



GABRIELLE MARIA DE SOUZA OLIVEIRA

**NÍVEIS DE ANSIEDADE PRÉ-COMPETITIVA EM ATLETAS DE
FUTSAL**

LAVRAS – MG

2023

GABRIELLE MARIA DE SOUZA OLIVEIRA

NÍVEIS DE ANSIEDADE PRÉ-COMPETITIVA EM ATLETAS DE FUTSAL

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

2023

À minha mãe Elenice, a pessoa mais importante da minha vida, que sempre me incentivou a seguir esse caminho, acreditou no meu potencial e segurou a minha mão em todas as vezes que temi. Por ser a minha maior incentivadora, inspiração e melhor amiga, por toda abdicção e esforços enfrentados até aqui. Por todo apoio, suporte e amor incondicional em todas as etapas da minha vida.

Dedico.

AGRADECIMENTOS

A Deus, por toda sua benevolência. Por ser a minha fortaleza e refúgio nos dias difíceis, por me sustentar ao longo desses anos, me dando sabedoria e conduzindo meus passos. Por todas as oportunidades possibilitadas e por me permitir concluir mais uma etapa; sem Ele nada disso aconteceria.

A minha mãe, que sempre me incentivou a estudar, a seguir o caminho do bem e nunca poupou esforços para que eu chegasse até aqui. Por ser meu maior exemplo de integridade, de força e determinação, por ser a minha maior incentivadora, meu ombro amigo e por acreditar em mim. Você abdicou dos seus sonhos para que eu pudesse sonhar e acreditou que eu era capaz, você é a razão de todo meu empenho e dedicação. Sou eternamente grata a Deus pelo privilégio de te ter como mãe e poder viver a vida ao seu lado. Amo-te!

Aos meus irmãos Jhonatan, Luana e Andressa, por todo zelo, por sempre me apoiarem e estarem dispostos a me ajudar independentemente das circunstâncias. Vocês estiverem comigo nos melhores e piores momentos, sem vocês eu não teria conseguido.

A todos familiares e amigos que se mantiveram ao meu lado, colaborando direta e indiretamente e torcendo pelo meu sucesso.

Ao meu orientador, Professor Marcelo de Castro Teixeira, que prontamente aceitou o meu pedido de orientação e sempre se mostrou muito solícito. Por toda paciência, compreensão e conhecimentos compartilhados.

A Universidade Federal de Lavras, por contribuir com a minha formação, ao possibilitar um ensino de qualidade e experiências ímpares.

Aos amigos que a universidade me proporcionou, vocês tornaram essa jornada acadêmica mais leve e prazerosa.

A todos os profissionais de Educação Física que tive a grata oportunidade de trocar experiências ao longo da graduação, em especial, aos professores Amaralina Amaducci, Emerson Nonato e Natália Oliveira.

Aos participantes da pesquisa, equipe técnica e atletas da equipe Aleci-Minasprev, pela disponibilidade e interesse em cooperar com o estudo.

RESUMO

O Futsal atualmente é um dos desportos mais praticados no mundo, trata-se de esporte composto por movimentos acíclicos, esforços intermitentes e é altamente dinâmico. Durante a prática, muitos são os fatores que podem interferir no desempenho dos atletas, dentre eles estão pressões psicológicas e fisiológicas associadas aos treinamentos e às competições. Sabendo das características da competição e da sua capacidade em provocar diferentes reações nos participantes, e que a ansiedade é o principal fator psicológico de influência no rendimento esportivo, o objetivo desta pesquisa é analisar a ansiedade-estado pré-competitiva em jogadoras de futsal da cidade de Ijaci-MG. Para isso, participaram do estudo 13 atletas, do sexo feminino, com idades entre 17 e 27 anos, e o instrumento utilizado para coleta de dados foi o Inventário do Estado de Ansiedade Competitiva Revisado (Revised Competitive State Anxiety Inventory – 2)(CSAI-2R). Os resultados demonstraram que as atletas apresentaram níveis medianos de ansiedade, quanto à dimensão analisada (intensidade), não houve diferenças significativas entre os escores de ansiedade cognitiva, somática e autoconfiança. Pode-se concluir que, apesar de não se ter encontrado os resultados esperados entre as variáveis estudadas, as participantes deste estudo indicaram níveis medianos de ansiedade estado competitiva, demonstrando que, no geral, a ansiedade faz parte do seu cotidiano e por isso deve ser contemplada.

Palavras-chave: Ansiedade. Futsal. Competição.

SUMÁRIO

1. TEMA	1
2. INTRODUÇÃO	1
2.1. Problemática do Estudo	3
2.2. Hipótese	3
3. REFERENCIAL TEÓRICO	3
4. OBJETIVOS	14
4.1. Geral	14
4.2. Específicos	14
5. JUSTIFICATIVA	14
6. METODOLOGIA	15
6.1. Tipo de Pesquisa	15
6.2. Participantes	15
6.3. Instrumentos e Procedimentos de Coleta de Dados	15
6.4. Análise dos Dados Coletados	17
7. RESULTADOS E DISCUSSÃO	17
8. CONCLUSÃO	19
9. REFERÊNCIAS	21
10. ANEXO	26

1. TEMA

Níveis de ansiedade pré-competitiva em atletas de Futsal.

2. INTRODUÇÃO

Ao longo da história, desde a gênese do seu termo no século XIV, o esporte tem sido conceituado e compreendido sobre as mais variadas interpretações. Fato é que independente da terminologia adotada, o esporte consolidou-se com uma das manifestações socioculturais mais importantes da humanidade, o crescente número de adeptos e o espaço ocupado na mídia e indústria internacional certificam essa notoriedade (TUBINO, 2017). Essa prática universal, interdisciplinar e de múltiplas possibilidades pode ser vivenciada com diferentes finalidades pelas pessoas, independentemente de suas limitações, crenças ou quaisquer outras questões, contribuindo para a socialização, bem-estar físico e mental, além da aprendizagem de valores como cooperação, respeito e disciplina.

Dentre os incontáveis tipos de esportes encontrados hoje, o futsal compõe o grupo dos esportes coletivos mais praticados do Brasil. Trata-se de uma adaptação do futebol que se caracteriza pela necessidade de execução de ações motoras em um contexto (jogo) de elevada instabilidade e imprevisibilidade, ou seja, é daquelas modalidades que exigem a execução de habilidades motoras abertas (RÉ, 2008). Esta modalidade altamente dinâmica exige dos atletas altas demandas físicas, técnicas e táticas durante toda partida, com ênfase na capacidade de tomar decisões em um curto espaço de tempo e na criatividade dos atletas, mas também na capacidade de lidar com situações causadoras de estresse (MATZENBACHER et al. 2014).

Para Barbanti (2006, p. 57), o “esporte é uma atividade competitiva institucionalizada que envolve esforço físico vigoroso ou o uso de habilidades motoras relativamente complexas, por indivíduos, cuja participação é motivada por uma combinação de fatores intrínsecos e extrínsecos”. As práticas esportivas contam com manifestações distintas, e por isso podem, ser classificadas como esporte de rendimento, esporte de participação e esporte educacional (RÚBIO, 2003). Abstraindo da sua finalidade, é inegável que o ambiente esportivo favorece a promoção de inúmeros aprendizados, ainda sim, pela sua própria natureza, objetivos e características tem o potencial de poder gerar elevados níveis de stress e ansiedade (CRUZ, 1996).

A fim de propiciar aos atletas bons resultados durante a competição e o momento que a antecede, é necessário que os programas de treinamento esportivo estejam fundamentados em conhecimentos referentes às áreas da Ciência do Esporte, como o treinamento esportivo, a fisiologia do exercício, a biomecânica, nutrição, medicina esportiva e a psicologia do esporte. A Psicologia do Esporte como subárea da Educação Física é responsável por realizar estudos de pessoas e seus comportamentos frente a contextos esportivos, identificando princípios e diretrizes para que os profissionais possam empregar e auxiliar as pessoas durante a prática de atividades físicas, bem como entender os efeitos de fatores psicológicos, como a ansiedade, por exemplo, sobre o desempenho físico ou motor (WEINBERG, 2019).

Durante a prática de qualquer modalidade esportiva os praticantes são sujeitos a pressões psicológicas e fisiológicas, frequentemente associadas aos treinamentos, competições e a sua organização social mostram que o desempenho esportivo é um fenômeno complexo que é afetado pelas características individuais e por fatores ambientais (FONTES; BRANDÃO, 2013; FORTES et al., 2019). Este desempenho caracteriza-se pela combinação de fatores multivariados e interdependentes dos quais se destacam as capacidades física, técnica, tática e psicológica, e o nível de desempenho do atleta é diretamente influenciado por experiências anteriores, motivação, autoconfiança, entre outros (RÉ et al. 2004).

Martens, Vealley & Burton (1990), definem a competição como a situação na qual o desempenho de uma pessoa é comparado com algum padrão já existente, na presença de, pelo menos, outra pessoa que conheça os critérios para a comparação e que possa avaliar o processo. As competições esportivas, por sua vez, podem ser compreendidas como “um processo que envolve uma série de fatores, dentre eles o treinar, o competir, o superar os limites físicos e mentais” (FABIANI, 2009, p. 12338).

De acordo com Castillo et al. (2000), a ansiedade é um sentimento vago e desagradável de medo, apreensão, caracterizado por tensão ou desconforto derivado de antecipação de perigo, de algo desconhecido ou estranho. Spielberger (1997), caracterizou a ansiedade como uma emoção baseada na avaliação da ameaça, provocando apreensão e tensão e um medo geral no indivíduo, desencadeando manifestações comportamentais e fisiológicas, podendo se apresentar como um estado ou traço da personalidade. Para o contexto esportivo, Martens, Valley e Burton (1990, p.

11), elaboraram a Teoria da Ansiedade-Traço Competitiva, na qual a ansiedade traço competitiva é uma modificação específica da ansiedade traço mais geral, e é definida como a “tendência de perceber as situações competitivas como ameaçadoras e de responder a essas ameaças com ansiedade-estados”.

Com a intenção de compreender, elucidar e discorrer sobre a complexa relação ansiedade-rendimento foram propostas teorias por dispares autores, entre as quais se destacam a Teoria do Drive (SPENCE, 1966), Teoria do U-Invertido (GILL; WILLIAMS; REIFSTECK, 2017), Teoria da Zona Individualizada de Funcionamento Ótimo (RAGLIN; HANIN, 2000), Teoria da Reversão (GILL; WILLIAMS; REIFSTECK, 2017), Teoria da Catástrofe (MARTENS; VEALEY; BURTON, 1990) e Teoria Multidimensional da Ansiedade Competitiva (MARTENS; VEALEY; BURTON, 1990). Modernamente, a abordagem da ansiedade tem ocorrido sob uma perspectiva multidimensional.

Dada a sua estrutura formal e institucionalizada, que objetiva índices e resultados perante o confronto, o esporte competitivo caracterizado pela superação dos limites, metas e adversários, fomenta a comparação e avaliação constante de seus participantes (ROSE JUNIOR et al. 1997; RÚBIO, 2003). Tais peculiaridades devem ser analisadas mais profundamente para que se possa conhecer suas implicações no desempenho dos atletas. Santos et al. (2013, p. 207), destacam que “nos momentos que antecedem a competição, o atleta deve ser capaz de antecipar as oportunidades, os riscos e as consequências”. Tal capacitação só é possível quando há o devido suporte psicológico ao longo de todas as etapas da preparação esportiva.

Mediante as informações apresentadas, o presente estudo pretende investigar a seguinte questão: quais os níveis de ansiedade estado competitiva em jovens atletas de futsal?

2.1. Problemática do Estudo

Quais os níveis de ansiedade de jovens atletas de futsal e sua influência no desempenho esportivo?

2.2. Hipótese

Acredita-se que o esporte competitivo, dada as suas particularidades, possa influenciar no aumento dos níveis de ansiedade-estado (ansiedade cognitiva, ansiedade somática e autoconfiança) em jogadores de futsal, especialmente durante a pré-competição.

3. REFERENCIAL TEÓRICO

3.1 Futsal

O Futsal atualmente é um dos desportos mais praticados no mundo, e no Brasil este cenário não é diferente. Dados da Secretaria Especial do Esporte revelam que cerca 6.127 clubes são filiados à confederação, e existem federações em cada um dos 26 estados mais o Distrito Federal, com aproximadamente 12 milhões de praticantes (BRAIS, 2016). Ao revisar a literatura específica sobre o futsal é possível identificar que não existe certo consenso quanto à origem desta modalidade, e por esse motivo, serão consideradas as duas narrativas defendidas pelos estudiosos. A primeira descrição evidencia que este desporto surgiu no Brasil por intermédio da Associação Cristã de Moços (ACM) de São Paulo, por volta de 1940; entretanto, alguns estudiosos afirmam que tal prática nasceu mesmo foi no Uruguai, especialmente na ACM de Montevideú, em 1933 (VOSER, 1999).

Nos anos de 1924 e 1928, a seleção uruguaia de futebol conquistou o bicampeonato olímpico de futebol, outro importante título alcançado foi o campeonato mundial de 1930. Tamanho sucesso fez com que os uruguaios se apaixonassem pelo futebol e o praticassem em todos os cantos do país. A prática da modalidade tornou-se tão avassaladora que os espaços dos salões de bailes foram escolhidos como lugares para a prática do esporte. Mais tarde, com as devidas adaptações, fez-se denominar Indoor-foot-ball (futebol de salão) e cabe a Juan Ceriani tal feito, bem como a elaboração das primeiras regras do futsal em 1933 (TENROLLER, 2004).

Todavia, uma segunda corrente de autores defende que o princípio desta modalidade sucedeu no Brasil, na década de 1940, quando alguns brasileiros da Associação Cristã de Moços de São Paulo estiveram presentes na ACM de Uruguai e ao retornarem, trouxeram consigo as primeiras regras do futsal organizadas por Ceriani, contribuindo para que houvesse uma rápida

difusão da modalidade no país (TENROLLER, 2004). Inicialmente uma das grandes dificuldades aqui enfrentadas era a ausência de locais livres para a prática, como campos de futebol, a alternativa encontrada foi utilizar quadras de basquete e de hóquei para jogar as chamadas “peladas”. À medida que o esporte se popularizava ao redor do território brasileiro, foi ganhando formato e regras, a fim de tornar o momento de jogo mais organizado (PALUDO, 2016).

Em 1971 foi criada a Federação Internacional de Futebol de Salão – FIFUSA, que regulamentava o futebol de salão. A FIFA por sua vez, controlava o futebol de cinco. Por volta dos anos 90, a FIFA articulou a fusão do Futebol de Salão com o Futebol de Cinco, dando gênese então ao Futsal, atualmente regido pela FIFA (VOSER, 1999). Na atualidade, os jogos oficiais de futsal são realizados em uma quadra com o comprimento de 40 metros e largura de 20 metros. O tempo total de cada partida é de 40 minutos, sendo dividido em dois tempos de 20 minutos e um intervalo entre eles de 10 minutos (FUTSAL, 2021).

Como salienta Greco e Chagas (1992), o futsal é categorizado no grupo dos esportes coletivos, de confronto direto entre um ou mais atletas, jogado em um espaço comum, e com contato pessoal, onde o esportista participa junto e simultaneamente com o adversário. Soma-se a essas propriedades, a sua classificação como um jogo de cooperação/oposição, haja vista que envolve a participação simultânea dos atletas em prol de um objetivo comum, mas também, ações adversárias em oposição, visando impedir que esses objetivos sejam atingidos (SILVA; GRECO, 2009). Desta maneira, o desencadear do jogo se dá por meio de sucessivas ações ofensivas e defensivas, de cunho individual ou coletivo dos atletas de uma equipe.

Matzenbacher et al. (2014, p. 123) salientam:

O futsal é um esporte dinâmico, com alto número de gols, com passes acelerados, deslocamentos rápidos com e sem a posse da bola, marcação intensa independentemente do local da quadra, transições rápidas entre a defesa e o ataque, constante perda e recuperação da posse de bola, com momentos de igualdade e desigualdade numéricas e com alta ocorrência de bolas paradas, situações que tornam o esporte imprevisível.

Por se tratar de uma adaptação do futebol, ambas as modalidades compartilham regras em comum, apresentando divergências quanto ao peso e tamanho da bola, número de jogadores (cinco titulares no futsal), tamanho do gol e espaço de jogo, ademais, no futsal há a ausência de

impedimento, o número de substituições é livre e a cobrança de lateral é realizada com os pés (RÉ, 2008). Por meio dos resultados obtidos em seus estudos, Soares e Tourinho Filho (2006, p.99), elucidaram que o futsal é um “esporte com características intermitentes, no qual os esforços mesclam na sua execução diferentes intensidades de esforços”.

Ao longo de uma partida de futsal as principais capacidades físicas, como força, resistência, flexibilidade, coordenação, velocidade e agilidade são imprescindíveis para a prática, sendo pertinente que os jogadores apresentem bons níveis de aptidão física. Considerando as exigências motoras, o futsal é composto por movimentos acíclicos e por isso reivindica uma vasta gama de habilidades motoras, além de excelente tempo de reação e domínio espaço-temporal, criatividade dos atletas, e capacidade de velocidade e agilidade de movimento, permitindo assim uma rápida aceleração e mudança de direção (RÉ, 2008).

Um jogador de futsal precisa ter ou desenvolver uma grande capacidade de resistência intermitente, capacidade de *sprints* repetidos, força e agilidade, além disso, os padrões de atividade do futsal requerem a utilização tanto do sistema aeróbico, quanto dos sistemas de energia anaeróbica, oscilando em períodos intermitentes conforme a intensidade de esforço realizada naquele momento (NASER; ALI; MACADAM, 2017). Altas intensidades tendem a predominar por intervalos de tempo menores, estando muito evidentes nas situações decisivas onde ações rápidas devem ser executadas, em contrapartida, os momentos de recuperação caracterizam-se pela dominância de intensidades mais baixas, orquestradas pelo metabolismo aeróbio (RÉ, 2008).

Na literatura, diversos autores se dedicaram a pesquisar as características físicas e fisiológicas do futsal, um compilado organizado por Matzenbacher et al. (2014, p. 127) buscou investigar acerca da demanda fisiológica no futsal competitivo e as características físicas e fisiológicas de atletas profissionais, como resultados centrais, observou-se que “há uma alta demanda dos metabolismos aeróbio e anaeróbio, concentrando-se as ações decisivas do jogo no metabolismo anaeróbio, enquanto o aeróbio (potência aeróbia) contribui fortemente para a recuperação dos estoques de energia entre os períodos de alta intensidade”.

Um bom desempenho no futsal só é alcançado quando há a oferta de subsídios multivariados e dependentes que promovam a otimização dos aspectos técnicos, táticos e físicos da modalidade, mas também o merecido respaldo quanto às questões psicológicas (JUNIOR et al.

2004). Para Ré, Bohme e De Rose Júnior (2004, p. 84), “eles são multivariados porque diferentes combinações destas capacidades podem originar um desempenho esportivo adequado e interdependente, porque o desempenho em um dos fatores pode ter consequências no desempenho em outro fator”.

Nesta perspectiva, é possível inferir que “o desempenho físico, técnico e tático em situação real de competição pode exercer influência sobre os aspectos psicológicos e seja por eles influenciado, culminando, então, no comprometimento de um sob o outro e eventualmente na *performance* esportiva” (RÉ; ROSE JÚNIOR; BOHME, 2004, p. 84). No que se refere aos aspectos psicológicos, as emoções como a ansiedade, medo, motivação, entre outras, tendem a comprometer a atenção e o rendimento esportivo, resultando em implicações no desempenho das atribuições de sucesso e fracasso (VAST; YOUNG; THOMAS, 2010).

Perante o exposto, faz-se necessário um melhor entendimento sobre estas emoções, em particular acerca da ansiedade, e como ela se manifesta no ambiente esportivo. Para isso, no seguinte tópico tal temática será explorada com mais clareza por meio da sua conceituação e das metodologias desenvolvidas e recomendadas pela literatura para a sua mensuração.

3.2 Ansiedade no esporte

A Psicologia do Esporte compõe a área de conhecimento humano denominada Ciências do Esporte, juntamente com disciplinas como fisiologia, medicina, biomecânica, entre outras. Rubio (2000, p. 15), define como “o estudo do comportamento humano no contexto do esporte, ou como os fundamentos psicológicos, processos e consequências da regulação psicológica de atividades relacionadas com o esporte de uma ou várias pessoas atuando como sujeito da atividade”. De acordo com Weinberg e Gould (2001), são dois os objetivos vislumbrados pelos psicólogos do esporte ao investigar esse campo de estudo: (a) entender como os fatores psicológicos afetam o desempenho físico de um indivíduo e (b) entender como a participação em esportes e exercícios afeta o desenvolvimento psicológico, a saúde e o bem-estar de uma pessoa.

Os principais temas explorados pelos pesquisadores dessa área envolvem os pensamentos e os sentimentos dos atletas, e vários outros aspectos da prática esportiva e da atividade física, sabendo que os atletas dependem da preparação para competir e de melhores condições para

alcançar resultados, a psicologia do esporte tem focado no desenvolvimento de programas de treinamento psicológico envolvendo equipes esportivas a fim de auxiliar no melhor desempenho em competições de alto rendimento (RUBIO, 1999). Rúbio (2003) menciona que essas atividades pretendem, sobretudo, proporcionar ações de enfrentamento do stress competitivo.

A ansiedade constitui-se como um dos objetos de estudos mais discutidos na literatura da Psicologia do Esporte, especialmente quando associada ao desempenho. Os resultados obtidos por Vilarino et al. (2017) em seus estudos corroboram com essa ideia, no qual se observou por meio da análise da produção científica brasileira que a ansiedade foi o tema mais investigado nos últimos anos.

A ansiedade frequentemente tem sido empregada de maneira empírica pelas pessoas para denotar sentido a outros estados de espírito como medo, aflição, angústia, inquietação ou perturbação causada por situações de incerteza (PALUDO, 2016). Encontra-se na literatura diferentes definições para conceituar o termo ansiedade, e, de acordo com Barlow (2002, apud CRASKE et al., 2011, P.370), “a ansiedade é um estado de humor voltado para o futuro, associado à preparação para possíveis eventos negativos que se avizinham, e o medo é uma resposta de alarme ao perigo presente ou iminente (real ou percebido)”.

Em seu Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais (DSM-5) a American Psychiatric Association et al. (2014, p. 189) descreveu a ansiedade como uma “antecipação de uma ameaça futura, sendo mais frequentemente associada à tensão muscular e vigilância em preparação para perigo futuro e comportamentos de cautela ou esquiva”. Para Moraes (1990, p. 51), o termo ansiedade refere-se a uma “debilitante apreensão durante certo período; além disso, muitos indivíduos em situação de “stress”, tais como eventos competitivos ou testes educacionais, poderão sentir-se ameaçados ou sem capacidade de desempenho devido à ansiedade”.

Em suma, a ansiedade é uma emoção baseada na avaliação de uma ameaça e surge quando os sistemas cognitivos não permitem mais que uma pessoa se relacione significativamente com o mundo ao seu redor, e, em consequência, sucedem manifestações comportamentais e fisiológicas com o propósito de autoproteção (SPIELBERGER, 1972). A ansiedade pode se apresentar de dois modos diferentes, tanto como um traço da personalidade ou como um estado emocional.

A ansiedade-traço (A-traço) representa as características individuais, de modo que pessoas diferentes tem predisposições a perceber certas situações como ameaçadoras ou não, e

responder com estados de ansiedade. Enquanto a ansiedade-estado (A-estado) corresponde a um estado emocional imediato, e segundo Spielberger (1996, p. 13): “um estado ou condição transitória do organismo que varia em intensidade e flutua com o tempo” caracterizado por apreensão e tensão conscientemente percebidos.

Charles Spielberger (1966) detalha que a ansiedade, como um traço da personalidade, equivale às diferenças individuais na medida em que diferentes pessoas são caracterizadas por estados de ansiedade e por defesas proeminentes contra tais estados. Assim sendo, indivíduos cronicamente ansiosos tendem a expressar elevados estados de ansiedade em avaliações, maior reatividade e maior variabilidade em muitas medidas fisiológicas e comportamentais diferentes, independentemente da situação de estresse. Em situações neutras, onde as circunstâncias não são interpretadas como ameaçadoras, esse indivíduo reage com A-estado baixo (SPIELBERGER, 1966).

Ainda para esse mesmo autor, a resposta a um determinado estímulo estressor dependerá da experiência anterior do indivíduo, e qualquer estímulo pode ter efeitos geradores de ansiedade se for interpretado como ameaçador ou perigoso, independentemente do perigo real envolvido (SPIELBERGER, 1966). Compreendendo as informações citadas anteriormente, fica evidente que diversas situações são capazes de gerar estímulos estressores e conseqüentemente comportamentos ansiosos, evidenciando assim, a necessidade de constructos que retratam a ansiedade em ocasiões mais específicas, como por exemplo, no ambiente esportivo.

Com base nos estudos de Spielberger (1972), e a fim de possibilitar o entendimento sobre o comportamento no esporte, sobretudo quais acontecimentos são percebidos como ameaçadores e como as pessoas respondem à ameaça, foi elaborada a Teoria da Ansiedade-Traço Competitiva. A ansiedade traço competitiva é uma modificação específica da ansiedade traço mais geral, e é definida como a “tendência de perceber as situações competitivas como ameaçadoras e de responder a essas ameaças com ansiedade-estados” (MARTENS; VEALEY; BURTON, 1990, p 11).

Por influência das evidências experimentais e experienciais que indicavam que a ansiedade é uma ocorrência comum em situações competitivas e que os efeitos da ansiedade no desempenho esportivo são extremamente debilitantes (MARTENS; VEALEY; BURTON, 1990), os referidos autores propuseram uma abordagem multidimensional da ansiedade. Nela, a

ansiedade foi classificada pelo seu componente mental de preocupação cognitiva, relacionado com a percepção (ansiedade cognitiva) e com a excitação emocional, e as reações desencadeadas em sua decorrência (ansiedade somática), além de um terceiro componente denominado autoconfiança.

A ansiedade cognitiva é o componente mental da ansiedade causada por efeitos negativos, expectativas de sucesso e auto avaliação negativa. No contexto esportivo corresponde à manifestação de expectativas negativas de desempenho, auto avaliação negativa proveniente do sentido de derrota e dúvidas/pensamentos negativos do tipo: será que vou vencer? Será que vou conseguir? (MARTENS, 1990; MORAES, 1990). Já a ansiedade somática corresponde aos elementos fisiológicos e afetivos da experiência de ansiedade que se desenvolve diretamente a partir da excitação autonômica, é refletida durante a prática esportiva em respostas como batimento cardíaco acelerado, falta de ar, mãos úmidas, borboletas no estômago, músculos tensos e diarreia (MARTENS; VEALEY; BURTON, 1990).

Por fim, a autoconfiança equivale às diferenças individuais e abrange as percepções globais de confiança de cada atleta (CRAFT, 2003). Por se tratar de um componente oposto à ansiedade cognitiva, ela se correlacionaria de modo negativo com a ansiedade cognitiva e somática. Subentende-se, portanto, que todas as vezes que altos escores das duas componentes citadas anteriormente forem externados, por consequência, os escores da autoconfiança diminuirão, demonstrando perda de confiança (MORAES, 1990). Para Martens et al. (1990), a ansiedade cognitiva e a somática são sempre negativas devido às suas ligações com afetos negativos, sendo que altos níveis de ansiedade cognitiva e somática são experienciados como desagradáveis.

Bocchini et al. (2008, p. 524) sugerem:

Em termos de ansiedade somática, que surge no momento da competição e envolve a participação do organismo como um todo, colocando-o em estado de alerta e resultando no aumento dos níveis de adrenalina e cortisol, é preferível que o atleta tenha um nível levemente superior ao nível normal durante a competição.

Para eles, um elevado nível de ativação através da ansiedade somática seria essencial para as atividades globais que requerem rapidez, resistência física e força, como é o caso do futsal.

Os estudos desenvolvidos por Martens e seus colaboradores (1990), serviram para que a ansiedade no ambiente esportivo fosse objeto de investigação de diversos pesquisadores, muitas pesquisas em psicologia do esporte se concentraram estritamente na relação ansiedade-desempenho. A partir deste cenário, diferentes modelos e teorias que pudessem explicar melhor essa complexa relação, foram propostos.

3.3 Teorias da Ansiedade no Esporte

A primeira teoria que buscou explicar esse relacionamento ansiedade-desempenho foi a Teoria do Drive. Essencialmente, essa teoria propõe que, à medida que o impulso aumenta (como quando se enfrenta uma competição), as respostas habituais aprendidas têm mais probabilidade de ocorrer. O relacionamento básico é linear, portanto, à medida que a excitação aumenta, o desempenho aumenta. Em geral, a teoria afirma que a ativação na fase de aprendizagem gera prejuízos ao rendimento e melhora em indivíduos com maior competência na determinada habilidade (GILL; WILLIAMS; REIFSTECK, 2017; SONOO et. al, 2010).

Em seguida, surge a Teoria do U-Invertido que é uma explicação alternativa popular da relação ansiedade-desempenho e propõe que o desempenho é melhor em um nível ótimo ou moderado de excitação, e diminui à medida que a excitação aumenta ou diminui a partir desse nível ideal. Em situações de muita excitação, os indivíduos ficam tensos e propensos a erros. Embora a teoria do U invertido faça sentido intuitivamente, os testes controlados da relação curvilínea são difíceis e o suporte empírico é limitado (GILL; WILLIAMS; REIFSTECK, 2017).

Em razão disso, Yuri Hanin entre os anos 80 e 90, propôs uma alternativa que se relaciona com o modelo em U invertido, mas enfatiza as diferenças individuais. Trata-se do modelo de Zona Individualizada de Funcionamento Ótimo, ou IZOF. Hanin propôs que cada atleta possui uma zona ótima ou faixa de ansiedade mais benéfica para o desempenho, esta zona pode estar em qualquer lugar em um contínuo de ansiedade de baixo para cima. É importante ressaltar que nem o tipo de evento nem o nível de habilidade do atleta altera sistematicamente a ansiedade ideal (RAGLIN; HANIN, 2000). O modelo também recebeu algumas críticas, principalmente sobre a falta de oferta de uma fundamentação para a sua aplicação e por sua abordagem estar baseada sob uma conceituação unidimensional da ansiedade (PALUDO, 2016).

Existe também a Teoria Multidimensional da Ansiedade Competitiva, e nessa teoria são elucidadas três subescalas (componentes) que surgem em resposta à ansiedade. O primeiro seria um componente cognitivo, que engloba pensamentos e dúvidas sobre o desempenho e a situação competitiva, bem como, o julgamento de si mesmo. O segundo componente consiste numa perturbação somática, que são sensações fisiológicas e comportamentais desagradáveis de excitação, e uma terceira dimensão designada autoconfiança. Nesse sentido, a ansiedade cognitiva se relacionaria de forma linear e negativa com o rendimento e à medida que ela aumenta, o rendimento é afetado. A ansiedade somática se relacionaria de forma curvilínea (em “U” invertido) com o rendimento, e a autoconfiança contribuiria para a melhoria do rendimento (SONOO et al. 2010).

Ademais, encontra-se também na literatura a Teoria da Reversão. Ela sustenta que a relação entre a excitação e o afeto depende da interpretação cognitiva da excitação, e a alta excitação pode ser interpretada em termos positivos, como excitação, ou em termos negativos, como ansiedade. Da mesma forma, a baixa excitação pode ser interpretada como relaxamento (positivo) ou tédio (negativo). As diretrizes mais importantes da teoria da reversão são que a excitação pode ser positiva ou negativa e que a interpretação cognitiva faz toda a diferença na relação ansiedade-desempenho (GILL; WILLIAMS; REIFSTECK, 2017).

E a Teoria da Catástrofe, onde esta sugere que, quando a preocupação cognitiva é baixa, conforme aumenta a excitação, o desempenho aumenta até um ponto e diminui depois disso (como no U invertido); mas quando a preocupação cognitiva é alta, conforme a excitação se move além do nível ideal, o desempenho cai abruptamente conforme o atleta chega ao limite - ocorre uma catástrofe. Além disso, os atletas que ultrapassaram o limite e tentaram recuperar o controle não podem simplesmente voltar para o mesmo caminho; em vez disso, eles devem voltar a níveis de ansiedade muito mais baixos para entrar no caminho certo e, então, gradualmente aumentar a excitação novamente (GILL; WILLIAMS; REIFSTECK, 2017).

Atualmente os modelos de abordagem multidimensionais têm sido mais utilizados pela psicologia do esporte para retratar assuntos sobre a ansiedade competitiva.

3.4 A Competição e a ansiedade

Barbanti (2006, p. 55), conceitua a competição “como um processo através do qual o sucesso é medido diretamente pela comparação das realizações daqueles que estão executando a mesma atividade física, com regras e condições padronizadas”. Para Fabiani (2009, p. 12338), “as competições esportivas consistem num processo que envolve uma série de fatores, dentre eles o treinar, o competir, e o superar os limites físicos e mentais”.

Brandão (2007, apud FABIANI, 2009, p. 12338) afirma 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.

No esporte competitivo, os praticantes são frequentemente expostos a situações que podem ser interpretadas como desafiadoras e ou ameaçadoras, e isso acontece em decorrência da interação entre atleta e o meio físico, mas também do atleta com os outros agentes envolvidos ao ambiente de competição. Júnior et al. (2004, p. 386), reiteram que “todos esses fatores podem se apresentar de maneira isolada ou combinada, sendo mediados por características como: nível de habilidade do atleta, grau de preparação, tempo de prática, experiências anteriores, idade e sexo”.

Em esportes coletivos, como no futsal, além de lidar com a pressão exercida pela equipe técnica, clube, torcedores e familiares, existe a sobrecarga psicológica causada pela expectativa de ser selecionado para a competição/jogo e pelo medo de falhar com a equipe no momento que ela carecer. Soma-se a estas questões, o medo de fracassar e a cobrança por resultados, todas essas pressões tendem a afetar diretamente o atleta ao desencadear alterações comportamentais que na maioria das vezes comprometerão seu desempenho durante a competição (BOAS et al. 2012).

Assim sendo, De Rose Jr, Deschamps e Korsakas (2001, p. 25) elucidaram que:

As demandas competitivas são representadas por situações específicas da competição, que podem ser externas (quando relacionadas ao ambiente competitivo) e internas (quando relacionadas a características pessoais); essas situações são denominadas “situações inerentes à competição” ou “diretamente relacionadas à competição”.

Campos, Zagalaz e Granados (2015) enfatizaram que, dentre o conjunto das variáveis que delimitam o desempenho das atletas, as variáveis psicológicas são as de maior significância sobre esse desempenho, das quais se destacam o enfrentamento da competição, a atitude do atleta ou seu grau de desenvolvimento de habilidades psicológicas. Outra variável que influi hegemonicamente sobre a atuação do atleta é a ansiedade, assim como a intensidade que ela se manifesta durante o tempo que precede a competição (FABIANI, 2009).

No que tange às dimensões em que esse grau vai aumentar ou diminuir frente à competição, este pode variar de acordo com a tarefa em questão e com o nível de experiência do atleta, sendo sugerido que modalidades que requerem resistência e força têm maior probabilidade de dissipar a ansiedade (SANTOS; PEREIRA, 1997). A ansiedade desencadeada em situações competitivas pode ocasionar efeitos facilitadores ou debilitativos em esportistas de uma mesma equipe, a depender da reatividade dos mesmos a este estímulo (CRUZ, 1996).

Desse modo, o período que antecede a competição exige algumas precauções adicionais para que o rendimento esportivo não seja negativamente afetado. Para Vasconcelos-Raposo (2007, p. 299) “a forma como os atletas se envolvem com os seus pensamentos, emoções e comportamentos em geral pode determinar a diferença entre o sucesso e o fracasso competitivo”. Dado o exposto, é possível inferir que por meio das suas características de gerar estímulos estressores, a competição, sob a ótica da abordagem multidimensional da ansiedade competitiva, tende a levar os indivíduos a diferentes níveis de ansiedade que podem afetar positiva ou negativamente o seu desempenho, revelando a necessidade mensurá-la (GONÇALVES; BELO, 2007).

4. OBJETIVOS

4.1. Geral

Analisar a ansiedade-estado pré-competitiva em jogadoras de futsal da cidade de Ijaci-MG.

4.2. Específicos

- Verificar as escalas de ansiedade (ansiedade cognitiva, ansiedade somática e autoconfiança) e a sua dimensão quanto à intensidade.

5. JUSTIFICATIVA

A difusão de equipes de treinamento nas mais diversas modalidades de esportes no Brasil é uma realidade absoluta, especialmente de futsal. Diante da busca por grandes conquistas o nível das competições tem se elevado e com ele urge a necessidade de priorizar treinamentos que contribuam para a progressão, não só dos aspectos técnicos, táticos e físicos do atleta, mas também, psicológicos. Todavia, o empenho por estes resultados e as exigências demandadas para obtê-los são proporcionais, sendo sentidos principalmente nos momentos competitivos. A pressão de um jogo fora de casa, bem como um alto nível de estresse e de ansiedade, pode ser transferida para a área emocional e, em decorrência disso, esta deve estar bem preparada a fim de não interferir no rendimento ao longo da competição (FABIANI, 2009).

A importância desse estudo é em virtude de diversos atletas evidenciarem no momento do jogo sentimentos como ansiedade, medo e estresse, e como consequência terem uma queda de rendimento. Através do conhecimento sobre a influência do componente psicológico no desempenho esportivo, mais precisamente a ansiedade, torna-se viável planejar ações que preparem os atletas para lidar frente às situações impostas pelo esporte, evitando a sobrecarga psicológica e todas as implicações causadas por ela.

6. METODOLOGIA

6.1. Tipo de Pesquisa

O presente estudo se caracteriza como uma pesquisa de campo, de natureza aplicada, quantitativa e com o objetivo exploratório.

6.2. Participantes

Participaram da amostra 13 atletas da equipe de futsal ALECI-Minasprev, da cidade de Ijaci-MG, com idades entre 17 e 27 ($M=19.07, SD=3.12$), do sexo feminino, escolhidas de modo intencional, voluntário e não probabilístico.

6.3. Instrumentos e Procedimentos de Coleta de Dados

Com o intuito de avaliar a ansiedade competitiva, especialmente a ansiedade-estado no contexto esportivo, Martens, Vealey e Burton (1990), desenvolveram o Competitive State Anxiety Inventory (CSAI-2). O questionário mede a ansiedade-estado competitiva e engloba 27 itens, distribuídos em 3 subescalas: ansiedade-estado cognitiva, a ansiedade-estado somática e a autoconfiança. Cada uma das três escalas consiste em nove itens, sendo o valor de cada escala calculado através da soma dos nove itens correspondentes, podendo o resultado global variar entre 9 e 36. Todavia, diversos estudos e autores apontaram limitações quanto ao processo desenvolvimento dessa escala e a sua validade fatorial (FERNANDES; VASCONCELO-RAPOSO; FERNANDES, 2012). Portanto, a fim de mensurar a ansiedade estado pré-competitiva, será utilizado a versão reduzida do CSAI-2 validado por Fernandes et al. (2013), o Inventário do Estado de Ansiedade Competitiva Revisado (Revised Competitive State Anxiety Inventory – 2) - (CSAI-2R), de 16 itens.

Em função dos resultados encontrados por Fernandes, Vasconcelos-Raposo e Fernandes (2012) em seu estudo, os autores recomendam aos pesquisadores que objetivam avaliar a ansiedade pré-competitiva em atletas brasileiros, que utilizem o CSAI-2R, tendo em vista suas boas propriedades psicométricas. De tal modo, Fernandes et al.(2013) evidenciaram que a “estrutura fatorial do CSAI-2 (16 itens) revelou boa confiabilidade e validade fatorial para todas as dimensões de resposta dentro de um contexto cultural brasileiro, e é uma medida competitiva válida de ansiedade e autoconfiança quando usada imediatamente antes da competição” (p. 388)

O instrumento CSAI-2R que permite avaliar a ansiedade estado competitiva, engloba 16 itens, distribuídos em 3 subescalas: *ansiedade cognitiva*, *ansiedadesomática* e a *autoconfiança*.

O cálculo do escore das escalas é obtido pela soma dos valores obtidos em cada resposta, divididas pelo número de itens de cada sub-escala. As escalas são constituídas pelos seguintes itens: Ansiedade cognitiva: 1, 4, 6, 8, 12; Ansiedade somática: 2, 5, 9, 11, 13, 15; Autoconfiança: 3, 7, 10, 14, 16. Este modelo do CSAI-2R aborda três dimensões: direção, frequência e intensidade, sendo que os participantes da pesquisa foram avaliados somente na dimensão da intensidade. As respostas referentes a dimensão intensidade são organizadas em uma escala “tipo-Likert” de 4 pontos, onde “1” representa nada, “2” pouco, “3” moderadamente e “4” muito.

Para a realização do estudo foi emitido o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) para assinatura, oferecendo aos participantes sigilo, privacidade e acesso aos resultados em todas as fases da pesquisa. Posteriormente, as atletas foram devidamente informadas sobre os objetivos da pesquisa e assinaram o TCLE. A aplicação do questionário ocorreu de forma presencial, sendo previamente realizada uma exposição informativa a respeito do seu modo de preenchimento e para a resolução de eventuais dúvidas. Conforme as recomendações de Martens et al. (1990), o CSAI-2R foi aplicado 1 hora antes do jogo, considerando que flutuações no estado de ansiedade tendem a ocorrer dada a proximidade da competição.

A coleta de dados ocorreu em um jogo válido pela primeira fase classificatória no Campeonato Futsal 2023, realizado em Conceição da Barra de Minas-MG, no dia 18 de janeiro de 2023.

6.4. Análise dos Dados Coletados

A análise dos dados inicialmente se deu pela tabulação dos resultados obtidos por cada atleta após o cálculo dos escores de cada escala. Para a obtenção da média e desvio padrão das variáveis, foi utilizada a estatística descritiva, com auxílio do Excel Office 2016.

7. RESULTADOS E DISCUSSÃO

Na Tabela 1, observam-se as médias e os desvios-padrão das escalas de ansiedade (ansiedade cognitiva, ansiedade somática e autoconfiança) na sua dimensão intensidade.

Tabela 1- Médias e desvios-padrão das escalas e dimensão da ansiedade (intensidade) (n=13).

Intensidade	
(M±DP)	
Ansiedade Cognitiva	2,80±0,71
Ansiedade somática	2,11±0,66
Autoconfiança	2,72±0,50

A experiência da ansiedade na competição esportiva constitui como um problema usual e preocupante para os participantes do esporte; diversos estudos evidenciaram a elevada incidência de ansiedade em contextos esportivos, e os efeitos nefastos que ela tem ocasionado em muitos casos no rendimento (CRUZ, 1996), tornando-se um dos objetos de estudos mais investigados pela literatura. Assim, analisar os níveis de ansiedade estado pré-competitiva em jogadoras de futsal e verificar as subescalas da ansiedade na sua dimensão quanto à intensidade, foi o objetivo deste estudo.

A ansiedade estado equivale a um estado emocional imediato e transitório, envolvendo sentimentos conscientemente percebidos de apreensão e tensão, associados à ativação do sistema nervoso autônomo (SPIELBERGER, 1972). De acordo com Weinberg e Gould (2017), ansiedade tem um componente de pensamento (como preocupação e apreensão) chamado de ansiedade cognitiva, um componente de ansiedade somática que consiste no grau de ativação física percebida e as reações fisiológicas desencadeadas, e uma terceira dimensão designada autoconfiança.

Ao analisarmos os resultados do estudo, nota-se que os níveis de ansiedade estado mostraram-se medianos. Tais resultados corroboram com os estudos de Stefanello (1990) que apuraram a ansiedade e os fatores de personalidade de adolescentes praticantes de voleibol em um estudo casual e comparativo, e utilizou como instrumento para mensurar a ansiedade estado o CSAI, indicando que atletas do sexo feminino tendem a apresentar maiores níveis de ansiedade estado pré-competitiva do que atletas o sexo masculino.

Esse fenômeno se justifica pelo fato da competição e as competências atléticas, bem como o contexto de realização desportiva por muito tempo se constituírem majoritariamente no universo masculino, resultando assim, em comparações com o desempenho dos homens e pressões maiores geradas sobre as mulheres ao competir (DIAS, 2005; FINKENBERG et al.

1992; JUNIOR & VASCONCELOS, 1997). Ainda para esses autores, outro princípio que justifica esta diferença é que devido às conformações sociais e estereótipos, os indivíduos do sexo masculino propendem a esconderem/subestimarem seus sentimentos ao responderem questionários e avaliações, já que a experiência de ansiedade pode ser uma “fraqueza” aceitável nas mulheres, mas menos aceitável nos homens.

Quanto às repostas da ansiedade estado competitiva, no que tange a sua dimensão intensidade, pode-se observar na Tabela 1 que a escala ansiedade cognitiva (Md=2,80) está elevada em relação aos escores da ansiedade somática (Md=2,11). Todavia, os escores de ansiedade cognitiva e autoconfiança (Md=2,72) apresentaram valores muito semelhantes, expondo uma relação contraditória já que os dois componentes se correlacionam inversamente. Villas Boas et al., 2012 exibiram resultados semelhantes, ao analisarem por meio do CSAI o nível de ansiedade de 48 jovens atletas da modalidade de futsal no estado do Paraná, onde não foram encontradas diferenças significativas das equipes participantes entre as variáveis analisadas, tendo a ansiedade e a autoconfiança apresentado escores próximos.

Em contrapartida, os achados do presente estudo não estão de acordo com as proposições defendidas pela teoria da ansiedade multidimensional, já que os escores da ansiedade cognitiva e autoconfiança foram semelhantes, e segundo a teoria as ansiedades cognitivas e somáticas correlacionam-se de maneira positiva uma com a outra e a autoconfiança se correlaciona inversamente com os outros dois componentes (MARTENS; VEALLEY; BURTON, 1990). Segundo os autores da Teoria Multidimensional da Ansiedade (Martens, Vealley e Burton, 1990), a ansiedade cognitiva corresponde à ausência de autoconfiança e vice-versa, portanto, atletas que expõem altos níveis de autoconfiança, os escores de ansiedade cognitiva e somática revelam-se baixos.

Encerrando, cabe ao presente estudo as seguintes limitações: a) ter investigado uma amostra pequena; b) de um único clube; c) apenas do sexo feminino; d) não ter adotado uma forma de medir o desempenho e traçar um paralelo com a ansiedade; e) e não ter mensurado as demais dimensões da ansiedade (frequência - o que permitiria avaliar a quantidade de tempo que os atletas atendem aos sintomas de ansiedade antes da competição; e direção - verificando se as percepções dos atletas são facilitadoras ou dificultadoras do desempenho).

8. CONCLUSÃO

Mediante os objetivos e hipótese propostos pelo presente estudo, conclui-se que as atletas de futsal da equipe investigada expressaram níveis medianos de ansiedade estado pré competitiva. Concernente à dimensão avaliada, ou seja, a intensidade, não foram observadas diferenças significativas entre as subescalas da ansiedade, ansiedade cognitiva, ansiedade somática e autoconfiança. Sugerimos que a competição pode influenciar na percepção da ansiedade e autoconfiança.

Sugere-se, também, que novos estudos utilizem uma amostra constituída por mais participantes, de ambos os sexos, de uma mesma categoria e que se avalie as demais dimensões da ansiedade, como a frequência e direção e formas de auxiliar melhor compreensão dos níveis de ansiedade sob situações competitivas.

Estudos como este contribuem para novas percepções e compreensão da ansiedade em contextos esportivos, especialmente quando envolvem competição. Assim, compreender como a ansiedade estado pré-competitiva reflete no rendimento de cada atleta e a maneira como cada um se comporta diante desse estado, poderá auxiliar os técnicos e pesquisadores envolvidos no treinamento esportivo a desenvolverem métodos e estratégias que viabilizem o rendimento dos atletas através do auto controle trabalhando o emocional, e assim aumentando a auto confiança destes, visando reduzir efeitos debilitativos da ansiedade cognitiva e somática, promovendo o estado psicológico ideal para a competição.

De igual modo, o uso de instrumentos como o CSAI-2R são de extrema valia para a mensuração dos aspectos psicológicos, possibilitando acompanhar os avanços e necessidades de cada atleta antes e durante as competições.

9. REFERÊNCIAS

- BARBANTI, Valdir. O que é esporte?. **Revista brasileira de atividade física & saúde**, v. 11, n. 1, p. 54-58, 2006.
- BOAS, Marcelo Silva Villas et al. **Análise do nível de ansiedade de jovens atletas da modalidade de futsal**. *Conexões*, v. 10, n. 3, p. 77-86, 2012.
- BOCCHINI, Daniel et al. **Análise dos tipos de ansiedade entre jogadores titulares e reservas de futsal**. *Conexões*, v. 6, p. 522-532, 2008.
- BRAIS, Rafael. **Na Câmara dos Deputados, secretário Perrella participa do lançamento da Frente Parlamentar em Defesa do Futsal**. 2016. Ascom - Ministério do Esporte. Disponível em: <http://arquivo.esporte.gov.br/index.php/ver-todos/212-noticias/noticias-snfut>. Acesso em: 08 nov. 2016.
- CAMPOS, G. C.; ZAGALAZ, J. C.; GRANADOS, S. R. Correlational study of psychological variables self-confidence and anxiety. *Motriz, Rio Claro*, v. 21 n. 4, p. 352-360, 2015.
- CASTILLO, Ana Regina GL et al. **Transtornos de ansiedade**. *Brazilian Journal of Psychiatry*, v. 22, p. 20-23, 2000.
- CRAFT, Lynette L. et al. **The relationship between the Competitive State Anxiety Inventory-2 and sport performance: A meta-analysis**. *Journal of sport and exercise psychology*, v. 25, n. 1, p. 44-65, 2003.
- CRASKE, Michelle G. et al. **What is an anxiety disorder?**. *Focus*, v. 9, n. 3, p. 369-388, 2011.
- CRUZ, José Fernando A. **Stress e ansiedade na competição desportiva: natureza, efeitos e avaliação**. 1996.
- CRUZ, José Fernando A. **Stress, ansiedade e competências psicológicas nos atletas de elite e de alta competição: Um estudo da sua relação e impacto no rendimento e sucesso desportivo**. 1996.
- DIAS, Cláudia S. **Do stress e ansiedade às emoções no desporto: da importância da sua compreensão à necessidade da sua gestão**. 2005.
- DE ROSE JR, Dante; DESCHAMPS, Sílvia; KORSKAS, Paula. Situações causadoras de stress no basquetebol de alto rendimento: fatores extracompetitivos. **Revista Brasileira de Ciência e Movimento**, v. 9, n. 1, p. 25-30, 2001.

FABIANI, Marli Terezinha. **Psicologia do Esporte: a ansiedade e o estresse pré-competitivo**. In: Congresso Nacional de Educação: EDUCERE. p. 12337-12345, 2009. Disponível em: <https://cienciadotreinamento.com.br/wp-content/uploads/2020/07/PSICOLOGIA-DO-ESPORTE-A-ANSIEDADE-E-O-ESTRESSE-PR%C3%89-COMPETITIVO.pdf>. Acesso em: 28 out. 2021.

FERNANDES, Marcos Gimenes; VASCONCELOS-RAPOSO, José; FERNANDES, Helder Miguel. Psychometric properties of the CSAI-2 in Brazilian athletes. **Psicologia, Reflexão e Crítica**, v. 25, n. 4, p. 679, 2012.

FERNANDES, Marcos Gimenes; NUNES, Sandra Adriana; RAPOSO, Jose Vasconcelos; FERNANDES, Helder Miguel; BRUSTAD, Robert. The CSAI-2: an examination of the instrument's factorial validity and reliability of the intensity, direction and frequency dimensions with brazilian athletes. **Journal Of Applied Sport Psychology**, [S.L.], v. 25, n. 4, p. 377-391, out. 2013. Informa UK Limited. <http://dx.doi.org/10.1080/10413200.2012.744780>.

FINKENBERG, Mel E. et al. Cognitive and somatic state anxiety and self-confidence in cheerleading competition. **Perceptual and motor skills**, v. 75, n. 3, p. 835-839, 1992.

FONTES, Rita de Cássia da Costa; BRANDÃO, Maria Regina Ferreira. **A resiliência no âmbito esportivo: uma perspectiva bioecológica do desenvolvimento humano**. Motriz: Revista de Educação Física, v. 19, n. 1, pág. 151-159, 2013.

FORTES, Leonardo de Sousa et al. Efeito da Ansiedade Competitiva sobre a Tomada de Decisão em Jovens Atletas de Voleibol. **Psicologia: Teoria e Pesquisa**, v. 35, 2019.

FUTSAL, Confederação Brasileira de. **Conheça as dimensões da quadra de futsal**. Disponível em: <https://www.cbfs.com.br/quadra-de-jogo>. Acesso em: 21 out. 2021.

GILL, Diane L.; WILLIAMS, Lavon; REIFSTECK, Erin J. **Dinâmica psicológica do esporte e do exercício**. Human Kinetics, 2017.

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**, v. 12, p. 301-307, 2007.

GRECO, Pablo Juan; CHAGAS, Mauro Heleno. **Considerações teóricas da tática nos jogos esportivos coletivos**. Revista paulista de educação física, v. 6, n. 2, p. 47-58, 1992.

JUNIOR, Dante De Rose et al. **Situações de jogo como fonte de "stress" em modalidades esportivas coletivas.** Revista Brasileira de Educação Física e Esporte, v. 18, n. 4, p. 385-395, 2004.

JUNIOR, D. R.; VASCONCELOS, E. **Ansiedade-traço competitiva e atletismo: um estudo com atletas infanto-juvenis.** Rev. paul. educ. fís, v. 6, p. 148-154, 1997.

Manual diagnóstico e estatístico de transtornos mentais [recurso eletrônico] : DSM-5 / [American Psychiatric Association ; tradução: Maria Inês Corrêa Nascimento ... et al.] ; revisão técnica: Aristides Volpato Cordioli ... [et al.]. – 5. ed. – Dados eletrônicos. – Porto Alegre : Artmed, 2014.

MARTENS, Rainer; VEALEY, Robin S.; BURTON, Damon. **Competitive anxiety in sport.** 1990. Disponível em:

<https://books.google.com.br/books?hl=pt-BR&lr=&id=MNIldMfnlb0cC&oi=fnd&pg=PR7&dq=MARTENS,+R.%3B+VEALEY,+R.+S.3B+BURTON,+D.+Competitive+anxiety+in+sport.+++Champaign:++Human+Kinetics,+1990.+&ots=d32hb7IC5H&sig=WJeRnkIXbE24TVfLzAnUP0XV3Ow#v=onepage&q=MARTENS%2C%20R.%3B%20VEALEY%2C%20R.%20S.%3B%20BURTON%2C%20D.%20Competitive%20anxiety%20in%20sport.%20%20%20Champaign%3A%20%20Human%20Kinetics%2C%201990.&f=false>. Acesso em: 28 out.2021.

MATZENBACHER, Fernando et al. **Demanda fisiológica no futsal competitivo. Características físicas e fisiológicas de atletas profissionais.** Revista Andaluza de Medicina del Deporte, v. 7, n. 3, p. 122-131, 2014.

MORAES, Luiz Carlos. **Ansiedade e desempenho no esporte.** Rev. bras. ciênc. mov, p. 51-6, 1990.

NASER, Naser; ALI, Ajmol; MACADAM, Paul. Physical and physiological demands of futsal. **Journal of Exercise Science & Fitness**, v. 15, n. 2, p. 76-80, 2017.

PALUDO, Ana Carolina. **Esporte e ansiedade pré-competitiva: uma análise dos parâmetros psicofisiológicos e sua relação com o desempenho esportivo em atletas profissionais de futsal.** 2016. Tese de Doutorado. Universidade de São Paulo.

RAGLIN, John S.; HANIN, Yuri L. Competitive anxiety. 2000.

- RÉ, Alessandro Hervaldo Nicolai; DE ROSE JUNIOR, D.; BÖHME, Maria Tereza Silveira. **Stress e nível competitivo: considerações sobre jovens praticantes de futsal.** Revista brasileira de Ciência e Movimento, v. 12, n. 4, p. 83-87, 2004.
- RÉ, Alessandro Nicolai. **Características do futebol e do futsal: implicações para o treinamento de adolescentes e adultos jovens.** Lect Educ Fís Deportes, v. 127, p. 483-91, 2008.
- ROSE JUNIOR, Dante de. A competição como fonte de estresse no esporte. **Rev. bras. ciênc. mov**, p. 19-26, 2002.
- RUBIO, Katia. **A psicologia do esporte: histórico e áreas de atuação e pesquisa. Psicologia: Ciência e Profissão**, [S.L.], v. 19, n. 3, p. 60-69, 1999. FapUNIFESP (SciELO).
<http://dx.doi.org/10.1590/s1414-98931999000300007>. Disponível em:
<https://www.scielo.br/j/rbce/a/y796wMH3t9x73T38J5m6jSP/?format=html&lang=pt>. Acesso em: 21 out. 2021.
- RUBIO, Katia. **Psicologia do esporte.** São Paulo: Casa do Psicólogo, 2000.
- RUBIO, Katia. **Psicologia do esporte aplicada.** Casa do Psicólogo, 2003.
- SANTOS, Ana Raquel Mendes dos et al. **Ansiedade pré-competitiva em jovens atletas de nado sincronizado: uma análise à luz dos aspectos emocionais.** Revista da Educação Física/UEM, v.24, p. 207-214, 2013.
- SANTOS, Saray Giovana dos; PEREIRA, Suely Alves. **Perfil do nível de ansiedade-traço pré-competitiva de atletas de esportes coletivos e individuais do Estado do Paraná.** Movimento (ESEFID/UFRGS), v. 4, n. 6, p. 3-13, 1997.
- SILVA, Marcelo Vilhena; GRECO, Pablo Juan. **A influência dos métodos de ensino-aprendizagem-treinamento no desenvolvimento da inteligência e criatividade tática em atletas de futsal.** Revista Brasileira de Educação Física e Esporte, [S.L.], v. 23, n. 3, p. 297-307, set. 2009. FapUNIFESP (SciELO).
<http://dx.doi.org/10.1590/s1807-55092009000300010>.
- SOARES, Ben-Hur; TOURINHO FILHO, Hugo. **Análise da distância e intensidade dos deslocamentos, numa partida de futsal, nas diferentes posições de jogo.** Revista Brasileira de Educação Física e Esporte, v. 20, n. 2, p. 93-101, 2006.
- SONOO, Christi Noriko et al. **Ansiedade e desempenho: um estudo com uma equipe infantil de voleibol feminino.** Motriz: Revista de Educação Física, v. 16, p. 629-637, 2010.

SPENCE, Janet Taylor; SPENCE, Kenneth W. The motivational components of manifest anxiety: Drive and drive stimuli. **Anxiety and behavior**, v. 291326, 1966.

SPIELBERGER, Charles D. (Ed.). **Anxiety: Current trends in theory and research**. Elsevier, 2013. Disponível em:
[https://books.google.com.br/books?hl=pt-BR&lr=&id=UmhaBQAAQBAJ&oi=fnd&pg=PP1&dq=SPIELBERGER,+Charles+D.+\(Ed.\).+Anxiety:+Current+trends+in+theory+and+research.+Elsevier,+2013.&ots=9xj8oRMqyI&sig=5XPcoFodhIR7ebGHX2yKTI7gig#v=onepage&q=SPIELBERGER%2C%20Charles%20D.%20\(Ed.\).%20Anxiety%3A%20Current%20trends%20in%20theory%20and%20research.%20Elsevier%2C%202013.&f=false](https://books.google.com.br/books?hl=pt-BR&lr=&id=UmhaBQAAQBAJ&oi=fnd&pg=PP1&dq=SPIELBERGER,+Charles+D.+(Ed.).+Anxiety:+Current+trends+in+theory+and+research.+Elsevier,+2013.&ots=9xj8oRMqyI&sig=5XPcoFodhIR7ebGHX2yKTI7gig#v=onepage&q=SPIELBERGER%2C%20Charles%20D.%20(Ed.).%20Anxiety%3A%20Current%20trends%20in%20theory%20and%20research.%20Elsevier%2C%202013.&f=false). Acesso em: 28 out.2021.

SPIELBERGER, Charles D. **Theory and research on anxiety**. *Anxiety and behavior*, v. 1, n. 3, 1966.

TENROLLER, Carlos Alberto. **Futsal: ensino e prática**. Editora da ULBRA, 2004.

TUBINO, Manoel. **O que é esporte**. Brasiliense, 2017.

VASCONCELOS-RAPOSO, José et al. **Caracterização dos níveis de ansiedade em praticantes de atletismo**. *Motricidade*, v. 3, n. 1, p. 298-314, 2007.

VAST, Robyn Louise; YOUNG, Robyn Louise; THOMAS, Patrick Robert. Emotions in sport: Perceived effects on attention, concentration, and performance. **Australian Psychologist**, v. 45, n. 2, p. 132-140, 2010.

VILARINO, Guilherme Torres et al. **Análise dos grupos de pesquisa em psicologia do esporte e do exercício no Brasil**. *Revista Brasileira de Ciências do Esporte*, v. 39, p. 371-379, 2017.

VOSER, Rogério da Cunha. **Iniciação ao futsal**. Editora da ULBRA, 1999.

WEINBERG, R. S.; GOULD, D. **Fundamentos da psicologia do esporte e do exercício**. Porto Alegre: Artmed, 2001.

WEINBERG, R. S.; GOULD, D. **Fundamentos da psicologia do esporte e do exercício**. 2. ed. Porto Alegre: Artmed, 2017.

WEINBERG, Robert S.; GOULD, Daniel. **Foundations of sport and exercise psychology**, 7E. Human kinetics, 2019.

ANEXO A

Versão Brasileira do CSAI-2R (FERNANDES et al., 2013)

INTENSIDADE

Nome: _____ **Idade:** _____

A seguir transcrevem-se algumas afirmações que os atletas usam para descrever os seus sentimentos antes da competição. Leia cada uma delas e assinale com um círculo, para cada declaração, o número que melhor indica como se sente neste momento. Não há respostas certas nem erros.

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