARRA; RUBIO; ÂNGELO, 2009).

A iniciação esportiva da criança deve ser analisada com muita cautela, para que a prática não preze apenas os resultados atléticos, e desconsidere os fatores educacionais que prática esportiva promove. O objetivo da iniciação esportiva não situa nas habilidades específicas, mas nos estímulos para mudança e crescimento físico, desenvolvimento motor, cognitivo e afetivo-social (CAPITANIO, 2004).

Sendo assim, a iniciação esportiva pode ser atribuída para três fins: esporte, recreativo, esporte educativo e esporte competitivo. O esporte recreativo ou esporte-participação tem como intuito o bem-estar dos seus praticantes feitos pelo prazer e pelo entretenimento (TUBINO, 2001). A evolução da recreação ocorreu como uma resposta contra o esporte de rendimento, na indagação de nova cultura esportiva, fundamentada no sentido democrático do esporte, isto é, considerando as capacidades individuais de cada pessoa e dissociando o resultado (SÁNCHEZ; RAMÍRES, 1995). No Brasil, o esporte recreativo, também é denominado como esporte popular, está relacionado ao tempo livre e lazer da população, em que as pessoas praticam por prazer, descontração e convivência pessoal e social (TUBINO, 2001).

De acordo com Sánchez e Ramírez (1995), o esporte educativo busca contribuir para o desenvolvimento global e intensificar os valores da criança. Ou seja, o esporte educativo consiste como uma atividade cultural, permitindo a formação básica e contínua por meio do esporte. Entretanto, a iniciação esportiva que teria que promover o esporte educativo vem propagando o esporte de alto rendimento, com todas suas peculiaridades, perdendo o conteúdo educativo.

O esporte competitivo ou de rendimento refere-se à prática esportiva com o objetivo de alcançar a vitória, buscando o movimento mais preciso tecnicamente, executado com muitas repetições para desenvolvimento da técnica. Sendo capaz de estimular o desenvolvimento pessoal do aluno/atleta, preparando-o para situações futuras (SÁNCHEZ; RAMÍREZ, 1995). O autor ainda

afirma que o esporte não dispõe de nenhum atributo mágico, não é bom, nem ruim. Então, a competição apenas será prejudicial ou benéfica se for orientada para tal fim, atribuindo à prática um significado diverso.

No contexto escolar, nos anos iniciais é importante salientar que o voleibol contribui para o desenvolvimento psicomotor, proporcionando vivências no âmbito escolar e contribuindo para formação da imagem corporal. Todo movimento corporal, para Educação Física, pode ser pedagogicamente tematizado e elaborado mediante a aplicação dos tópicos “os esportes” e os “jogos coletivos” (CARVALHO; AMARO, 2017).

Segundo Nascimento (2007) os esportes coletivos desportivos consistem na divisão de três fases de desenvolvimento, fase de iniciação esportiva I, fase de iniciação esportiva II e fase de iniciação esportiva III. O autor menciona que, em cada fase, os objetivos são bem estabelecidos de acordo com o ensino formal e correspondente a cada fase de idade biológica, cronológica e escolar, e também relaciona às categorias dos campeonatos a serem disputados, caracterizado de modalidade para modalidade.

No ensino fundamental, os anos iniciais que consistem ao período do 1º a 5º anos atendendo crianças da primeira e segunda infância, com idades entre 7 a 10 anos, deve ser trabalhada a etapa de iniciação esportiva I. As crianças têm o engajamento nas atividades desportivas com caráter lúdico, interativo e alegre, a fim de que sejam incentivadas a melhorar o pensamento tático. É de suma importância que todos os alunos participem das atividades, pois precisam ter alcance dos princípios educativos de jogos e brincadeiras, objetivando o processo de ensino aprendizagem de modo positivo. Ressalta-se que nesta fase deve-se evitar as competições antes dos 12 anos, pois os alunos/atletas ainda não se apresentam maduros para essas atividades, no qual é requisitado perfeição nos movimentos e gestos motores e também soluções táticas de jogadas (OLIVEIRA; PAES, 2004).

A fase de iniciação esportiva II atende crianças e adolescentes do 6º a 8º anos do ensino fundamental, com idades entre 11 a 13 anos, equivalente à primeira idade puberal, possibilitam aos jovens à aprendizagem de várias modalidades esportivas. Tendo como base que a iniciação esportiva I, objetiva à estimulação e o desenvolvimento do vocabulário motor por intermédio das atividades diversificadas, porém não especializadas de nenhum esporte. A fase de iniciação

esportiva II atribui ao princípio à aprendizagem de diversas modalidades esportivas, incluindo suas particularidades. Conforme a literatura, os iniciantes têm de participar de jogos e exercícios, oriundos dos esportes específicos e de outros, que cooperem a melhorar sua base multilateral e na capacitação com a base variada para o esporte selecionado. As competições devem possuir caráter participativo e ser estruturadas para enrijecer o desenvolvimento das capacidades coordenativas e das habilidades, aperfeiçoando a técnica do movimento competitivo e experimentando formações táticas simples. Contudo, até agora, não é recomendado visar o produto final (resultado) (OLIVEIRA; PAES, 2004).

Enfim, a iniciação esportiva III, é a fase correspondente à faixa etária estimada de 13 a 14 anos, ao 8º e 9º anos do ensino fundamental, na qual os atletas advém da pubescência. Nessa fase, a jovem busca, por si só, a realização de uma ou mais modalidades esportivas por interesse, prazer e pelo sucesso alcançado nas fases anteriores. Assim, os atributos individuais presumem ser indispensáveis para o aperfeiçoamento das capacidades individuais. A busca da automatização e refinamento da aprendizagem dos conteúdos anteriores, a idade e o biótipo, além da motivação, são características decisivas para a escolha por uma ou outra modalidade, almejando a definição em uma só modalidade (NASCIMENTO, 2007).

Weineck, Carvalho e Barbanti (1999), apontam que a seleção de atletas adolescentes é decidida com base nas características corporais e na qualificação técnica, incluindo os parâmetros fisiológicos e morfológicos. Os fatores afetivos, sociais e as condições antropométricas desempenham influência significativa na detecção de futuros talentos. Deste modo, a preparação dos domínios técnico-táticos alcança uma parte importante no treinamento; no entanto, observa-se que o desenvolvimento dos atletas está associado a outros fatores, tais como as capacidades físicas. O objetivo resume-se em otimizar, de maneira sintônica, todas as capacidades, despertando os adolescentes para a vida e para conseqüentes práticas especializadas.

### **2.3 Estresse**

Estresse é um termo designado para explicar os sintomas gerados pelo organismo, em resposta à tensão gradativa. Assim, compreende-se que certo nível de estresse é normal, e

emprega-se para facilitar os desafios da vida. Contudo, o estresse em nível elevado pode se tornar desagradável para o corpo (BATTISON, 1998).

A princípio estresse não é uma doença, ou seja, é apenas a disposição do organismo para resistir às situações que se manifestam, por isso uma resposta do próprio organismo a certo estímulo, que diversifica de pessoa para pessoa (PINHEIRO, 2004). Apresenta-se quando ocorre um desequilíbrio substancial através da demanda física, psicológica e a eficácia de resposta, que geralmente há causas situacionais e pessoais (KELLER, 2006).

De acordo com Segato (2010), os níveis elevados de estresse estão associados ao aumento da depressão, da ansiedade-estado, indecisão, preocupação e maior predisposição a infecções. Além do mais, geram déficits de atenção e aumento da tensão muscular, que reduz a coordenação motora, flexibilidade e capacidade muscular, impossibilitando que o atleta exerça condutas e padrões motores rápidos a fim de impedir condições perigosas ou conduzir de modo pertinente algumas situações.

Em contrapartida, quando os níveis são muito baixos pode não ocorrer à ativação satisfatória que sirva de motivação e estímulo para que o atleta responda de modo correto e apropriado à situação (CARVALHO, 2011). Rose Júnior *et al.* (1996, p. 139) “apontam que o esporte competitivo é um evento potencialmente provocador de stress porque exige do atleta um desempenho ideal”.

O estresse competitivo apresenta como causas os fatores intrínsecos e extrínsecos. A pouca experiência, a necessidade de habilidade específica, pouco tempo de prática, a responsabilidade, medos, entre outros, são as principais fontes de fatores intrínsecos (ROSE JUNIOR, 2002). Segundo o autor, encontramos como fontes extrínsecas fatores relacionados com o ambiente competitivo, tais como, local, torcida, preparação, adversário, árbitros, clima e outros. Além disso, situações causadoras de estresse, são nomeadas de fatores individuais e de competitivos situacionais. Os fatores individuais podem-se evidenciar: individualidade do atleta, características pessoais, tanto física, psicológica e técnica, expectativas e objetivos. Entre os situacionais apontam-se: preparação da equipe, como o volume, intensidade e atributo do treinamento, condições de matérias de treino e jogo, pessoas influentes no processo (técnico, adversário, arbitragem e colegas da equipe), infraestrutura da equipe e patrocinadores.

Alguns estudos (ROSE JÚNIOR, 1996; GORDON, 2002 apud GOUVEA *et al.*, 2004) destacam aspectos indiretamente relacionados à competição, que ocasionam impacto sobre o desenvolvimento esportivo. Entre eles, enfatizam algumas condições específicas, como classe econômica e social, além da família, da escola e a vida social. Em vista disso, estes aspectos atuam diferentemente entre atletas jovens e em atletas de alto rendimento.

É importante o conhecimento das situações geradoras de estresse e como o atleta lida com diferentes contextos, pois são partes determinantes no processo de desenvolvimento do atleta. As situações cotidianas de treinamento culminam determinados resultados na atividade em equipe, uma vez que influencia vários fatores, como o comportamento de liderança do treinador, formação social da equipe, as relações entre os membros, entre outros (LOPES *et al.*, 2007).

## **2.4 Ansiedade**

A palavra ansiedade deriva do termo grego “*anshein*” que significa estrangulamento, opressão e sufocamento. A ansiedade torna-se perceptível mediante o estado emocional negativo, no qual se manifesta o nervosismo e preocupações que acompanham a agitação do corpo (ROSITO, 2008 apud MAGRO; DA SILVA, 2011).

Durante a adolescência os níveis de ansiedade tendem a ser mais elevados do que adultos, apresentando declínio com o decorrer dos anos. Esses índices mais elevados correspondem à inexperiência de jovens em lidar com as contrariedades do cotidiano. Esta tendência também se confirma para atletas, sendo os mais jovens mais ansiosos que atletas adultos (CAMPANI *et al.*, 2011).

Para Ferreira (2006) a ansiedade refere-se a um estado emocional ativo vinculado às mudanças somáticas (respiratória, cardíaca, dentre outros) de curta duração que alterna de intensidade no tempo que geram eventos de incômodos, reais ou não. A ansiedade desportiva normalmente resulta em um estado de irritação descontrolada, causando reação emocional, sentimentos de desconforto e de temor. Assim denomina-se como uma resposta global, não específica do atleta a todas as condições que lhe são impostas. Desse modo, estas situações

provocam no atleta sentimento de medo, ameaça e apesar disso, não expressa que seja um perigo existente.

No âmbito desportivo destacam-se dois tipos de ansiedade: ansiedade-traço competitiva e ansiedade-estado. A ansiedade-traço competitiva é definida como a capacidade de distinguir situações competitivas como ameaçadoras, identificando como o atleta responderia ao considerar determinadas situações competitivas como ameaçadoras ao seu bem-estar físico, social e psicológico. Já a ansiedade-estado aborda ao estado emocional transitório, referida por um sentimento de tensão que pode modificar em intensidade ao longo do tempo (GAMA *et al.*, 2008).

Tanto a ansiedade-estado quanto à ansiedade-traço apresentam sintomas físicos, tais como taquicardia, palidez facial, suor excessivo, insônia, apetite exagerado, alterações respiratórias e de pressão arterial, alterações digestivas e tensão muscular, caracterizando, assim, a ansiedade somática. Já o medo, a apreensão, as dúvidas e o pessimismo são sintomas mentais que descrevem a ansiedade cognitiva (COX, 1998; MARQUES, 2000; MORAES, 1990 apud BERTUOL; VALENTINI, 2006).

Tratando-se dos níveis cognitivos e somáticos, o atleta muito ansioso pode expor maior dispêndio de energia; dificuldades na concentração e na coordenação e, ainda, diminuição do campo de atenção, ou seja, uma inaptidão de observar toda situação da jogada, por exemplo (WEINBERG; GOLD, 2001). Mas esses detrimientos podem induzir a um comportamento ‘desautomatizado’ de movimentos complexos, modificando os mais primários. Pois, são comuns episódios em que atletas possuem um rendimento superior nos treinos do que nas competições, às quais dispõem de níveis distintos de ansiedade, isto é, nível baixo nos treinamentos e elevado nas competições (BECKER JÚNIOR, 1989 apud BERTUOL; VALENTINI, 2006).

É importante ressaltar, contudo, que nem toda ansiedade é negativa. Uma performance ideal requer um certo nível de ansiedade que não afete seu rendimento. Assim, isto ocorre quando, no atleta, há um bom controle psicológico (FABIANI, 2009). Diversas teorias buscam explicar a relação de ansiedade e desempenho atlético em competições. A Teoria do U Invertido, hipótese mais aceita, cita que, para que ocorra um desempenho esportivo eficiente, deve haver um elo entre um nível de ansiedade e a complexidade da atividade. Fundamentado nessa teoria, a ansiedade dos atletas de voleibol não poderia ser baixa e tampouco alta, o que iria prejudicar o desempenho

esportivo. Com isso, compreende-se que um pouco de ansiedade enriquece o rendimento de um atleta (SCHMIDT; WRISBERG, 2000). Entretanto, pode-se aplicar essa teoria somente aos componentes somáticos da ansiedade, dado que, se os componentes somáticos forem adicionados componentes cognitivos da ansiedade, o desempenho do atleta será prejudicado (COX, 1998). O nível ideal de ansiedade-estado pode diversificar de indivíduo para indivíduo, ou seja, o nível de ativação poderá ser baixo, médio e alto de acordo com zona de desempenho ideal que cada indivíduo apresenta, bem como a personalidade, idade, sexo e tempo de prática em certa modalidade, entre outros fatores (WEINBERG; GOULD, 2001).

A modalidade voleibol é considerada uma fonte de pressões aos atletas, pois, tende à aquisição de resultados a curto e médio prazo, no qual é necessário alto nível de rendimento em tão alto grau, tanto em treinamento quanto em competições (SONOO *et al.*, 2010). Um conjunto de exigências são caracterizadas por Noce, Grego e Samulski (1997 apud SILVA *et al.*, 2014) como situações bastante estressantes, tais como, o dinamismo das partidas, a habilidade motora precisa e muita consistência na performance de seus fundamentos e raciocínio rápido. Noce (1999) ressalta que o atleta de voleibol necessita estar fisicamente bem treinado, ter domínio da técnica, como também ter um bom nível de concentração mental.

Existem alguns métodos que podem contribuir para que atleta possa lidar com o excesso de ansiedade e tensão, como saber identificar e modificar pensamentos negativos, usar informações positivas, controlar a respiração, manter o senso de humor e praticar relaxamento (RÚBIO, 2003). O *biofeedback*, por exemplo, é uma técnica de treinamento psicofisiológico que permite o estudo da tensão muscular e das respostas do sistema autônomo pelo próprio indivíduo, objetivando instruí-lo a controlar respostas fisiológicas, cognitivas e emocionais resultantes da exposição a estímulos estressores (WEINBERG; GOULD, 2001). Conforme Golden, Tenenbaum e Kamata (2004), o *biofeedback* pode auxiliar o atleta a controlar seus pensamentos e emoções no decorrer das competições, conter o nível de ativação, e estipular a prontidão mental e física para um ótimo desempenho. Os estudos mais recentes envolvendo o uso de *biofeedback* mencionam que essa técnica ajuda a melhorar tanto o desempenho quanto o bem-estar psicológico dos atletas (SILVA; PADOVANI; VIANA, 2016). Treino de Relaxamento é uma técnica que visa à alteração direta das reações emocionais nas situações competitivas. É ensinado ao atleta diminuir o nível de ansiedade

através da redução da tensão muscular, realizando um treino onde procede a tensão e relaxamento sistemáticos de vários grupamentos musculares. O relaxamento não está relacionado apenas a um menor consumo de oxigênio, diminuição da frequência cardíaca e menores taxas de respiração e atividade muscular, como também a aumentos na resistência da pele e formação de ondas cerebrais alfas (GOULD; UDRY, 1994). Uma outra técnica, a Dessensibilização Sistemática, baseia-se num treino de relaxamento com prática guiada. Ou seja, incorpora técnica de relaxamento e visualização de situações e eventos propulsores de ansiedade e implica também processos cognitivos que guiam o indivíduo para atentar e praticar “pistas” de relaxamento, ao mesmo tempo em que se imagina em situações geradoras de estresse e ansiedade (CRUZ, 1996).

### **3 OBJETIVOS**

#### **3.1 Objetivo Geral**

Identificar os níveis de estresse e ansiedade em adolescentes praticantes de voleibol recreativo-educacional e competitivo de ambos os sexos, na faixa etária de 12 a 17 anos.

#### **3.2 Objetivos Específicos**

- I. Comparar os níveis de estresse e ansiedade em atletas que praticam voleibol recreativo-educacional e atletas de voleibol competitivo.
- II. Avaliar as diferenças nos níveis de ansiedade e estresse entre os atletas dos sexos feminino e masculino.

#### 4 JUSTIFICATIVA

Atualmente, o estresse tem afetado a maior parte da população e está extremamente presente na sociedade moderna. Durante a adolescência, as condutas de risco, que são agregadas ao estilo de vida, tendem ser constantes à vida adulta e conseqüentemente mais difíceis de modificar (CARVALHO *et al.*, 2011). Ao longo da infância e adolescência acontecem transformações nas atividades de várias regiões do cérebro em função do processo de maturação. Assim, ocorrências estressantes vivenciadas anteriormente tornam-se fatores de grande influência para o amadurecimento cerebral (OLIVEIRA; SCIVOLETTO; CUNHA, 2010).

Observa-se que em esportes de alto rendimento, os atletas são expostos a vários tipos de pressão, por exemplo, a torcida, tempo, resultado, as exigências do técnico e dos colegas. Logo, o rendimento está associado com a competência de superação destas circunstâncias. Portanto, os diferentes tipos de pressão que os atletas suportam no decorrer de competições podem causar uma reação estressante e, de modo conseqüente a perda na performance (NOCE, 1999).

Sendo assim, este estudo justifica-se por caracterizar uma temática diferente, pois são poucos estudos relacionando a modalidade em questão, voleibol competitivo e recreativo-educacional com os níveis de ansiedade e estresse. Acredita-se que estudar um pouco mais esse tema de pesquisa seria importante para profissionais que trabalham com essa faixa etária (12 a 17 anos) que praticam voleibol, pois estariam avaliando os níveis de ansiedade e estresse dos atletas em momentos de treinamento e competições. Os profissionais dessa área poderão trabalhar esses fatores, objetivando minimizar seus efeitos nos atletas, proporcionando um melhor desempenho e novas possibilidades de lidar com os fatores estressantes tanto na prática esportiva quanto na vida pessoal.

## **5 METODOLOGIA**

### **5.1 Tipo de Pesquisa**

Quanto à sua natureza, esta pesquisa classifica-se como aplicada, com abordagem quali-quantitativa, visto que a mensuração dos dados ocorreu através da técnica estatística e possuiu dados qualitativos. Em relação ao procedimento, se caracterizou como sendo uma pesquisa de campo, através da observação dos fatos tais como acontecem, sem controlar ou interferir nas variáveis, porém, compreender e estudar as relações determinadas. O objetivo teve caráter descritivo-explicativo, partindo da descrição das características da população e assim estabeleceu relações entre as variáveis e identificou os fatores determinantes, onde os fatos foram analisados, interpretados e classificados sem a interferência do pesquisador (DALFOVO; LANA; SILVEIRA, 2008).

### **5.2 Participantes**

Participaram do estudo 35 atletas de voleibol de ambos os sexos (23 mulheres e 12 homens), sendo estes participantes da equipe de voleibol recreativo-educacional: VivaVôlei - Núcleo Marcelle/UFLA e das equipes de voleibol competitivo: Lavras Tênis Clube (LTC), categoria juvenil feminino e masculino, na cidade de Lavras/MG. A frequência ao treinamento, para os grupos, foi de 3 dias não consecutivos da semana, com sessões de 2 horas de duração para as equipes LTC e 1 hora de duração para o Projeto VivaVôlei. A média total geral de idade dos atletas foi de 14,77 ( $\pm 1,44$ ) anos, sendo a média de idade do sexo feminino foi de 14,13 ( $\pm 0,85$ ) anos e do sexo masculino de 16,00 ( $\pm 1,25$ ) anos. Como fator de inclusão para essa pesquisa, os atletas deveriam apresentar uma frequência mínima de um ano de participação na modalidade.

### 5.3 Instrumentos e Procedimentos de Coleta de Dados

A pesquisa constituiu de dois questionários virtuais. Para verificação do estresse aplicou-se o questionário virtual adaptado do Teste de Estresse Psíquico para o Voleibol (TEP-V), contendo 27 itens (ANEXO A) e para mensuração da ansiedade-traço, utilizou-se um questionário virtual da Escala de Ansiedade-traço competitiva (*Sport Competition Anxiety Test – SCAT*) com 15 itens (ANEXO B). Para avaliação da confiabilidade do questionário TEP-V, foi empregue o Coeficiente de Alfa Cronbach.

O TEP-V, aborda questões sobre ocorrências e condições que podem configurar uma carga psíquica em competições. É um questionário dividido em três partes, composto por 30 itens no total. A primeira parte refere-se à descrição do perfil da amostra. A segunda parte avalia as situações e aspectos gerais que intervêm no rendimento esportivo no decorrer da competição. E a última parte analisa o possível comportamento em diferentes situações e o nível das capacidades através do comportamento (NOCE; SAMULSKI, 2002). No entanto, o presente estudo utilizou-se de 27 itens do teste original, visto que os 3 itens excluídos se referiam à mídia e não se delimitava com o tipo de pesquisa. Os participantes relacionaram as suas respostas conforme o grau de influência negativa ou positiva do estímulo estressor (-3 até +3) (NASCIMENTO; BALBIM; VIEIRA, 2014).

A Escala de Ansiedade-traço competitiva foi desenvolvida por Martens e cols. (1990) e traduzida e adaptada por Rose Júnior e Rosamilha (1985), sendo formada por quinze itens, onde foram respondidos numa escala de frequência do tipo Likert de 3 pontos (“*difícilmente*”, “*às vezes*” e “*sempre*”). Algumas questões possuem efeito de “ativação” (2, 3, 5, 8, 9, 12, 14 e 15), de “desativação” (6 e 11) e outras “efeito placebo” (1, 4, 7, 10 e 13). Para análise das respostas é atribuída uma pontuação de 1, 2, 3 pontos para as de efeito ativação e 3, 2, 1 pontos para as de efeito desativação (SILVA *et al.*, 2017). Conhecida por *Sport Competition Anxiety Test – SCAT* é um questionário desenvolvido especificamente para o desporto, sendo um ótimo preditor da ansiedade-estado em circunstâncias competitivas (GONÇALVES; BELO, 2007). Os escores totais do instrumento seguem na tabela abaixo (TABELA 1):

Tabela 1 - Escores dos níveis de ansiedade-traço segundo o Teste SCAT.

<b>Pontuação</b>	<b>Nível de Ansiedade</b>
De 10 a 12 pontos	BAIXA ANSIEDADE
De 13 a 16 pontos	MÉDIA BAIXA ANSIEDADE
De 17 a 23 pontos	MÉDIA ANSIEDADE
De 24 a 27 pontos	MÉDIA ALTA ANSIEDADE
Acima de 28 pontos	ALTA ANSIEDADE

Fonte: Do autor (2020).

Para avaliação da confiabilidade dos questionários, de acordo com Cortina (1993 apud SOUZA; ALEXANDRE; GUIRARDELLO, 2017), o Coeficiente Alfa - caracterizado por Lee J. Cronbach em 1951 é um índice aplicado para mensurar a confiabilidade e a qualidade de uma escala, isto é, avalia a relevância em que os itens de um instrumento estão correlacionados. Ou seja, o Alfa Cronbach correlaciona as médias entre os itens que compõem um instrumento. Os valores de Alfa são afetados pelo número de itens que constituem a escala e da população estudada (ALMEIDA; SANTOS; COSTA, 2010). Os valores do alfa variam de 0 a 1, entretanto, o valor mínimo aceitável pelo alfa é 0,70; e quanto mais próximo ao 1,00 maior a confiabilidade entre os indicadores. Contudo, valores encontrados abaixo de 0,70 são considerados consistência interna da escala baixa, são apontados como redundantes ou duplicação, logo, devem ser eliminados. A classificação ocorre da seguinte forma: *Muito baixa* ( $\alpha \leq 0,30$ ); *Baixa* ( $0,30 < \alpha \leq 0,60$ ); *Moderada* ( $0,60 < \alpha \leq 0,75$ ); *Alta* ( $0,75 < \alpha \leq 0,90$ ) e *Muito alta* ( $\alpha > 0,90$ ) (GOTTEMS *et al.*, 2018).

#### 5.4 Análise dos Dados Coletados

Para verificação da distribuição dos dados, utilizou-se o programa estatístico R, um software livre com linguagem destinada à análise gráfica e estatística (PERTENELLI, 2009). Através da estatística descritiva foi analisada a média, desvio padrão e distribuição de frequência, enquanto que para as análises bivariáveis recorreu-se à aplicação do teste de Qui Quadrado no teste SCAT. Como os dados do TEP-V não apresentam distribuição normal, foram utilizados a Mediana (Md) e Quartis (Q1; Q3) e o Teste “U” de Mann-Whitney para a comparação entre as divisões (VivaVôlei e LTC, Feminino e Masculino) para caracterizar os grupos. Para a avaliação da consistência interna dos

itens do questionário TEP-V, realizou-se o Alfa de Cronbach. A significância estatística adotada foi  $p < 0,05$ .

## 6 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Ao analisar a consistência interna do instrumento TEP-V, apresenta-se resultado do Alfa de Cronbach de 0,94, e os valores encontrados foram altos em todas as variáveis, sem necessidade de exclusões.

A partir das respostas dos atletas ao teste SCAT foram obtidos os resultados, mostrados nas Tabelas 2, 3, 4, 5, 6 e 7 em função das variáveis equipes e sexo, respectivamente:

Tabela 2 - Frequências observadas do nível de ansiedade-traço em atletas de voleibol de ambos os sexos, das equipes VivaVôlei e LTC, faixa etária de 12 a 17 anos, Lavras, 2020.

Frequências observadas					
Nível de Ansiedade	PROJ. VIVA VÔLEI	%	LTC	%	TOTAL
Baixa	0	0,00	0	0,00	0
Média-Baixa	1	9,09	1	4,17	2
Média	6	54,55	14	58,33	20
Média-Alta	3	27,27	5	20,83	8
Alta	1	9,09	4	16,67	5
<b>TOTAL</b>	<b>11</b>	<b>100</b>	<b>24</b>	<b>100</b>	<b>35</b>

Fonte: Do autor (2020).

Tabela 3 - Frequências esperadas do nível de ansiedade-traço em atletas de voleibol de ambos os sexos, das equipes VivaVôlei e LTC, faixa etária de 12 a 17 anos, Lavras, 2020.

Frequências esperadas			
Nível de Ansiedade	PROJ. VIVA VÔLEI	LTC	TOTAL
Baixa	0	0	0
Média-Baixa	0.628571429	1.371428571	2
Média	6.285714286	13.71428571	20
Média-Alta	2.514285714	5.485714286	8
Alta	1.571428571	3.428571429	5
<b>TOTAL</b>	<b>11</b>	<b>24</b>	<b>35</b>

Fonte: Do autor (2020).

Tabela 4 - Qui quadrado do nível de ansiedade-traço em atletas de voleibol de ambos os sexos, das equipes VivaVôlei e LTC, faixa etária de 12 a 17 anos, Lavras, 2020.

Contribuição Qui quadrado		
Nível de Ansiedade	PROJ. VIVA VÔLEI	LTC
Baixa	0	0
Média-Baixa	0.07515528	0.144047619
Média	0.001552795	0.00297619
Média-Alta	0.577795031	1.107440476
Alta	0.50310559	0.964285714

Qui quadrado calculado = 0,7789

Qui quadrado tabelado = 9,488

Fonte: Do autor (2020).

De acordo com um dos objetivos do estudo, ao comparar a ansiedade-traço dos atletas, não foi constatada diferença significativa quando levado em consideração praticantes de voleibol recreativo-educacional e competitivo. As amostras apresentam homogeneidade e interpretação análoga considerando o sexo do atleta.

Tabela 5 - Frequências observadas do nível de ansiedade-traço em atletas de voleibol por sexo das equipes VivaVôlei e LTC, faixa etária de 12 a 17 anos, Lavras, 2020.

Frequências observadas					
Nível de Ansiedade	Feminino	%	Masculino	%	TOTAL
Baixa	0	0,00	0	0,00	0
Média-Baixa	1	4,35	1	8,33	2
Média	13	56,52	7	58,33	20
Média-Alta	7	30,43	1	8,33	8
Alta	2	8,70	3	25,00	5
<b>TOTAL</b>	<b>23</b>	<b>100</b>	<b>12</b>	<b>100</b>	<b>35</b>

Fonte: Do autor (2020).

Tabela 6 - Frequências esperadas do nível de ansiedade-traço em atletas de voleibol por sexo das equipes VivaVôlei e LTC, faixa etária de 12 a 17 anos, Lavras, 2020.

Frequências esperadas			
<b>Nível de Ansiedade</b>	<b>Feminino</b>	<b>Masculino</b>	<b>TOTAL</b>
Baixa	0	0	0
Média-Baixa	1.314285714	0.685714286	2
Média	13.14285714	6.857142857	20
Média-Alta	5.257142857	2.742857143	8
Alta	3.285714286	1.714285714	5
<b>TOTAL</b>	<b>23</b>	<b>12</b>	<b>35</b>

Fonte: Do autor (2020).

Tabela 7 - Qui quadrado do nível de ansiedade-traço em atletas de voleibol por sexo de 12 a 17 anos, Lavras, 2020.

Contribuição Qui quadrado		
<b>Nível de Ansiedade</b>	<b>Feminino</b>	<b>Masculino</b>
Baixa	0	0
Média-Baixa	0.07515528	0.144047619
Média	0.001552795	0.00297619
Média-Alta	0.577795031	1.107440476
Alta	0.50310559	0.964285714

Qui quadrado calculado = 3,4

Qui quadrado tabelado = 9,488

Fonte: Do autor (2020).

O qui quadrado calculado apresenta resultado menor que o qui quadrado tabelado e presume que os dados apresentam homogeneidade. Ou seja, a distribuição da variável se dá de forma homogênea entre o sexo feminino e masculino. Através dos resultados obtidos pelo teste nota-se que os níveis de ansiedade, baixa, média-baixa, média, média-alta e alta, são homogêneas entre os sexos. Dessa forma, o sexo do atleta não interfere na forma com que apresenta o seu nível de ansiedade.

Estudos realizados por Cratty (1984) após a aplicação de vários questionários de ansiedade em pessoas de diversas faixas etárias apontam que os níveis de ansiedade tendem a aumentar durante os últimos anos da adolescência e diminuem aos 30 anos, e elevam-se novamente depois dos 60 anos. Então, explicam-se os resultados obtidos pela pesquisa, na qual a idade média dos atletas foi de 14,77 ( $\pm 1,44$ ) anos e se encontram em um nível de ansiedade média.

Aplewicz *et al.* (2009) analisaram uma equipe de voleibol em fase escolar da cidade de Ponta Grossa, no Paraná, com faixa etária de 15 a 17 anos de ambos o sexo e verificaram que grande parte dos atletas (87,5%) se apresentou com nível de ansiedade média e média-alta. Numa análise geral, os resultados deste estudo apontam ser similares aos dos autores, visto que, a Equipe VivaVôlei apresenta 81,82% e LTC 79,16%, com nível de ansiedade média e média-alta. Sendo assim, enfatiza-se que o voleibol é um esporte em que o ideal do nível de ansiedade seja médio ao grau de complexidade, para que assim tenham um bom desempenho (SCHMIDT; WRISBERG, 2000).

Apesar dos resultados não constarem influências significativas quanto ao sexo e às equipes, observa-se que o tempo de prática pode ter favorecido para que a ansiedade não tenha sofrido oscilações. O tempo de atuação médio dos atletas no time do VivaVôlei é de 3,00 ( $\pm 1,09$ ) e do LTC 4,08 ( $\pm 1,95$ ) anos. E considerando o tempo de atuação em relação ao sexo, o feminino apresenta um tempo médio de 4,09 ( $\pm 1,91$ ) anos, enquanto no masculino a média é de 3,08 ( $\pm 1,38$ ) anos. Conforme Jones *et al.* (1994 apud SONOO *et al.*, 2010) quanto maior a experiência do atleta, menores são os níveis de ansiedade. Logo, os atletas que jogam juntos há um tempo consideráveis, permitem um bom desempenho da equipe e um melhor entrosamento (SILVA, 2014).

Já as Tabelas 8 e 9, apresentam à mediana, o primeiro e terceiro quartil da comparação dos fatores de estresse que podem influenciar no desempenho dos atletas conforme a equipe e o sexo, sendo a Tabela 8 específica para a equipe e a Tabela 9 específica para os sexos feminino e masculino.

Tabela 8 - Comparação dos fatores de estresse que podem influenciar o rendimento dos atletas do VivaVôlei e LTC, Lavras, 2020.

<b>Fatores que exercem influência no rendimento</b>	<b>Projeto VivaVôlei (n=11) Md (Q1; Q3)</b>	<b>LTC (n=24) Md (Q1; Q3)</b>	<b>P</b>
Condicionamento físico inadequado	0 (-1; 2)	-0.5 (-2; 1.75)	0,3055
Preparação técnico-tática inadequada	2 (0; 3)	0 (-3; 3)	0,5189
Falta de preparação psicológica	0 (-2; 0)	-1.5 (-3; 0.5)	0,2861
Conflitos com os companheiros	-1 (-3; 1)	-2 (-3; 0)	0,9269
Entrar no jogo machucado	0 (-3; 2)	-1 (-3; 0)	0,5107
Machucar-se durante o jogo	0 (-2; 2)	-2 (-3; 0)	0,0337*
Nervosismo excessivo	0 (-3; 2)	-1 (-2,75; 0)	0,3207
Errar jogadas no início do jogo	0 (-1; 2)	-1 (-2; 1)	0,2172
Errar jogadas no fim do jogo	0 (-1; 3)	-2 (-3; 0.75)	0,02049
Dormir mal na noite anterior ao jogo	-2 (-2; 3)	-1,5 (-2; 0)	0,5107
Pressão de outras pessoas para ganhar	2 (-2; 3)	0 (-1.75; 1.75)	0,2567
Cobrança de si mesmo para ganhar	1 (-2; 3)	2 (-1.75; 3)	0,8415
Conflitos com o treinador	-1 (-3; 1)	-1 (-3; 0)	0,8985
Conflitos com os familiares	0 (-3; 1)	0 (-1.75; 0)	0,4863
Mau rendimento nos treinamentos	-1 (-3; 2)	-2 (-3; 1)	0,6106
Críticas do treinador durante o jogo	0 (-1; 2)	1 (-1.75; 2)	0,9425
Ser prejudicado pelo árbitro	-1 (-2; 0)	-1 (-2; 0.75)	0,9856
Instalações e condições de jogo inadequadas	-1 (-3; 1)	0 (-2; 0.75)	0,5139
Ser o favorito	0 (-1; 1)	0 (0; 1)	0,5684
O time adversário é o favorito	0 (-2; 2)	0 (-0.75; 1.75)	0,439
Derrotas anteriores	-1 (-1; 1)	0 (-1; 0.75)	0,6468
Demora para iniciar o jogo	0 (-1; 2)	0 (-0.75; 0)	1
Bom rendimento inesperado do adversário	2 (-1; 3)	0 (-1; 1)	0,1383
Jogar contra um adversário agressivo	0 (-1; 3)	0.5 (-0.75; 2)	0,786
Críticas dos companheiros durante o jogo	1 (-3; 2)	-0.5 (-1.75; 1)	0,7325
Ter perdido para o mesmo adversário	0 (-1; 2)	0 (-1; 0.75)	0,6876
Jogar após o 25 ponto em desvantagem	-1 (-2; 0)	0 (-0.75; 0.75)	0,2269

Fonte: Do autor (2020).

Verificou-se (TABELA 8) que dois fatores apresentam diferenças significativas entre as equipes, às dimensões: “machucar-se durante o jogo” ( $p=0,03375$ ) e “errar jogadas no fim do jogo” ( $p=0,02049$ ). Os atletas da Equipe LTC perceberam estes fatores de estresse mais negativos para o desempenho esportivo, enquanto, a equipe VivaVôlei constataram esses fatores com influência neutra.

Apenas a dimensão “cobrança de si mesmo para ganhar” exerceu influência positiva em ambas as equipes analisadas, simultaneamente. Em contrapartida, alguns fatores exerceram influências negativas nas duas equipes, que foram as dimensões: “conflitos com os companheiros”,

“dormir mal a noite anterior ao jogo”, “conflitos com o treinador”, “mau rendimento nos treinamentos” e “ser prejudicado pelo árbitro”.

Tabela 9 - Comparação dos fatores de estresse que podem influenciar o rendimento dos atletas por sexo feminino e masculino, Lavras, 2020.

<b>Fatores que exercem influência no rendimento</b>	<b>Feminino (n=23) Md (Q1; Q3)</b>	<b>Masculino (n=11) Md (Q1; Q3)</b>	<b>P</b>
Condicionamento físico inadequado	-1 (-2; 1)	1 (-1.5; 2)	0,3606
Preparação técnico-tática inadequada	2 (-3; 3)	1 (-2; 3)	0,9712
Falta de preparação psicológica	-1 (-3; 0)	-1,5 (-2; 1.75)	0,6205
Conflitos com os companheiros	-2 (-3; 0)	0 (-2.75; 1.75)	0,07583
Entrar no jogo machucado	-1 (-3; 0)	-1 (-3; 1.5)	0,9288
Machucar-se durante o jogo	-1 (-2; 0)	-1 (-2.75; 0.75)	0,9434
Nervosismo excessivo	-2 (-3; 0)	-0,5 (-1.75; 1.75)	0,2165
Errar jogadas no início do jogo	-1 (-1; 1)	-0.5 (-1.75; 1)	0,9434
Errar jogadas no fim do jogo	-2 (-2; 1)	-1 (-3; 1)	0,9859
Dormir mal na noite anterior ao jogo	-2 (-2; 0)	0 (-2; 2.5)	0,1002
Pressão de outras pessoas para ganhar	0 (-2; 2)	1 (-1.5; 2)	0,8326
Cobrança de si mesmo para ganhar	2 (-2; 3)	1.5 (-1; 2)	0,5694
Conflitos com o treinador	-1 (-3; 0)	-0.5 (-2.75; 1.5)	0,3542
Conflitos com os familiares	-1 (-3; 0)	0 (-0.75; 1)	0,09924
Mau rendimento nos treinamentos	-2 (-3; 1)	0 (-2.75; 3)	0,1942
Críticas do treinador durante o jogo	0 (-1; 2)	1 (0; 2.75)	0,2903
Ser prejudicado pelo árbitro	-1 (-2; 0)	0 (-2.75; 2.75)	0,3045
Instalações e condições de jogo inadequadas	-1 (-2; 0)	0 (-2.5; 1)	0,5584
Ser o favorito	0 (0; 2)	0 (-0.75; 1)	0,3136
O time adversário é o favorito	0 (-1; 1)	1.5 (0; 3)	0,03575*
Derrotas anteriores	0 (-1; 0)	0.5 (0; 1)	0,03755*
Demora para iniciar o jogo	0 (-1; 1)	0 (-0.75; 0)	1
Bom rendimento inesperado do adversário	0 (-1; 1)	1 (-1; 2.75)	0,2226
Jogar contra um adversário agressivo	0 (-1; 2)	1.5 (0; 2)	0,1672
Críticas dos companheiros durante o jogo	-1 (-3; 1)	1 (-1; 3)	0,02218*
Ter perdido para o mesmo adversário	0 (-1; 0)	0 (-1; 1.75)	0,4316
Jogar após o 25 ponto em desvantagem	0 (-1; 0)	0 (-1; 2.75)	0,3352

Fonte: Do autor (2020).

Nota-se (TABELA 9) que houve diferença significativa entre o sexo feminino e masculino nas dimensões: “time adversário ser favorito” ( $p=0,03575$ ), “derrotas anteriores” ( $p=0,03755$ ) e “críticas dos companheiros durante o jogo” ( $p=0,02218$ ). Atletas do sexo masculino consideram os fatores de cargas psíquicas como positivas, enquanto atletas do sexo feminino revelam que essas situações não exercem influências quanto ao seu desempenho. Apenas a dimensão “críticas dos

companheiros durante o jogo”, para o sexo feminino, demonstrou afetar negativamente no desempenho.

Quanto às situações que influenciam positivamente no desempenho de atletas, quando comparados ambos os sexos simultaneamente, observou-se as dimensões: “preparação técnico-tática inadequada” e “cobrança a si mesmo para ganhar”. Por outro lado, considerando as situações que influenciam negativamente, pode-se destacar: “falta de preparação psicológica”, “entrar no jogo machucado”, “machucar-se durante o jogo”, “nervosismo excessivo”, “errar jogadas no início do jogo”, “errar jogadas no fim do jogo” e “conflitos com o treinador”.

Na análise das dimensões “errar jogadas no começo do jogo” e “errar jogadas no fim do jogo”, verifica-se em outros estudos situações semelhantes (GOUVEA *et al.*, 2004; NOCE, 1999; SAMULSKI; CHAGAS, 1992), associadas aos erros em ações ao longo dos jogos, consideradas pelos atletas como determinantes fontes de estresse. Ainda, nos estudos de Nascimento, Balbim e Vieira (2014) percebeu-se o fator “errar no início do jogo” como negativo para o desempenho, apontando que, em esportes coletivos, como voleibol, erros no início do jogo podem intervir no desempenho individual do atleta e da equipe.

Além disso, “machucar-se durante o jogo” foi visto como fator de estresse pelos atletas da equipe LTC, semelhante ao achado no estudo de Nascimento, Balbim e Vieira (2014), em que atletas citam que afetam negativamente no desempenho. Esse fator também é observado em outra modalidade esportiva, como no futebol, nos estudos referidos de Santos e Godoy (2010), onde este fator está associado ao medo de se lesionarem. Ainda, segundo os autores deste estudo, entende-se que não é um motivo que preocupa não apenas a integridade física, mas também sua performance futura.

Foi verificado no presente estudo que os fatores que exercem maior influência negativa ao desempenho do sexo feminino estão relacionados a aspectos emocionais, físicos e técnicos, tais como: “condicionamento físico inadequado”, “críticas dos companheiros durante o jogo”, “conflitos com os companheiros”, “entrar no jogo machucado”, machucar-se durante o jogo”, “conflitos com o treinador”, “ser prejudicado pelo árbitro”, “falta de preparação psicológica”, “nervosismo excessivo”, “dormir mal na noite anterior ao jogo”, “mau rendimento nos treinamentos”, “errar jogadas no início do jogo”, “errar jogadas no fim do jogo” e “instalações e condições de jogo

inadequadas”. Percebe-se que mesmo que os fatores não apresentem diferenças estatisticamente significantes comparados ao sexo masculino, atletas do sexo feminino foram mais susceptíveis aos fatores de estresse, o que demonstra afetar negativamente o seu desempenho, além de as atletas responderem mais emocionalmente às condições estressantes (LAZARUS; FOLKMAN, 1987 apud NASCIMENTO; BALBIM; VIEIRA, 2014). Por sua vez, os atletas do sexo masculino consideram as situações estressantes em sua maioria como fator neutro ou positiva, apenas as dimensões “falta de preparação psicológica”, “entrar no jogo machucado”, “machucar-se durante o jogo”, “nervosismo excessivo”, “errar jogadas no início do jogo”, “errar jogadas no fim do jogo” e “conflitos com o treinador” são fatores que exercem carga psíquica negativa. Contudo, Gouvêa *et al.* (2004) e Gouvêa *et al.* (2007) evidenciaram em seus estudos que os fatores de estresse inseridos neste instrumento consiste em cargas psíquicas vistas de maneira semelhante entre os atletas, independente do sexo.

Além disso, também foi observado que os valores obtidos na dimensão “críticas do treinador durante o jogo”, mostram a importância da relação do técnico com os atletas como um fator que gera carga psíquica negativa. Nos estudos de Rose Junior, Deschamps e Korsakas (2001) jovens atletas citaram situações em que o técnico que não atua de modo coerente, ou seja, somente crítica, não reconhece o esforço e favorece determinado jogador, resulta como uma fonte considerável de estresse.

## 7 CONCLUSÃO

De acordo com os resultados obtidos no estudo, os níveis de ansiedade apresentados pelos atletas adolescentes foram médios, não houve diferenças estatisticamente significativas tanto na equipe LTC e VivaVôlei. Em relação ao sexo, os resultados não apresentam diferenças estatísticas significativas, e em ambos os níveis de ansiedade também foram médios, apontando a possibilidade de que esses atletas consigam controlar sua ansiedade para alcançar o desempenho adequado.

Dentre os fatores de estresse, os resultados evidenciaram que os atletas do sexo feminino são mais suscetíveis aos fatores emocionais, já os atletas do sexo masculino consideram na maioria das vezes, as situações estressantes como positivas ou irrelevantes para seu desempenho. No entanto, não apresentaram diferenças estatísticas significativas quando verificados. Em relação às equipes, a equipe LTC considera os fatores técnicos e físicos como influência negativa ao seu desempenho quando comparada a equipe VivaVôlei, que esta considera como irrelevante. Contudo, os resultados não permitem concluir qual equipe apresenta maior nível de estresse psíquico, pois apenas um fator apresenta carga psíquica negativa com diferenças estatísticas significativas. Sendo assim, os resultados desta pesquisa permitem afirmar que o esporte recreativo-educacional e esporte competitivo, além do sexo não são aspectos mediadores de ansiedade e estresse psíquico para essa amostra. Sugere-se que novas investigações sejam realizadas em diferentes períodos de treinamentos ou competições.

Segundo a literatura (SAMULSKI, 1995; TRAVELIN; ALVES, 2018) o estresse e a ansiedade podem influenciar no rendimento esportivo do atleta de diferentes formas, os atletas com maior controle emocional terão melhores resultados na hora da competição. Os fatores idade, sexo, nível de rendimento e modalidade devem ser considerados. E ainda, as técnicas e programas de controle do estresse devem ser utilizados levando consideração a estes fatores. É importante salientar que as atividades esportivas podem causar diferentes estados emocionais nos atletas, influenciando significativamente nos aspectos psicológicos, sendo assim, é de suma importância que seja trabalhada a preparação psicológica, além da preparação física, técnica e tática. Faz-se necessário algumas técnicas de controle da ansiedade e do estresse, que podem ser aplicadas por profissionais de Educação Física, na ausência do profissional de Psicologia.

O estudo apresentou alguns fatores limitantes que precisam ser revistos e melhor analisados em trabalhos futuros. O tamanho da amostra pode ter relação com os resultados similares, o que poderia ser explicado com uma amostra maior de sujeitos. Os achados desta pesquisa sugerem que estudos secundários sejam realizados e que outras variáveis sejam analisadas.

## REFERÊNCIAS

ALMEIDA, Diogo; SANTOS, Marco Aurélio Reis dos; COSTA, Antônio Fernando Branco. Aplicação do coeficiente alfa de Cronbach nos resultados de um questionário para avaliação de desempenho da saúde pública. *In: ENCONTRO NACIONAL DE ENGENHARIA DE PRODUÇÃO*, 30., 2010, São Carlos. **Anais eletrônicos [...]**. São Carlos, 2010. p. 1-12. Disponível em: [http://www.abepro.org.br/biblioteca/enegep2010\\_TN\\_STO\\_131\\_840\\_16412.pdf](http://www.abepro.org.br/biblioteca/enegep2010_TN_STO_131_840_16412.pdf). Acesso em: 22 fev. 2020.

AMADO, Nuno Gonçalo Ferreira. **Proposta de modelo de formação desportiva em voleibol**. 2013. Dissertação (Mestrado em Treino Desportivo para Crianças e Jovens) – Universidade de Coimbra, Coimbra, 2013.

APLEWICZ, João Guilherme *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 – CPAQV** [Campinas], v. 1, n. 1, p. 1-8, Jan. 2009. Disponível em: <http://www.cpaqv.org/revista/CPAQV/ojs-2.3.7/index.php?journal=CPAQV&page=article&op=view&path%5B%5D=13>. Acesso em: 23 jan. 2020.

BANDEIRA, Tania Leandra. **Identificação das causas subjetivas da ansiedade competitiva e das estratégias de superação de atletas de equipes adultas masculinas de basquetebol**. 2002. Dissertação (Mestrado) – Universidade Estadual de Campinas, Faculdade de Educação Física, Campinas, 2002.

BATTISON, Toni. **Vença o estresse**. Tradução: Terezinha Oppido. São Paulo: Editora, 1998.

BERTUOL, Lisandra; VALENTINI, Nadia Cristina. Ansiedade competitiva de adolescentes: gênero, maturação, nível de experiência e modalidades esportivas. **Revista da educação física/UEM**, Maringá, v. 17, n. 1, p. 65-74, jan. 2006. Disponível em: <http://periodicos.uem.br/ojs/index.php/RevEducFis/article/view/3378/2400>. Acesso em: 17 maio 2020.

CAMPANI, Max de Mello *et al.* A ansiedade na iniciação esportiva: estudo de revisão. **Revista Digital**, Buenos Aires, n. 157, jun. 2011. Disponível em: <https://www.efdeportes.com/efd157/a-ansiedade-na-iniciacao-esportiva.htm>. Acesso em: 23 fev. 2020.

CAPITANIO, Ana Maria. Contexto social esportivo: fonte de stress para a mulher? **Revista Digital**, Buenos Aires, n. 78, nov. 2004. Disponível em: <https://www.efdeportes.com/efd78/mulher.htm>. Acesso em: 27 maio 2020.

CARVALHO, Lucas Eduardo Nogueira de; AMARO, Diogo Alves. A Importância do voleibol no contexto escolar nos anos iniciais. **Revista Científica Multidisciplinar Núcleo do Conhecimento**, [São Paulo], v. 1, p. 133-144, jul. 2017. Disponível em:

<https://www.nucleodoconhecimento.com.br/educacao/voleibol-escolar-anos-iniciais>. Acesso em: 20 fev. 2020.

CARVALHO, Priscila Diniz de *et al.* Conduas de risco à saúde e indicadores de estresse psicossocial em adolescentes estudantes do Ensino Médio. **Cadernos de Saúde Pública**, Rio de Janeiro, v. 27, n. 11, p. 2095-2105, nov. 2011. Disponível em:

[https://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0102-311X2011001100003&lng=pt&tln g=pt](https://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0102-311X2011001100003&lng=pt&tln g=pt). Acesso em: 13 abr. 2020.

CARVALHO, Silvio de Souza Aguiar. **O Biofeedback e o Neurofeedback como técnicas científicas de apoio ao treinamento psicofisiológico do atleta de alto rendimento do tiro esportivo**. 2012. Monografia (Graduação em Psicologia) – Universidade Santa Úrsula, Rio de Janeiro, 2012.

CBV - CONFEDERAÇÃO BRASILEIRA DE VOLEIBOL. **Vôlei**. 2016. Disponível em: <https://www.cob.org.br/pt/cob/time-brasil/esportes/volei/>. Acesso em: 15 out. 2019.

COX, Richard. **Sport psychology: Concept sand applications**. 7. ed. New York: McGraw-Hill Education, 1998. 576 p.

CRATTY, Bryant J. **Psicologia no esporte**. Rio de Janeiro: Prentice Hall do Brasil, 1984. 246 p.

CRUZ, José Fernando A. **Técnicas e estratégias de controlo do stress e da ansiedade na competição desportiva**. Portugal: Sistemas Humanos e Organizacionais, Lda., 1996. p. 567-600.

DALFOVO, Michael Samir; LANA, Rogério Adilson; SILVEIRA, Amélia. Métodos quantitativos e qualitativos: um resgate teórico. **Revista interdisciplinar científica aplicada**, Blumenau, v. 2, n. 4, p. 1-13, mar. 2008. Disponível em:

[https://www.researchgate.net/publication/277098690\\_METODOS\\_QUANTITATIVOS\\_E\\_QUALITATIVOS\\_UM\\_RESGATE\\_TEORICO](https://www.researchgate.net/publication/277098690_METODOS_QUANTITATIVOS_E_QUALITATIVOS_UM_RESGATE_TEORICO). Acesso em: 12 jul. 2020.

DOBRÁNSZKY, István de Abreu; MACHADO, Afonso Antônio. Auto-eficácia: um estudo da sua contribuição para a avaliação de desempenho de atletas. **Psico USF**, [Campinas], v. 6, n. 2, p. 67-74, jul./dez. 2001. Disponível em: <https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/lil-353522>.

Acesso em: 14 jun. 2020.

FABIANI, Marli Terezinha. Psicologia do Esporte: a ansiedade e o estresse pré-competitivo. *In*: CONGRESSO NACIONAL DE EDUCAÇÃO, 9., 2009, Curitiba. **Anais eletrônicos [...]**. Curitiba: EDUCERE, 2009. p. 12337-12345. Disponível em:

[https://educere.bruc.com.br/arquivo/pdf2008/182\\_454.pdf](https://educere.bruc.com.br/arquivo/pdf2008/182_454.pdf). Acesso em: 14 maio 2020.

FERREIRA, Eduarda Maria Remísio de Sousa. **O estado de ansiedade pré-competitiva e autoconfiança**: estudo realizado com jogadores seniores de hóquei em patins. 2006. Dissertação (Mestrado em Ciências do Desporto e de Educação Física) – Universidade do Porto, Porto, 2006.

GABARRA, Leticia Macedo; RUBIO, Kátia; ÂNGELO, Luciana Ferreira. A Psicologia do Esporte na iniciação esportiva infantil. **Psicología para América Latina**, [México], n. 18, p. 1-14, nov. 2009. Disponível em:  
[http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1870-350X2009000200004](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1870-350X2009000200004). Acesso em: 15 maio 2020.

GAMA, Marcel Magalhães Alves *et al.* Ansiedade-traço em estudantes universitários de Aracaju (SE). **Revista de Psiquiatria do Rio Grande do Sul**, Porto Alegre, v. 30, n. 1, p. 19-24, jan./abr. 2008. Disponível em:  
[https://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0101-81082008000100007&lang=pt](https://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0101-81082008000100007&lang=pt). Acesso em: 11 fev. 2020.

GOLDEN, Amy; TENENBAUM, Gershon; KAMATA, Akihito. Affect-related performance zones: Anidiogra phicmethod for linkingaffectto performance. **International Journal of Sport and Exercise Psychology**, [United Kingdom], v. 2, n. 1, p. 24-42, Feb. 2004. Disponível em:  
<https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/1612197X.2004.9671731>. Acesso em: 17 abr. 2020.

GONÇALVES, Marina Pereira; BELO, Raquel Pereira. Ansiedade-traço competitiva: diferenças quanto ao gênero, faixa etária, experiência em competições e modalidade esportiva em jovens atletas. **Psico-USF**, Itatiba, v. 12, n. 2, p. 301-307, jul./dez. 2007. Disponível em:  
[https://www.scielo.br/scielo.php?pid=S1413-82712007000200018&script=sci\\_arttext&tlng=pt](https://www.scielo.br/scielo.php?pid=S1413-82712007000200018&script=sci_arttext&tlng=pt). Acesso em: 7 jan. 2020.

GOTTEMS, Leila Bernarda Donato *et al.* Boas práticas no parto normal: análise da confiabilidade de um instrumento pelo Alfa de Cronbach. **Revista Latino-Americana de Enfermagem**, Ribeirão Preto, v. 26, p. e3000, maio 2018. Disponível em:  
[https://www.scielo.br/scielo.php?pid=S0104-11692018000100317&script=sci\\_arttext&tlng=pt](https://www.scielo.br/scielo.php?pid=S0104-11692018000100317&script=sci_arttext&tlng=pt). Acesso em: 11 fev. 2020.

GOULD, Daniel; UDRY, Eileen. Psychological skills for enhancing performance: arousal regulation strategies. **Medicine & Science in Sports & Exercise**, [Indianapolis], v. 26, n. 4, p. 478-485, Apr. 1994. Disponível em:  
[https://journals.lww.com/acsm-msse/Abstract/1994/04000/Psychological\\_skills\\_for\\_enhancing\\_performance\\_.13.aspx](https://journals.lww.com/acsm-msse/Abstract/1994/04000/Psychological_skills_for_enhancing_performance_.13.aspx). Acesso em: 5 maio 2020.

GOUVÊA, Fábio Luiz *et al.* Carga psíquica em situações de jogo: avaliação em equipes masculinas e femininas de voleibol infanto-juvenil. **SalusVita**, Bauru, v. 23, n. 1, p. 63-76, fev. 2004. Disponível em:  
<https://www.semanticscholar.org/paper/Carga-ps%C3%ADquica-em-situa%C3%A7%C3%B5es-de-jogo%3A-avalia%C3%A7%C3%A3o-em-e-Gouvea-Beisiegel/fda389dbdce01f076d713c83cbcad1193fd7b067>. Acesso em: 6 fev. 2020.

GOUVÊA, Fábio Luiz *et al.* Estresse psíquico no voleibol infanto-juvenil: avaliação de situações de treino. **Saúde em Revista**, Piracicaba, v. 9, n. 21, p. 19-26, jan. 2007. Disponível em: <http://docplayer.com.br/5586673-Estresse-psiquico-no-voleibol-infanto-juvenil-avaliacao-de-situacoes-de-treino.html>. Acesso em: 15 jul. 2020.

GUTIERREZ, Gustavo Luis. *In*: PAES, Roberto Rodrigues; BALBINO, Hermes Ferreira. (org.). **Pedagogia do esporte: contextos e perspectivas**. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2005. 176 p.

KELLER, Birgit. **Estudo comparativo dos níveis de cortisol salivar e estresse em atletas de luta olímpica de alto rendimento**. 2006. Dissertação (Mestrado em Educação Física) – Universidade Federal do Paraná. Curitiba, 2006.

LOPES, Marcelo Belém Silveira *et al.* Estresse psíquico em equipes de voleibol feminino: avaliação de situações de treino. **Movimento & Percepção**, Espírito Santo do Pinhal, v. 7, n. 10, p. 149-161, jan./jun. 2007. Disponível em: <http://ferramentas.unipinhal.edu.br/movimentoepercepcao/viewarticle.php?id=107>. Acesso em: 9 maio 2020.

MAGRO, Eduardo Mosconi; DA SILVA, Nilton Andrade. O nível de ansiedade de atletas de futebol da categoria sub 18. **Revista Digital**, Buenos Aires, n. 154, mar. 2011. Disponível em: <https://www.efdeportes.com/efd154/o-nivel-de-ansiedade-de-atletas-de-futebol.htm>. Acesso em: 14 abr. 2020.

MARQUES, Renato Francisco Rodrigues *et al.* Formação de jogadores profissionais de voleibol: relações entre atletas de elite e a especialização precoce. **Revista Brasileira de Educação Física e Esporte**, São Paulo, v. 28, n. 2, p. 293-304, abr./jun. 2014. Disponível em: <https://www.scielo.br/pdf/rbefe/v28n2/1807-5509-rbefe-28-2-0293.pdf>. Acesso em: 7 abr. 2020.

MATIAS, Cristino Julio Alves da Silva; GRECO, Pablo Juan. De Morgan ao voleibol moderno: o sucesso do Brasil e a relevância do levantador. **Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte**, [São Paulo], v. 10, n. 2, p. 49-63, mar. 2012. Disponível em: <http://editorarevistas.mackenzie.br/index.php/remef/article/view/2262>. Acesso em: 15 jan. 2020.

MEZZARROBA, Cristiano; PIRES, Giovani de Lorenzi. Breve panorama histórico do voleibol: do seu surgimento à espetacularização esportiva. **Atividade Física, Lazer & Qualidade de Vida: Revista de Educação Física**, Manaus, v. 2, n. 2, p. 3-19, jul./dez. 2011. Disponível em: <https://refisica.uea.emnuvens.com.br/refisica/article/view/16>. Acesso em: 23 maio 2020.

MORENO, José Hernández; NUNEZ, Ulises Castro. **La iniciación a los deportes desde su estructura y dinámica: aplicación a la educación física escolar y el entrenamiento deportivo**. Barcelona: Editorial Inde, 2000. 188 p.

NASCIMENTO, Amaro Nogueira do. **A prática esportiva do voleibol e suas possíveis mudanças de comportamento em alunos da escola pública no Projeto Segundo Tempo**. 2007. Monografia

(Especialista em Esporte Escolar) – Curso de Especialização em Esporte Escolar, Universidade de Brasília, Brasília, 2007.

NASCIMENTO, José Roberto Andrade; BALBIM, Guilherme Moraes; VIEIRA, Lenamar Fiorese. Estresse psicológico pré-competitivo e voleibol: um estudo em função do gênero e das posições de jogo. **Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte**, São Paulo, v. 13, n. 2, p. 93-105, jul./dez. 2014. Disponível em: <http://editorarevistas.mackenzie.br/index.php/remef/article/view/4224>. Acesso em: 15 abr. 2020.

NOCE, Franco. **Análise do estresse psíquico em atletas de voleibol de alto nível: um estudo comparativo entre gêneros**. 1999. Dissertação (Mestrado em Educação Física) – Universidade Federal de Minas Gerais, Belo Horizonte, 1999.

NOCE, Franco; SAMULSKI, Dietmar Martín. Análisis del estrés psíquico en colocadores brasilenos de voleibol de alto nivel. **Revista de Psicología del Deporte**, [Barcelona], v. 11, n. 1, p. 137-155, abr. 2002. Disponível em: <https://www.rpd-online.com/article/view/144>. Acesso em: 14 maio 2020.

OLIVEIRA, Paula Approbato de; SCIVOLETTO, Sandra; CUNHA, Paulo Jannuzzi. Estudos neuropsicológicos e de neuroimagem associados ao estresse emocional na infância e adolescência. **Archives of Clinical Psychiatry**, São Paulo, v. 37, n. 6, p. 271-279, jan. 2010. Disponível em: [https://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0101-60832010000600004](https://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0101-60832010000600004). Acesso em: 19 maio 2020.

OLIVEIRA, Valdomiro; PAES, Roberto Rodrigues. A pedagogia da iniciação esportiva: um estudo sobre o ensino dos jogos desportivos coletivos. **Revista Digital**, Buenos Aires, n. 71, abr. 2004. Disponível em: <https://www.efdeportes.com/efd71/jogos.htm>. Acesso em: 19 jun. 2020.

PINHEIRO, Marcelo *et al.* A clínica da síndrome do pânico. **IGT na Rede**, Rio de Janeiro, v. 1, n. 1, jul. 2004. Disponível em: [https://www.igt.psc.br/ArtigosIGT/A\\_Clinica\\_da\\_Sindrome\\_do\\_Panico.htm](https://www.igt.psc.br/ArtigosIGT/A_Clinica_da_Sindrome_do_Panico.htm). Acesso em: 28 jun. 2020.

RODRÍGUEZ, Ricardo Vargas. La preparación física en voleibol. *In*: WEINBERG, R. S.; GOULD, D. **Fundamentos da psicologia do esporte e do exercício**. 2. ed. Porto Alegre: Artmed, 2001.

ROSA, Rodrigo Martins. **Iniciação ao Voleibol: basta gostar para jogar**. 1995. Monografia (Especialização em Educação Física) – Universidade Estadual de Campinas, Campinas, 1995.

ROSE JUNIOR, Dante. A competição como fonte de estresse no esporte. **Revista Brasileira de Ciência e Movimento**, Brasília, v. 10, n. 4, p. 19-26, out. 2002. Disponível em: <https://pdfs.semanticscholar.org/f87c/996342d8618d8fc8c5761b17ffadf0e8c0f3.pdf>. Acesso em: 12 jun. 2020.

ROSE JUNIOR, Dante de *et al.* Padrão de comportamento do “stress” em atletas de alto nível. **Revista Paulista de Educação Física**, São Paulo, v. 10, n. 2, p. 139-145, fev. 1996. Disponível em: <http://www.revistas.usp.br/rpef/article/view/138544>. Acesso em: 17 abr. 2020.

ROSE JUNIOR, D.; DESCHAMPS, S. R.; KORSKAS, P. O jogo como fonte de stress no basquetebol infanto-juvenil. **Revista Portuguesa de Ciências do Desporto**, [Portugal], v. 1, n. 2, p. 36-44, jan. 2001. Disponível em: [https://rped.fade.up.pt/\\_arquivo/artigos\\_soltos/vol.1\\_nr.2/05.pdf](https://rped.fade.up.pt/_arquivo/artigos_soltos/vol.1_nr.2/05.pdf). Acesso em: 17 mar. 2020.

RUBIO, Kátia. **Psicologia do Esporte: teoria e prática**. São Paulo: Casa do psicólogo, 2003. 268 p.

SAMULSKI, Dietmar. **Psicologia do esporte: teoria e aplicação prática**. Belo Horizonte: Imprensa Universitária/UFGM, 1992.

SÁNCHEZ, Domingo Blázquez; RAMÍREZ, Fernando Amador. **La iniciación deportiva y el deporte escolar**. Barcelona: Editorial Inde, 1995. 448 p.

SANTOS, Kátia dos; GODOY, Rossane Frizo de. Avaliação do estresse em atletas de futebol da categoria júnior. **Revista Digital EFDeportes**, Buenos Aires, n. 144, maio 2010.

Disponível em:

<https://www.efdeportes.com/efd144/avaliacao-do-estresse-em-atletas-de-futebol.htm>. Acesso em: 23 jan. 2020.

SCHMIDT, Richard; WRISBERG, C. **Aprendizagem e performance motora**. Porto Alegre: Artmed, 2000.

SEGATO, Luciana *et al.* Estresse psicológico de velejadores de alto nível esportivo em competição. **Motricidade**, Vila Real, v. 6, n. 3, p. 53-62, set. 2010. Disponível em:

[http://www.scielo.mec.pt/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1646-107X2010000300007](http://www.scielo.mec.pt/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1646-107X2010000300007).

Acesso em: 3 fev. 2020.

SILVA, Andressa Melina Becker da; ENUMO, Sônia Regina Fiorim; AFONSO, Renan de Moraes. Estresse em atletas adolescentes: uma revisão sistemática. **Revista de Psicologia da IMED**, [Passo Fundo], v. 8, n. 1, p. 59-75, fev. 2016. Disponível em:

<https://seer.imed.edu.br/index.php/revistapsico/article/view/1124>. Acesso em: 23 maio 2020.

SILVA, Glauber Castelo Branco *et al.* Avaliação psicométrica da ansiedade traço em jovens nadadores brasileiros. **Revista Brasileira de Psicologia do Esporte**, Brasília, v. 7, n. 1, p. 1-13, maio 2017. Disponível em: <https://portalrevistas.ucb.br/index.php/RBPE/article/view/6836>. Acesso em: 17 abr. 2020.

SILVA, Juliana Dutra de Araújo; PADOVANI, Ricardo da Costa; VIANA, Milena de Barros. O emprego do biofeedback como estratégia de manejo do estresse e da ansiedade em atletas: um ensaio clínico. **Revista Brasileira de Terapia Comportamental e Cognitiva**, São Paulo, v. 18, n.

3, p. 17-29, 2016. Disponível em: <http://www.usp.br/rbtcc/index.php/RBTCC/article/view/919/488>. Acesso em: 18 fev. 2020.

SILVA, Mauro Menegolli Ferreira da *et al.* Ansiedade e desempenho de jogadoras de voleibol em partidas realizadas dentro e fora de casa. **Revista da Educação Física/UEM**, Maringá, v. 25, n. 4, p. 585-596, dez. 2014. Disponível em: [https://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1983-30832014000400585](https://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1983-30832014000400585). Acesso em: 23 jun. 2020.

SONOO, Christi Noriko *et al.* Ansiedade e desempenho: um estudo com uma equipe infantil de adolescente feminino. **Motriz: Revista de Educação Física**, Rio Claro, v. 16, n. 3, p. 629-637, set. 2010. Disponível em: [https://www.scielo.br/scielo.php?pid=S1980-65742010000300010&script=sci\\_abstract&tlng=pt](https://www.scielo.br/scielo.php?pid=S1980-65742010000300010&script=sci_abstract&tlng=pt). Acesso em: 29 jul. 2020.

SOUZA, Ana Cláudia de; ALEXANDRE, Neusa Maria Costa; GUIRARDELLO, Edinêis de Brito. Propriedades psicométricas na avaliação de instrumentos: avaliação da confiabilidade e da validade. **Epidemiologia e Serviços de Saúde**, Brasília, v. 26, n. 3, p. 649-659, set. 2017. Disponível em: <https://www.scielo.br/pdf/ress/v26n3/2237-9622-ress-26-03-00649.pdf>. Acesso em: 23 fev. 2020.

TRAPÉ, Átila Alexandre *et al.* Estresse em jovens atletas de voleibol e alunas do ensino médio. **Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte**, [São Paulo], v. 10, n. 2, mar. 2012. Disponível em: <http://editorarevistas.mackenzie.br/index.php/remef/article/view/2568>. Acesso em: 23 jan. 2020.

TREVELIN, Fernanda; ALVES, Cássia Ferrazza. Psicologia do esporte: revisão de literatura sobre as relações entre emoções e o desempenho do atleta. **Psicologia Revista**, São Paulo, v. 27, p. 545-562, 2018. Disponível em: <https://revistas.pucsp.br/psicorevista/article/view/37736/28277>. Acesso em: 18 jun. 2020.

TUBINO, Manoel José Gomes. **Dimensões sociais do esporte**. 2. ed. São Paulo: Cortez, 2001.

### ANEXO A - Teste de Ansiedade-traço Competitiva

Teste de Ansiedade competitiva	Difícilmente	Às vezes	Sempre
1. Competir com os outros é divertido.			
2. Antes de competir, sinto-me agitado (a).			
3. Antes de competir, fico preocupado (a) em não desempenhar bem.			
4. Quando estou competindo, sou um (a) bom (boa) esportista.			
5. Quando estou competindo, fico preocupado (a) com os erros que possa cometer.			
6. Antes de competir, sou calmo (a).			
7. Quando se compete é importante ter um objetivo definido.			
8. Antes da competição, sinto algo estranho no estômago.			
9. Antes da competição, sinto que meu coração bate mais rápido que o normal.			
10. Eu gosto de jogos (ou competições) difíceis.			
11. Antes de competir, sinto-me descontraído (a).			
12. Antes de competir, sinto-me nervoso (a).			
13. Esportes coletivos são mais emocionantes do que esportes individuais.			
14. Eu fico nervoso (a) querendo que o jogo (a competição) comece logo.			
15. Antes de competir, sinto-me tenso (a).			

### ANEXO B -Teste de Estresse Psíquico do Voleibol (TEP-V)

Fatores que exercem influência no rendimento	+3	+2	+1	0	-1	-2	-3
Condicionamento físico inadequado							
Preparação técnico-tática inadequada							
Falta de preparação psicológica							
Conflitos com os companheiros							
Entrar no jogo machucado							
Machucar-se durante o jogo							
Nervosismo excessivo							
Errar jogadas no início do jogo							
Errar jogadas no fim do jogo							
Dormir mal na noite anterior ao jogo							
Pressão de outras pessoas para ganhar							
Cobrança de si mesmo para ganhar							
Conflitos com o treinador							
Conflitos com os familiares							
Mau rendimento nos treinamentos							
Críticas do treinador durante o jogo							
Ser prejudicado pelo árbitro							
Instalações e condições de jogo inadequadas							
Ser o favorito							
O time adversário é o favorito							
Derrotas anteriores							
Demora para iniciar o jogo							
Bom rendimento inesperado do adversário							
Jogar contra um adversário agressivo							
Críticas dos companheiros durante o jogo							
Ter perdido para o mesmo adversário							
Jogar após o 25º ponto em desvantagem							