UNIVERSIDADE FEDERAL DE MINAS GERAIS
ESCOLA DE EDUCAÇÃO FÍSICA, FISIOTERAPIA E TERAPIA OCUPACIONAL
CURSO DE GRADUAÇÃO EM EDUCAÇÃO FÍSICA

RODRIGO DE OLIVEIRA SILVEIRA

ANÁLISE DOS NÍVEIS DE ANSIEDADE PRÉ-COMPETITIVA DE ATLETAS DE FUTSAL

BELO HORIZONTE-MG
2009

RODRIGO DE OLIVEIRA SILVEIRA

ANÁLISE DOS NÍVEIS DE ANSIEDADE PRÉ-COMPETITIVA DE ATLETAS DE FUTSAL

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado como requisito para obtenção do grau de Graduado do curso de Graduação em Educação Física da Universidade Federal de Minas Gerais.

Orientador: Prof. Dr. Luiz Carlos Couto de Albuquerque Moraes

BELO HORIZONTE-MG
2009

UNIVERSIDADE FEDERAL DE MINAS GERAIS

ESCOLA DE EDUCAÇÃO FÍSICA FISIOTERAPIA E TERAPIA OCUPACIONAL

Acadêmico: Rodrigo de Oliveira Silveira

Matrícula: 2006011531

Curso: Educação Física

Título: Análise dos Níveis de Ansiedade Pré-competitiva de Atletas de Futsal.

Professor Orientador: Dr. Luiz Carlos Couto de Albuquerque Moraes

RESULTADO: _____

NOTA: _____

CONCEITO: _____

_____

Prof. Dr. Luiz Carlos Couto de Albuquerque Moraes

Orientador

_____

Professor Ronaldo Casto D'Ávila

Coordenador do Colegiado de Graduação do Curso de Educação Física da Universidade Federal de Minas Gerais

Dedicatória

Aos meus pais, SÉRGIO LUIZ MENDONÇA SILVEIRA E
NEIDE BERNADETH DE OLIVEIRA SILVEIRA,
que possibilitaram que isso fosse possível,
me criando, me educando e, acima de tudo,
me amando,oferecendo o melhor deles
para eu me tornar o que sou hoje.

.

Aos meus irmãos, TIAGO, FERNANDA E DIOGO,
que estiveram presentes comigo
em todos os momentos,
me apoiando, me dando força e acima de tudo
sabendo entender os meus problemas e defeitos.

Amo todos vocês.

AGRADECIMENTOS

Agradeço primeiramente a instituição UNIVERSIDADE FEDERAL DE MINAS GERAIS que me propiciou a graduação em Educação Física.

Agradeço ao meu Professor Orientador Doutor Luiz Carlos Couto de Albuquerque Moraes que me auxiliou sempre que necessário. Também agradeço ao Renato Melo Ferreira que sempre se prontificou a me ajudar tornando mais fácil a conclusão desse trabalho.

Agradeço a minha namorada Amanda Pedrosa Costa que foi minha companheira em todos os momentos, me auxiliando sempre que necessário.

Agradeço minha família, em especial meu pai, Sérgio Luiz Mendonça Silveira, e minha mãe, Neide Bernadeth de Oliveira Silveira, que me apoiaram da melhor forma, agindo sempre com carinho e amor.

Agradeço aos meus irmãos que sempre estiveram ao meu lado nessa luta, suportando meus defeitos e me ajudando em tudo que fosse necessário.

Agradeço ao Colégio Magnum, que foi a instituição que me ajudou em todos os trabalhos dentro da faculdade, além de me conceder aprendizagens fundamentais a minha formação durante meus estágios.

Por fim, agradeço a Deus que me deu a presença dessas pessoas e saúde para conseguir concluir minha formação.

RESUMO

Atualmente é crescente o número de jovens que praticam modalidades esportivas voltadas para o alto rendimento. Dessa maneira é importante entender todos os aspectos que envolvem a competição, bem como o ambiente ao qual o atleta está submetido. Então existe uma necessidade de entender os aspectos psicológicos voltados para a prática esportiva e também a influencia destes no desempenho do indivíduo. O presente estudo analisou e comparou os níveis de ansiedade pré-competitiva física relacionada à saúde de 11 jogadores de futsal da categoria sub-17 com idade entre 15 e 17 anos, todos do gênero masculino, com um nível de experiência de 7,18 anos. Foram submetidos ao Inventário de Competição de Estado (ICE), que possui de 35 questões, composto por três dimensões, cognitiva, somática e autoconfiança. Percebeu-se uma diferença entre a Dimensão Autoconfiança comparada com as dimensões Somática e Cognitiva, tanto na média geral, como na média em cada partida. O nível de experiência da amostra influenciou na diferença significativa entre as dimensões, embora os atletas sejam jovens.

Palavras-chave: Aspectos psicológicos, ansiedade e desempenho.

ABSTRACT

Nowadays it's growing the number of young people who practice modalities of sports towards a high return. So, it's important to understand all the aspects that involve a competition, as well as the environment to which the athlete is submitted. Therefore, there's a necessity to understand the psychological aspects regarding the sportive practice and also their influence over the individual performance. The present study analized and compared the levels of physical pre-competitive anxiety related to the health of 11 (eleven) under-17 (seventeen) futsal players aged between fifteen and seventeen, all male, with a level of experience of 7,18 (seven, eighteen) years. They were submitted to the State Competition Inventory (ICE, in Portuguese), which possesses 35 (thirty-five) questions, composed by three dimensions: cognitive, somatic and self-confidence. A difference was perceived between the dimension Self-confidence when compared to the other two dimensions, is a general rate and also on each match. The level of experience of the sample influenced on the significant difference between the dimensions, although the athletes were young.

Keywords: psychological aspects, anxiety and performance.

SUMÀRIO

1. INTRODUÇÃO. 10

1.1 O PROBLEMA E SUA IMPORTÂNCIA 10
1.2 OBJETIVO DO ESTUDO 11
1.3 JUSTIFICATIVA 12
1.4 DELIMITAÇÕES 12

2. REVISÃO DE LITERATURA 13

2.1 CARACTERÍSTICAS DO FUTSAL 13
2.2 ATIVAÇÃO 14
2.3 ANSIEDADE 14
2.3.1 ANSIEDADE-TRAÇO E ANSIEDADE-ESTADO 16
2.4 VARIÁVEIS RELACIONADAS A ANSIEDADE 16
2.4.1 SEXO, IDADE E EXPERIÊNCIA 17
2.5 EXPERTISE NO ESPORTE 17

3. METODOLOGIA 19

3.1 AMOSTRA 19
3.2 INSTRUMENTO 19
3.3 PROCEDIMENTO 19
3.4 ANÁLISE DOS DADOS 20
3.5 CUIDADOS ÉTICOS 20

4. RESULTADOS 21

5. DISCUSSÃO 23

6. CONCLUSÃO 26

7. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS 27

8. ANEXO 34

1. INTRODUÇÃO

1.1 O PROBLEMA E SUA IMPORTÂNCIA

No mundo esportivo, diversos são os investimentos e as pesquisas que buscam desenvolver conhecimentos que auxiliem na busca de um melhor desempenho dos atletas por parte dos treinadores, mostrando assim uma grande preocupação por parte das pessoas envolvidas em entender melhor os fenômenos que interferem na prática esportiva, seja esse fisiológico ou psicológico. Para Stefanello (1990), o maior problema é que a maioria das pesquisas são voltadas unicamente para o entendimento da interferência da parte fisiológica, sendo a parte psicológica deixada de lado ou ficando em segundo plano.

Moraes (1990) afirma que o nível ótimo de ansiedade antes da competição pode contribuir para um melhor desempenho, para um maior entendimento nessa influência. Sendo assim, é necessário entender que o atleta encontra-se em estado de pressão durante uma competição e essa "tensão" que interfere em sua atuação. Moraes, afirma ainda, que existe evidentemente uma relação entre ansiedade e desempenho e que esses parecem variar de acordo com vários outros fatores como tipo de esporte, dificuldade da tarefa, traço de personalidade do atleta, ambiente e torcida.

Nesse sentido, Diem apud De Rose Jr. (1984) expõe que dependendo da situação em que ocorra a competição e de todas as implicações que a envolvem, muitos problemas, não apenas de ordem física, mas principalmente psíquica, poderão ser causados aos jovens participantes. Mesmo porque, segundo Cratty (1984), os jovens relativamente novos no esporte se defrontam muitas vezes com situações nas quais seu sucesso ou fracasso é muito visível aos outros, fazendo com que essas situações lhes dêem o sentimento do próprio valor outorgado pela sociedade. Então, conforme Becker Jr. (1981) em termos mecânicos de movimento, não existe diferença fundamental entre o treino e a competição; ambos são iguais. Porém, o ponto crucial é que no treinamento predominam os esforços de ordem física e técnica e, na competição, além dessas, ocorre uma ativação enorme do sistema psíquico. Então, no treinamento o atleta tem várias opções para acertar o seu melhor

aproveitamento físico, técnico e tático, enquanto na competição, ele encontra apenas uma opção: o desempenho máximo.

A partir desse raciocínio, entende que o ambiente competitivo é um ambiente estressante para o atleta, onde as decisões tomadas por esse são comumente “vigiadas” e visam sempre obter ganhos máximos de rendimento, podendo dessa forma, causar sensações de ansiedade e/ou tensão, o que pode vir a comprometer esse desempenho almejado. Então a competição, segundo Becker Jr. (1981), “é uma situação ansiogênica por excelência, pois antes, durante e após a mesma, ocorre “sofrimento” de milhares (ou milhões) de pessoas que sejam elas atletas, dirigentes, técnicos ou torcedores”.

Por isso, diversos treinadores preocupam-se com a ansiedade em um estado elevado, buscando formas de conseguir controlá-la, para evitar desequilíbrios durante situações geradoras de grande apreensão e descontrole causando efeitos negativos em ações competitivas. Moraes (2002) afirma que diferentes causas podem influenciar no nível de ansiedade em atletas, dependendo da importância da competição. Mas pouco se faz durante os treinos para trabalhar estratégias de controle emocional em situações extremas, restringindo apenas esse trabalho em situações pré-competição, o que não leva a resultados efetivos, deve-se identificar possíveis atletas que sofrem com esse comportamento e trabalhar para um efetivo controle de emoções visando à eliminação da influência negativa desse sentimento, mostrando melhoras em diversas situações de extrema tensão durante a competição.

1.2 OBJETIVO DO ESTUDO

O presente estudo tem a proposta de analisar a interferência de um aspecto psicológico, a ansiedade, que em muitos casos é definidora de um estado ótimo de ativação para uma partida, relacionando profundamente com o desempenho do atleta. Sendo assim, o objetivo deste estudo foi analisar e comparar os níveis de ansiedade pré-competitiva de uma equipe masculina escolar, na faixa etária de 16 anos praticantes de futsal, durante uma competição esportiva a nível estadual. Verificou-se também a ansiedade em

relação à idade e ao nível de experiência de atletas adolescentes em competições.

1.3 JUSTIFICATIVA

Este trabalho se justifica por existir poucos estudos relacionando a modalidade em questão, o Futsal, com a ansiedade pré-competitiva, a idade e o nível de experiência. Devido a grande procura para a prática do futsal, este se tornou alvo de pressão, competitividade, mídia e de pesquisadores da psicologia do esporte.

1.4 DELIMITAÇÕES

O presente estudo foi realizado com atletas do sexo masculino, da rede escolar de Belo Horizonte, que participaram das competições na faixa etária de 15 a 17 anos de idade, na modalidade Futsal.

2. REVISÃO DE LITERATURA

2.1 CARACTERÍSTICAS DO FUTSAL

O Futsal é hoje uma das modalidades esportivas mais praticadas no mundo, sendo que diversos investimentos tem sido feitos para aprimorar a prática esportiva de alto nível e também na iniciação. Segundo Mutti (2003), O Futsal por ser uma modalidade mais atraente e emocionante tem conquistado milhões de adeptos, principalmente entre as crianças, além disso, os clubes vêem-se na obrigação de se apresentarem satisfatoriamente em competições para iniciantes, pretendendo de forma um tanto ambiciosa alcançar resultados relevantes e expressivos, com isso a idéia de utilizar o Futsal como mecanismo educador e incentivador a pratica esportiva saudável fica adormecida nestes períodos de competições.

Segundo Ferreira (1998), o surgimento do futebol de salão data da década de 30. Iniciou-se com as peladas de várzea que foram adaptados às quadras de basquete e pequenos salões. As primeiras regras surgidas fundamentaram-se no futebol, basquete, handebol e pólo-aquático que foram introduzidas pelo professor Jean Carlos Ceriane.

Para Teixeira (1996), as regras do futsal em seu início não passavam de simples transposição das regras do futebol de campo, com algumas modificações, sendo uma delas a não-aplicação da lei de impedimento. A realidade demonstrou que o futebol jogado nos salões da ACM era violento, principalmente para os goleiros. Mediante esta situação sua prática foi restringida aos adultos de forma esporádica.

Segundo Mutti (2003), o futsal é a modalidade esportiva mais praticada no Brasil, abrangendo todas as faixas etárias, principalmente as crianças no qual ocupa um lugar de destaque no cenário nacional. O número de equipes filiadas às federações e ligas é muito grande. Dentre estes podem ser citados: (i) os colégios; através das suas escolinhas de esportes, (ii) os clubes; montando e mantendo equipes, (iii) as Universidades introduziram em seus currículos a disciplina futsal; (iv) a criação de uma competição em nível nacional entre os clubes, (v) a divulgação através da imprensa, enfim o futsal conquista seu espaço.

Existem vários aspectos da psicologia do esporte que colaboram com o desenvolvimento da competência mental de jogadores de futsal, um deles é a ativação.

2.2 ATIVAÇÃO

Aspectos psicológicos e fisiológicos são de fundamental importância para entender e definir o grau de ativação de um indivíduo para prática de alguma atividade, Moraes (1990) afirma que o nível ótimo de ansiedade antes da competição pode contribuir para um melhor desempenho, para um maior entendimento nessa influência, Weinberg & Gould (1995) definem ativação como uma preparação fisiológica e psicológica geral, variando de um continuum de sono profundo a uma intensa agitação, mostrando ainda que a ativação não está automaticamente associada a eventos agradáveis ou desagradáveis, conclui-se que a ativação está relacionada ao desempenho do atleta durante uma partida sendo altamente influenciável um estado grande de tensão, por exemplo, no rendimento do mesmo.

2.3 ANSIEDADE

Apesar do fenômeno da ansiedade ter recebido, nas últimas décadas, uma maior atenção por parte de muitos estudiosos, sendo realizados assim inúmeros estudos, tem se procurado entender melhor a influência dessa variável no comportamento humano e também no rendimento do atleta. Sendo necessário traçar diferentes conceitos e abordagens para entender melhor o significado e a influência da ansiedade.

De acordo com Spielberg apud Zardin (1975), a ambigüidade no status de ansiedade como um conceito psicológico parece provir do fato de que diferentes investigadores têm proposto este termo com uma variedade de significados.

Harris e Harris (1987) expressam que o sujeito sente ansiedade toda vez que se preocupa com sua atuação, com seu nível de rendimento, em qualquer situação. A influência da ansiedade no rendimento depende de cada indivíduo, é específica. È necessário que se distingua uma reação de uma preocupação

intensa, daquela que deriva de estar excitado e preparado para enfrentar um desafio, uma competição. Para a ansiedade aparecer, não necessita de uma ameaça ao bem estar físico do sujeito, mas sim, ao bem estar mental do mesmo, traduzidos pela apreensão e pensamentos subjetivos.

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

Moraes (1990) afirma que o termo ansiedade refere-se a uma debilitante apreensão durante um certo período, sendo que muitos indivíduos em situação de estresse, tais como eventos competitivos ou testes educacionais, poderão sentir-se ameaçados ou sem capacidade de desempenho devido a ansiedade.

Entendendo isso, Cox (1994) define ansiedade como um sentimento subjetivo de apreensão e ativação fisiológica elevada, ainda nessa linha de raciocínio. Weinberg & Gould (1995) definem como um estado emocional negativo, com sensações de nervosismo, preocupação e apreensão associados a uma ativação do organismo. Então Dosil (2004) define como um conjunto de reações suscitadas por uma situação (estímulos) em que pode ocorrer algo ameaçador, aversivo, nocivo, perigoso ou,simplesmente, indesejado. Esses três autores corroboram com a mesma idéia de que a ansiedade é um aspecto psicológico e fisiológico negativo e que leva a um prejuízo no organismo do indivíduo.

Já Brandão (1995) relativiza esse pensamento considerando um fator que se apresenta como negativo, positivo ou indiferente ao rendimento, dependendo da intensidade e da interpretação das emoções vivenciadas. Mesmo com pequenas diferenças conceituais é perceptível que todos os autores relacionam a ansiedade com a ativação, desenvolvendo dessa forma teorias e concepções que mostrem, experimentalmente, suas influências.

2.3.1 ANSIEDADE-TRAÇO E ANSIEDADE-ESTADO

A ansiedade pode ser entendida de duas formas fundamentais, Ansiedade-estado e Ansiedade-traço.

Spielberg (1966) mostra que estados de ansiedade são caracterizados pela subjetividade, sentimentos conscientemente percebidos de apreensão e tensão, acompanhados por ou associados pela ativação ou estimulação do sistema nervoso autônomo. São freqüentes situações as quais o atleta sente taquicardia, “frio na barriga” e “arrepio na espinha”, sendo essas reações importantes identificadores de alterações na Ansiedade-estado. Então Cox (1994) mostra que um dos fatores com influência mais significativa na qualidade do rendimento é o grau de ansiedade-estado durante o tempo que precede a competição. A Ansiedade-traço é definida por Weinberg & Gould (1995), como uma tendência comportamental de perceber como ameaçadoras circunstâncias que objetivamente não são perigosas e de responder a elas com ansiedade-estado desproporcional.

As pessoas com um elevado traço de ansiedade geralmente têm mais estados de ansiedade em situações de avaliação, e em situações altamente competitivas do que pessoas com um traço de ansiedade mais baixo, Sendo assim, Cox (1994); Cresswell & Hodge (2004); Gómez et al. (2002); Gullén & Bara Filho(2004); Weinberg & Gould (1995), mostram também que um atleta com ansiedade-traço elevada tende a perceber uma grande variedade de situações físicas ou psicológicas como ameaçadoras, com repercussão psicofísica intensa em relação à magnitude concreta dessas situações. Para Weinberg & Gould (1995), existe uma relação direta entre Ansiedade-traço e a Ansiedade-estado. Isso significa que, quando a ansiedade-traço é alta, a ansiedade-estado tende a aumentar.

2.4 VARIÁVEIS RELACIONADAS À ANSIEDADE

Inúmeras são as variáveis/fatores que podem desencadear a manifestação da ansiedade num indivíduo, quer seja ele atleta ou não. Entre estas variáveis podem ser citadas a auto-afirmação, as experiências de sucesso ou fracasso, o sexo, a idade e experiência, entre outras.

2.4.1 SEXO, IDADE E EXPERIÊNCIA

Muitas pesquisas visam entender se existe diferença entre os gêneros, quanto à percepção da ansiedade. Lawther (1978) afirma que as mulheres são mais sensíveis e respondem com maior intensidade emocional que os homens. Detanico e Santos (2005) realizaram um estudo com judocas do gênero feminino e masculino, as mulheres se mostraram mais ansiosas que os homens. Então se percebe que, no geral, o sexo feminino possui maior índice de ansiedade que o sexo feminino.

Além desse tema, outro tema tem sido conflitante: se a idade e a experiência do atleta podem influenciar na percepção de ansiedade do mesmo. Segundo Cratty (1984), Harris (1973), Huddleston & Gill (1981), Lawther (1978) e Smith (1983), há uma grande evidência de que a ansiedade dos atletas diminui consideravelmente com o aumento da idade. Ainda, segundo CRATTY (1984), parece altamente provável que permanecer em um determinado esporte possa levar a prender a lidar melhor com a ansiedade situacional. Detanico e Santos (2005) ao associarem ansiedade-traço com a idade perceberam que os atletas mais velhos ou mais experientes são menos ansiosos que atletas mais jovens e menos experientes.

Então se faz necessário um entendimento sobre o tempo de experiência ao qual o atleta foi submetido, bem como a forma como o processo de ensino-aprendizagem foi conduzido, para, dessa forma, entender se o indivíduo é ou não um expert, e o quanto isso influencia no seu nível de ansiedade dentro de uma competição.

2.5 EXPERTISE NO ESPORTE

Atualmente, muito tem se estudado sobre a expertise no esporte com o interesse de entender as características de um atleta expert. Segundo Starkes (1993), um perito motor é alguém muito bom no desempenho motor de uma “tarefa”. Para Ericsson & Smith (1991) a expertise caracteriza-se por estabilidade e mensurabilidade da performance durante longos períodos de tempo. Cunha (2007) afirma ainda que se seguirmos esta noção de expertise

teremos que considerar expert, alguém com um desempenho acima da norma da sociedade.

Então, para se tornar um expertise no esporte, muitos autores associam a idade que se inicia a prática de determinado esporte e os tempo de experiência necessário. Segundo Ericsson e Crutcher (1990) e Ericsson et al. (1993), grandes talentos, em diversas áreas, geralmente iniciaram a prática antes dos seis anos de idade e se dedicaram durante mais de dez anos ou dez mil horas até atingir níveis de excelência. Sage (1980) e Weiss e Knoppers (1982) demonstraram que as crianças que se destacam no esporte, geralmente iniciam sua participação por volta de cinco ou seis anos de idade e o interesse inicial pelo esporte geralmente é encontrado dentro da família.

Além do tempo de experiência, têm que se considerar os resultados e a forma como foi conduzido o processo de aprendizagem. Segundo Cunha (2007), não basta ao indivíduo ter experiência, é necessário que os seus resultados sejam consistentes para que seja considerado expert. A falta de habilidade ou a má condução do processo de treino podem justificar o fato de, embora sendo experiente, não se alcançar a expertise. Ainda no mesmo âmbito, podemos dizer que se processam desde novato ao expert, nos iria ajudar a compreender níveis de aprendizagem, mudanças de motivação, o papel dos mentores, o desempenho competitivo, etc.

3. METODOLOGIA

3.1 AMOSTRA

Participaram do estudo 11 jogadores de futsal da categoria sub-17 com idade entre 15 e 17 anos, com pelo menos seis meses de prática na modalidade.

Como critério de seleção da amostra os atletas deveriam participar de competições a nível escolar e estarem inscritos na FEDERAÇÃO DE ESPORTES ESTUDANTIS DE MINAS GERAIS (FEEMG). Os atletas fazem parte de uma equipe escolar de futsal de Belo Horizonte.

3.2 INSTRUMENTO

O instrumento utilizado foi o Inventário de Competição de Estado (ICE) (MORAES, 1987), que possui de 35 questões, por exemplo, “1. Eu estou preocupado por causa dessa competição” e “34. Eu tenho medo de perder”, sendo composto por três dimensões, cognitiva, somática e autoconfiança que são avaliadas por uma escala de LIKERT de 1 (NEM UM POUCO) à 4 (MUITO).

3.3 PROCEDIMENTO

Primeiramente, foi realizado o contato com treinadores e atletas, pessoalmente, explicitando os objetivos da pesquisa e a colaboração de sua participação voluntária no projeto. Mediante resposta positiva os atletas foram abordados, no seu próprio ambiente de treinamento para entrega do instrumento.

Foi realizado uma explicação geral a respeito do conteúdo do questionário e como respondê-lo. Posteriormente o questionário foi entregue para que, cada atleta, o respondesse individualmente. Não existiu tempo determinado para o preenchimento do questionário, porém o mesmo foi entregue no mesmo dia.

É importante ressaltar que a aplicação dos questionários foi realizada pelo próprio pesquisador, ou por pessoa capacitada para tal, garantindo assim uma uniformidade no processo de aplicação dos instrumentos. Foi motivo de cuidado do pesquisador com a amostragem a exclusão de qualquer atleta que já tivesse sido submetido à aplicação do questionário ICE evitando, assim, a possibilidade de familiarização com o mesmo e uma posterior interferência na análise estatística.

3.4 ANÁLISES DOS DADOS

Todos os dados foram tabulados e analisados no *software* SPSS *for Windows*® versão 17.0. A análise dos dados foi composta por Estatística Descritiva (média, desvio padrão e coeficiente de variação) e inferencial (*Wilcoxon Signed Ranks Test* para comparação entre as dimensões e *Kruskal Wallis Test* para comparação entre as partidas).

3.5 CUIDADOS ÉTICOS

Este estudo respeitou todas as normas estabelecidas pelo Conselho Nacional em Saúde (1996) envolvendo pesquisas com seres humanos. Após o levantamento do número de atletas foi encaminhada uma carta explicativa do projeto aos mesmos, a fim de informá-los sobre os objetivos, a relevância da pesquisa e os procedimentos metodológicos do estudo. Os voluntários assinaram um termo de consentimento para que ficassem cientes de que a qualquer momento poderiam, sem constrangimento, deixar de participar do projeto. Foram tomadas todas as precauções no intuito de preservar a privacidade dos voluntários, sendo que a saúde e o bem estar destes estarão acima de qualquer outro interesse. Foi mantido o anonimato da instituição, assim como os atletas participantes da pesquisa.

4. RESULTADOS

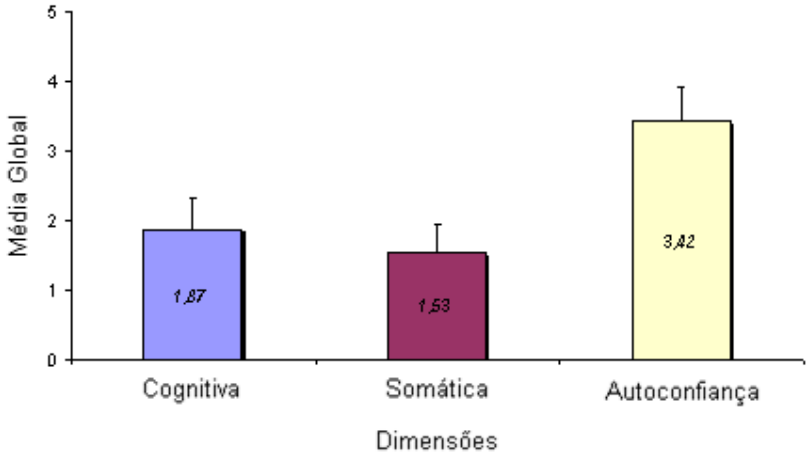
Participaram do presente estudo 11 jogadores de futsal da categoria sub-17 com idade entre 15 e 17 anos, todos do gênero masculino. A idade da amostra variou de 15 a 17 anos (Média 16 e desvio padrão de 0,77) o tempo de experiência variou de 5 a 10 anos (Média 7,18 e desvio padrão de 2,75). (Tabela 1).

Tabela 1. Valores médios da Idade e Tempo de experiência dos atletas

Variáveis	MD	DP	CV
Idade	16,00	0,77	4,8%
Tempo de Experiência (anos)	7,18	2,75	38,3%

As médias das três dimensões foram: Dimensão Cognitiva (1,87), Dimensão Somática (1,53) e Dimensão Autoconfiança (3,42). Na Comparação entre as médias das três dimensões, foi encontrada uma diferença entre a Dimensão Autoconfiança comparada com as demais dimensões. (Gráfico 1)

Gráfico 1. Média global (Escala Likert) X Dimensões



Foram comparadas as três dimensões em cada partida. Na comparação entre as Dimensões Somática e Cognitiva em cada partida, foi encontrada uma diferença significativa apenas na partida 2 $p = 0,036$ ($p < 0,05$), nas demais partidas não foram encontradas diferenças significativas , $p > 0,05$ (Partida 1 ($p = 0, 056$), Partida 3 ($p = 0, 079$), Partida 4 ($p = 0, 139$) e Partida 5 ($p = 0,$

233)). Na comparação entre as Dimensões Autoconfiança e Cognitiva em cada partida, foi encontrada diferença significativa em todas as partidas, p < 0,05 (Partida 1 (p = 0, 003), partida 2 (p = 0,003), Partida 3 (p = 0, 003), Partida 4 (p = 0, 005) e Partida 5 (p = 0, 008)). Na comparação entre as Dimensões Autoconfiança e Somática em cada partida, foi encontrada diferença significativa em todas as partidas, p < 0,05 (Partida 1 (p = 0, 003), partida 2 (p = 0,003), Partida 3 (p = 0, 003), Partida 4 (p = 0, 005) e Partida 5 (p = 0, 005)). (Tabela 2)

Tabela 2. Comparação entre as dimensões por partida

Dimensões	Somatica X Cognitiva		Autoconfiança X Cognitiva		Autoconfiança X Somatica	
	Z	Asymp. Sig. (2-tailed)[b]	Z	Asymp. Sig. (2-tailed)[b]	Z	Asymp. Sig. (2-tailed)[b]
Partida 1	-1,914	0,056	-2,936	0,003*	-2,936	0,003*
Partida 2	-2,092	0,036*	-2,940	0,003*	-2,936	0,003*
Partida 3	-1,755	0,079	-2,936	0,003*	-2,936	0,003*
Partida 4	-1,481	0,139	-2,805	0,005*	-2,803	0,005*
Partida 5	-1,192	0,233	-2,666	0,008*	-2,803	0,005*

b. *Wilcoxon Signed Ranks Test*
**p<0,05*

Na comparação das Dimensões entre as partidas, não foi encontrada diferença significativa (Dimensão Cognitiva (0,958), Dimensão Somática (0,948) e Dimensão Auto-confiança (0,961)). (Tabela 3)

Tabela 3. Comparação entre as partidas

	Dimensão Cognitiva		Dimensão Somática		Dimensão Autoconfiança	
	MD	**DP**	**MD**	**DP**	**MD**	**DP**
Partida 1	1,93	0,50	1,55	0,24	3,50	0,39
Partida 2	1,93	0,45	1,53	0,41	3,45	0,41
Partida 3	1,84	0,44	1,46	0,41	3,46	0,53
Partida 4	1,83	0,42	1,53	0,42	3,28	0,66
Partida 5	1,83	0,45	1,60	0,50	3,37	0,59
Asymp. Sig[a]	0,958		0,948		0,961	

a. Kruskal Wallis Test

5. DISCUSSÃO

O presente estudo buscou analisar os níveis de ansiedade pré-competitiva de atletas de futsal de uma equipe escolar de Belo Horizonte, durante uma competição estadual escolar, que teve cinco partidas disputadas. Buscou-se identificar diferenças entre as dimensões em cada partida.

Segundo Lieber e Morris apud Moraes (1990), no esporte, existem duas componentes que manifestam de várias maneiras: A primeira seria Cognitiva, e estaria ligada a dúvidas e pensamentos negativos, e a segunda, seria Somática, e estaria ligada a reações autogênicas, como diarréia, aumento da pressão arterial, aumento dos batimentos cardíacos, tensão muscular, palidez facial, etc. Ainda nessa linha, Sarason apud Moraes (1990) sugere a autoconfiança como terceira componente, sendo uma percepção de resultados negativos e uma preocupação com a auto-avaliação.

Analisando as médias das três dimensões, foi encontrada uma diferença entre a Dimensão Autoconfiança (um valor maior), comparada com a Dimensão Somática e a Dimensão Cognitiva (um valor baixo e aproximado entre as duas dimensões). Em relação à ansiedade, o estudo de Januário et al (2009) mostraram em seu resultado que as dimensões cognitiva e somática apresentaram médias menores que a dimensão autoconfiança, corroborando com os valores do presente estudo.

Martens et al (1982), baseando-se numa concepção multidimensional da ansiedade, afirma que a autoconfiança correlaciona-se negativamente com a ansiedade cognitiva e somática, entendendo que toda vez que os escores desses dois componentes da ansiedade aumentam, os escores d terceiro componente, a auto-confiança, diminui. No presente estudo, deu-se o contrário, mas confirmando a visão de que as ansiedades cognitivas e somáticas são inversamente proporcionais a autoconfiança. Em contraponto, no estudo de Kerr (1997), foi encontrado um maior valor na escala somática, podendo ser refletida por um aumento nas sensações fisiológicas associadas à excitação.

O presente estudo mostra, que os indivíduos que responderam o ICE, possuíram um baixo escore ligado à ansiedade-estado (mostradas no valor médio das componentes, somática e cognitiva) e, em contraponto, um alto escore na componente autoconfiança. Esse escore alto na componente

autoconfiança em comparação com as outras duas componentes somática e cognitiva, também foi encontrado no estudo de Moraes (2002), que foi realizado com atletas de ambos os gêneros, modalidades diferentes e com níveis de experiência diferentes. Os valores baixos de ansiedade-estado encontrados corroboram com os resultados do estudo de Vasconcelos-Raposo, Lázaro, Mota e Fernandes (2007), que afirmam que o fato dos valores de ambas as dimensões (Cognitiva e Somática) da ansiedade serem baixos podem sugerir que os atletas da amostra tem a percepção da competição de forma pouco ameaçadora.

Os altos valores médios para os níveis de autoconfiança apresentados nesse estudo são iguais aos estudos de Jones, Hanton e Swain (1994) e de Teixeira e Vasconcelos-Raposo (1997), sendo considerado por esses autores, um bom indicador na medida em que os atletas de elite quando comparados com os restantes parecem apresentar níveis de autoconfiança mais elevados. Viana e Cruz (1996) acrescentam que os atletas autoconfiantes apresentam-se bem preparados para responder às exigências da modalidade, confiantes, têm objetivos específicos para cada competição e sabem integrar positivamente as experiências da competição. Contudo, segundo Vasconcelos-Raposo (1994), esta interpretação não é linear, pois os atletas que apresentam elevados índices de autoconfiança podem, erradamente, pensar que não necessitam de se mentalizar ou de “treinar duro” para obter uma boa performance.

Martens (1982) considera que existam muitas causas para o aparecimento da ansiedade antes da competição, mas acredita que elas se reduzam a dois fatores: a incerteza que os indivíduos possuem acerca do resultado; e a importância que o resultado representa para os indivíduos, então, os escores de auto-avaliação podem estar ligado a uma ansiedade antes da competição, frente à incerteza do resultado positivo.

Comparando-se as Dimensões em cada partida, percebe-se que não houve alteração em nenhuma dimensão, elas se mantinham num valor aproximado durante as mesmas.

Os atletas investigados no presente estudo apresentaram uma média de idade de 16 anos e uma média de tempo de experiência 7,18 anos, podendo ser classificados como atletas “jovens” e experientes, pois segundo a regra dos dez anos, proposta por Ericsson et al (1993), os valores de experiência médio

dos indivíduos do presente estudo foi um valor próximo a 10 anos de experiência, classificando-os com experientes. Dessa forma entende- se que, mesmo sendo “jovens”, os atletas apresentaram um baixo índice de ansiedade estado, o que pode ser explicado, pelo nível de experiência apresentados por eles. Esse resultado foi igualmente encontrado no estudo de Moraes et al (2002), ao qual o autor comparou a ansiedade cognitiva, somática e autoconfiança em atletas de cinco modalidades diferentes (Atletismo, Basquetebol, Futsal, Handebol e Voleibol), separados em dois grupos, experientes e inexperientes, mostrando que os atletas experinetes apresentaram níveis mais altos na componente autoconfiança quando comparado com o grupo inexperiente.

Corroborando com isso, Detanico e Santos (2005) ao associarem ansiedade-traço com a idade perceberam que os atletas mais velhos ou mais experientes são menos ansiosos que atletas mais jovens e menos experientes. Além disso, De Rose Jr e Vasconcelos (1997) realizaram um estudo com alguns atletas praticantes de atletismo, na faixa etária de 10 a 16 anos, aos quais alguns destes apresentaram um escore elevado, atestando um alto grau de ansiedade-traço competitiva, o que foi relacionado, pelos autores, a fatores como: pouca experiência, falta de habilidade específica, pouco tempo de prática, maior responsabilidade, medos (de perder, do adversário, de críticas, etc.), entre outros.

Em contraponto, Bertuol e Valentini (2006), que estudaram 68 atletas de atletismo e Voleibol, observando que atletas novatos evidenciaram níveis médios de ansiedade, ao passo que atletas experientes apresentaram níveis de ansiedade média alta. Outro resultado diferente foi apresentado por Lôbo et al (2009), em um estudo com 29 atletas nadadores portadores de deficiência, com experiência de 24 a 240 meses de experiência, ao qual não foi encontrado diferença significativas entre as médias dos grupos experientes e inexperientes, sendo apontado como uma possível explicação, o fato de amostra apresentar um tempo de experiência bem alto.

6. CONCLUSÃO

De acordo com a análise dos resultados do presente estudo, foi verificado que os indivíduos possuíam uma baixa ansiedade-estado, sendo caracterizado por um elevado nível na dimensão autoconfiança, comparada a somática e cognitiva, embora sejam considerados jovens. Isso pode ter ocorrido pelo fato de mesmo com a pouca idade, os indivíduos possuírem um nível de experiência próximo ao considerado como um expert.

A literatura sugere que em relação à performance, atletas com um maior controle emocional terão melhores resultados na hora da competição (MORAES, 1990; STEFANELLO, 1990; BRANDÃO, 1993; BARRETO, 2003), pois, níveis muito altos de ansiedade podem inibir o desempenho atlético, na medida que podem distorcer a percepção externa, causando reações adversas em momentos decisivos, principalmente em esportes de combate, no qual o tempo de reação do atleta e tomada de decisão são incisivos no resultado.

Segundo Moraes (1990), hoje os psicólogos do esporte têm procurado desenvolver estratégias intervencionistas com objetivo de ajudar os atletas a intervirem e a alterarem os seus níveis de ativação, objetivando melhorar os seus estados emocionais e conseqüentemente contribuir para o melhor desempenho de cada um. Frischknecht (1990) enfatiza que a parte principal do controle de ansiedade consiste na modificação da maneira de pensar do sujeito. E que isto está relacionado com ansiedade cognitiva do sujeito. Sendo assim, importante entender os níveis de ansiedade pré-competitiva para se obter melhores desempenhos, ou procurar trabalhar de forma a consegui-los.

7. REFERÊNCIAS

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

BARA FILHO, M. G.; DACOSTA, L. P.; RIBEIRO, L. S. Leisure, physical activity and stress menagement of female workers from Juiz de Fora. **World Leisure Recreation**, v. 4, p. 23-25, 1998.

BARRETO, J. A. **Psicologia do Esporte para o Atleta de Alto Rendimento.** Rio de Janeiro: Shape, 2003. 430 p.

BECKER, Jr. B. A preparação psicológica do atleta de elite. **Revista Brasileira de educação Física e Desporto,** Brasília, vol. 10, n. 47, p. 15-18, 1981.

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

BRANDÃO, M. R. F. Perfil psicológico: uma proposta para avaliar atletas. **Revista Brasileira de Ciência do Movimento,** v. 7, p. 16-27, 1993.

COX, R. H. **Sport psychology: concepts and applications**. Debuque: Brown and Bench. Mark, 1994. 512 p.

CRATTY, B. J. **Psicologia no Esporte.** 2. ed. Rio de Janeiro: Prentice-hall do Brasil Ltda, 1984. 256p.

CRESSWELL, S. L.; HODGE, K. Coping skills: role of trait sport confidence and trait anxiety. **Perceptual and Motor Skills,** v. 98, n. 2, p. 433-438, 2004.

CUNHA, J. **Formar para a Excelência em Futebol:** Estudo comparativo entre a percepção de jogadores e treinadores, sobre a importância dos factores do treino, durante o processo de formação. 2007.103 f. Monografia (Monografia de

Licenciatura em Educação Física) – Faculdade de Desporto, Universidade do Porto, 2007.

DE ROSE, D. Jr. **Influência do grau de ansiedade-traço no aproveitamento de lances livres**. 1984. Dissertação (Mestrado Educação Física) – Escola de Educação Física e Esporte, Universidade de São Paulo, São Paulo, 1984.

DE ROSE, D. Jr.; VASCONCELLOS, E. G. Ansiedade-traço competitiva e atletismo: um estudo com atletas infanto-juvenis. **Revista paulista de Educação Física,** São Paulo, vol. 11, p. 148-54, 1997.

DETANICO, D.; SANTOS, S. G. Variáveis influenciando e sendo influenciadas pela ansiedade-traço competitiva: um estudo com atletas judocas. **Lecturas: Educación Física y Deporte,** Buenos Aires, v. 10, n. 90, 2005. Disponível em: < http://www.efdeportes.com/efd90/judocas.htm >. Acesso em: 15 nov. 2009.

DOSIL, J. **Psicología de la actividad física y del deporte.** Madrid: McGraw Hill, 2004.

ERICSSON, K. A.; CRUTCHER, R. J. The nature of exceptional performance. In: BALTES, P.B.; FEATHERMAN, D.L.; LERNER R.M. (Ed.) **Life-span development and behavior.** Hillsdale,NJ: Erlbaum, 1990.

ERICSSON, K. A.; KRAMPE, R.; RÖMER, C.T. The role of deliberate practice in the acquisition of expert performance. **Psychol Rev.,** Bethesda, v. 100, n. 3, p. 363-406, 1993.

ERICSSON, K. A.; SMITH, J. **Toward a general theory of expertise: prospectives and limits.** New York: Cambridge University Press, 1991. 360 p.

FERREIRA, R. L. **Futsal e a iniciação.** 4. ed. Rio de Janeiro: Sprint, 2000. 103 p.

FRISCHKNECHT, P. J. A influência da ansiedade no desempenho do atleta e do treinador. **Revista Treino Desportivo,** Lisboa, 1990.

GOMEZ, R. M.; VILLAFAME, A. L.; FIGUEROA, I. N. Degree of trait Sport confidence and trait anxiety in a sample of athletes of Puerto Rican delegation to the XII Pan American Games held in Winnipeg 99. **Puerto Rico Health Sciences Journal,** v. 21, n.1, p. 31-37, 2002.

GUILLÉN, F.; BARA FILHO, M. G. La ansiedade rasgo y estado entre árbitros de diferentes modalidades deportivas y no árbitros. **Revista Entrenamiento Deportivo,** v. 28, n. 4, p. 19-25, 2004.

HARRIS, D. V. Anxiety levels of swimmers in practice and competitive situations. In HARRIS, D.V.; HARRIS. B.L. (Ed.) **Psicologia del deporte: Integración mente-cuerpo**. Barcelona: Editorial Hispano Europea S. A., 1987.

HARRIS, D. V. & HARRIS, B. L. **Psicología del Deporte. Integración mente-corpo.** Barcelona, Hispano Europea, 1987.

HUDDLESTON. S. & GILL, D. L. State anxiety as a function of skill level and proximity to competition. **The Research Quarterly for Exercise and Sport,** vol. 52, n. 1, p. 51-59, 1981.

JANUÁRIO, M. S.; MORAES, L. C.; MEDEIROS FILHO, E. S.; FERREIRA, R. M.; LÔBO, I. L. B. Ansiedade e autoconfiança dos atletas classificados e não-classificados para a Seleção Brasileira Olímpica de taekwondo. **Lecturas, Educación Física y Deportes, Revista Digital**, Buenos Aires, n. 132, 2009. Disponível em:< http://www.efdeportes.com/efd132/ansiedade-e-autoconfianca-dos-atletas-de-taekwondo.htm>. Acesso em: 15 out. 2009.

JONES, G.; HANTON, S.; SWAIN, A. B. Intensity and interpretation of anxiety symptoms in elite and non-elite sports performers. ***Person and Ind Differ*,** vol. 17, p. 657-663, 1994.

JONES, M. V.; UPHILL, M. Responses to the Competitive State Anxiety Inventory-2(d) by athletes in anxious and excited scenarios. **Psychology of Sport and Exercise,** vol. 5, p. 201–212, 2004.

KERR, J. H. **Motivation and emotion in sport.** East Sussex: Psychology Press, 1997. 223 p.

LAWTHER, J. D. **Psicologia del deporte y del deportista.** Buenos Aires: Editora Paidos, 1978.

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

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

MELLALIEU, S. D. ET AL. Intensity and directions of competitive anxiety as a function of sport type and experience. **Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports,** v. 14, n. 5, p. 326-334, 2004.

MELO, S. I. L. **Ansiedade e desempenho no atletismo** – estudo de efeitos da ansiedade sobre o desempenho, usando como critérios performances em competições e em testes ergométricos submáximos. 1984. Dissertação (mestrado em Educação Física) – Centro de Educação Física e Desporto, Universidade Federal de Santa Maria, Santa Maria, 1984.

MIRANDA, R.; BARA FILHO, M. **Construindo um Atleta Vencedor.** Porto Alegre: Artmed, 2008. 200 p.

MORAES, L. C. **The relationship between anxiety and performance of brazilian judokas.** 1987. Tese (Doutorado em Educação Física) – Michigan State University, East Lansing, 1987.

MORAES, L. C. Ansiedade e Desempenho no Esporte. **Revista Brasileira de Ciência e Movimento,** v. 4, n. 2, p. 51-56, 1990.

MORAES, L. C.; LÔBO, I. L. B.; LIMA, O. M. S. Análise da ansiedade pré-competitiva de atletas de diferentes esportes. In SILAMI-GARCIA, E.; MORAES L. C. (Ed.) **Resultados das avaliações.** Belo Horizonte: UFMG, 2002. p. 23 – 32.

MUTTI, D. **Futsal: da Iniciação ao alto nível.** 2. ed. São Paulo: Phorte, 2003. 320 p.

RÉ, A. H. N.; DE ROSE Jr., D.; BÖHME, M. T. S. Stress e nível competitivo: considerações sobre jovens praticantes de futsal. **Revista Brasileira Ciência e Movimento**. Brasília, v. 12, n. 4, p. 83-87, dez. 2004.

SAGE, G. H. Parental influence and socialization into sport for male and female intercollegiate athletes. **J Sport Soc Issues**, v. 4, p. 1-13, 1980.

SAMULSKI, D. M. **Psicologia do Esporte: conceitos e novas perspectivas.** 2. ed. Barueri: Manole, 2009. 512 p.

SARASON, I. G. Anxiety and self preoccupation. In: SARASON, I. G.; SPIELBERG, C. D. (Ed.) **Stress and Anxiety.** Washington D.C.: Hemiephere, 1975.

SMITH, T. Competition trait-anxiety in youth sports: differences to age, sex, race and playing status. **Perceptual and Motor Skills,** v. 57, p. 1235-38, 1983.

SPIELBERG, C. D. The effects of anxiety on complex learning and academic achievement. In: SPIELBERG, C.D. (Ed.) **Anxiety and behavior.** New York: Academic Press, 1966. p. 361- 398.

STARKES, J.; ALLARD, F. **Cognitive issues in motor expertise.** Amsterdam: North Holland, 1993.

STEFANELLO, J. M. F. **Ansiedade Competitiva e os Fatores de Personalidade de Adolescentes que Praticam Vôlei.** 1990. Dissertação (Mestrado Educação Física) – Centro de Educação Física e Desporto, Universidade Federal de Santa Maria, Santa Maria, 1990.

TEIXEIRA, C.; VASCONCELOS-RAPOSO, J. **Ansiedade cognitiva, somática e autoconfiança em nadadores.** 1997. Monografia (Graduação em Educação Física) – Departamento de Ciências do Desporto, Exercício e Saúde, Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro, Vila Real, 1997.

TEIXEIRA, H. V. **Educação Física e Desportos.** 4. ed. São Paulo: Editora Saraiva, 1996. 286 p.

VASCONCELOS-RAPOSO, J. **Explorando os limites do conceito de ansiedade no desporto.** Zamora: Congresso Internacional de Treinadores de Natação, 1994.

VASCONCELOS-RAPOSO, J.; LÁZARO, J.; MOTA, M.; FERNANDES, H. Caracterização dos niveis de ansiedade em praticantes de atletismo. **Motricidade**, vol. 3, n. 1, p. 298-314, 2007.

VIANA, F.; CRUZ, J. Autoconfiança e o rendimento na competição desportiva. In: Cruz J. (Ed.) **Manual de psicologia do desporto.** Braga: Lusografe, 1996.

WEINBERG, R.; GOULD, G. **Foundations of sport and exercise psychology.** Champaign: Human Kinetics, 1995. p. 95-103.

WEISS, M. R.; KNOPPERS, A. The influence of socializing agents on female collegiate volleyball players. **J Sport Psychol**, vol. 4, p. 267-279, 1982.

ZARDIN, L. T. **Ansiedade, Motivação e rendimento escolar:** um estudo empírico. 1975. Dissertação (Mestrado em Educação Física) – Faculdade de

Educação Física e Ciências do Desporto, Pontifícia Universidade Católica do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, 1975.

8. ANEXO

INVENTÁRIO DE COMPETIÇÃO DE ESTADO – (ICE)

(MORAES, 1987)

Esporte:_____ **Tempo de Prática:_____**

Nome:_____ Idade:____anos Sexo:M___ F___

Diversas afirmativas que os atletas usam para descreverem seus sentimentos antes de competições estão listadas abaixo. Leia cada afirmativa e faça um circulo em torno do número que mais apropriadamente indicar como você se sente *agora.* Não há respostas certas e erradas. Não gaste muito tempo em cada afirmação, mas escolha a resposta que melhor descreve seu estado emocional neste exato momento.

1-Nem um pouco 2- Um Pouco 3– Moderadamente 4- Muito

	SITUAÇÕES DE COMPETIÇÃO	1	2	3	4
1.	Eu estou preocupado por causa dessa competição				
2.	Eu estou nervoso				
3.	Eu estou tranqüilo para competir auto				
4.	Eu tenho dúvidas sobre meu desempenho				
5.	Eu sinto meu corpo agitado				
6.	Eu estou "à vontade" para competir				
7.	Eu estou preocupado em fracassar nessa competição				
8.	Eu sinto que meu corpo está tenso				
9.	Eu estou confiante				
10	Tenho medo de perder				
11.	Eu sinto tensão no estômago				
12.	Eu me sinto seguro para competir				
13.	Tenho medo de "amarelar" sobre pressão				
14.	Eu sinto que meu corpo está relaxado				
15.	Tenho confiança que posso enfrentar o desafio dessa competição				
16.	Eu estou preocupado que posso atuar mal				
17.	Eu sinto que meu coração está acelerado				
18.	Eu estou confiante que terei um bom desempenho				
19.	Eu estou preocupado em atingir meu objetivo				
20.	Eu sinto um "frio na barriga"				
21.	Eu estou de "cabeça fria"				
22.	Eu estou preocupado que outras pessoas fiquem desapontadas com meu desempenho				
23.	Eu sinto que minhas mãos estão "suando frio"				
24.	Eu estou confiante porque me imagino alcançando meu objetivo				
25.	Eu estou preocupado em não conseguir me concentrar na competição				
26.	Eu sinto que meu corpo está "todo duro"				
27.	Eu estou confiante que vencerei sobre pressão				
28.	Eu consigo competir sobre pressão				
29.	Eu estou preocupado em como será meu desempenho				
30.	Esta competição me preocupa				
31.	Eu sinto que quase antes da competição meu corpo fica agitado (prejudicando minha atuação)				
32.	Tenho medo de ir mal na competição				
33.	Eu acredito que vou me sair bem na competição				
34.	Eu tenho medo de perder				
35.	Eu sinto que meu corpo está duro				