

**UNIVERSIDADE FEDERAL DE SANTA CATARINA**

**CLÁUDIO LUIZ FONTÃO NETO**

**TRABALHO DE CONCLUSÃO DE CURSO**

**NÍVEIS DE ANSIEDADE-TRAÇO EM JOVENS ATLETAS PRATICANTES DE  
VOLEIBOL**

**FLORIANÓPOLIS**

**2016**

**CLÁUDIO LUIZ FONTÃO NETO**

**NÍVEIS DE ANSIEDADE-TRAÇO EM JOVENS ATLETAS PRATICANTES DE  
VOLEIBOL**

Trabalho de conclusão de curso apresentado  
ao Centro de Desportos (CDS) da  
Universidade Federal de Santa Catarina  
(UFSC) como requisito parcial para obtenção  
do título de Licenciatura em Educação Física

Orientadora: Profa. Dra. Gabriela Fischer

**FLORIANÓPOLIS**

**2016**

**UNIVERSIDADE FEDERAL DE SANTA CATARINA – UFSC**

**CURSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA – Hab. Licenciatura**

**Termo de Aprovação**

A Comissão Examinadora (Banca), abaixo assinada, aprova o Trabalho de Conclusão de Curso (Monografia),

**Título:**

**NÍVEIS DE ANSIEDADE-TRAÇO EM JOVENS ATLETAS PRATICANTES DE  
VOLEIBOL**

Elaborada por

**CLÁUDIO LUIZ FONTÃO NETO**

Como pré-requisito parcial para a obtenção do grau de Licenciado em Educação Física.

Comissão Examinadora:

Gabriela Fischer

Orientador(a) – Prof(a). Dr(a) Gabriela Fischer - UFSC

Telefone: (51) 82376708; E-mail: g.fischer@ufsc.br

Membro – Prof(a). MS. Margareth Porath - UFSC

Telefone: \_\_\_\_\_; E-mail: \_\_\_\_\_

Membro – Prof(a). Ana Flávia Backes – UFSC

Telefone: \_\_\_\_\_; E-mail: \_\_\_\_\_

Suplente – Prof(a). Dr. Juliano Dal Pupo – UFSC

Telefone: \_\_\_\_\_; E-mail: \_\_\_\_\_

Florianópolis, SC., 01 de dezembro de 2016

## **EPÍGRAFE**

"Nunca, jamais, desanimeis, embora venham ventos contrários."

*Santa Paulina.*

## **AGRADECIMENTOS**

A Deus, que me deu força e perseverança para superar as dificuldades.

Agradeço aos meus pais, Cláudio e Elenir, pela educação e amor que me deram. Agradeço pelo suporte e apoio na conclusão desta etapa. Por serem os maiores incentivadores, sempre acreditando no meu potencial, sendo meu alicerce de todo esse processo.

A minha irmã Mayara por sempre cuidar e se preocupar comigo, com todo zelo, desde criança. Por todos esses anos de fraternidade e amor. Por me motivar e acreditar em mim. Ao meu cunhado Willian pelas conversas e desabafos, pelo incentivo durante todo o curso.

A minha orientadora Gabriela Fischer, por todos os ensinamentos dados a mim. E principalmente por ter embarcado nessa caminhada comigo, que abraçou a minha causa com todo o carinho e dedicação. Com certeza, parte desse trabalho é mérito das suas orientações.

Aos meus amigos que fizeram e fazem parte da minha trajetória no curso, desde o ingresso na Universidade até este trabalho. Grato também à Atlética de Educação Física – Ada Carina Maliceski e a Atlética dos Cursos da Saúde - ATCCS pelos ensinamentos nesses anos de faculdade.

A todos os profissionais de Educação Física que se fizeram presentes desde cedo na minha trajetória até aqui. Em especial a Banca Examinadora por aceitar o convite de fazer parte desse momento especial pra mim.

Por fim, agradeço a todos que direta ou indiretamente contribuíram para realização desse projeto.

## RESUMO

A ansiedade é um fator que interfere no desempenho de atletas em situação competitiva. O presente estudo teve como objetivo investigar os níveis de ansiedade-traço em jovens atletas praticantes de voleibol. Participaram do estudo 67 jovens atletas ( $58,26 \pm 9,93$  kg de massa corporal;  $1,66 \pm 0,06$  m de estatura;  $21,03 \pm 2,81$  de IMC), entre 12 e 17 anos de idade ( $13,4 \pm 1,25$ ) praticantes de voleibol nas escolinhas de aperfeiçoamento da cidade de Florianópolis. Foi utilizado o questionário "Sport Competition Anxiety Test" (SCAT) para verificar o nível de ansiedade-traço dos participantes. A média do nível de ansiedade de todos os participantes do estudo foi classificada como "média ansiedade" (*Score*  $23 \pm 4$ ). Os achados do presente estudo mostram que não houve diferença significativa ( $P > 0,05$ ) entre gênero e categorias (infantil e infante). Além disso, não foi observado correlação entre o tempo de prática na modalidade e os níveis de ansiedade. Conclui-se que o nível de ansiedade foi considerado "médio" não sofrendo a influência do gênero, da categoria e do tempo de prática. Com o presente estudo vemos a importância da ansiedade no esporte e que o treinamento psicológico deve ser tão explorado quando o físico e o tático. É necessária também a realização de estudos que busquem relacionar o nível de ansiedade com o desempenho em diferentes faixas etárias.

Palavra chave: Ansiedade, Voleibol, Esporte Juvenil.

## SUMÁRIO

<b>1.</b>	<b>INTRODUÇÃO.....</b>	<b>6</b>
<b>1.1</b>	<b>PROBLEMATIZAÇÃO.....</b>	<b>6</b>
<b>1.2</b>	<b>OBJETIVOS.....</b>	<b>7</b>
<b>1.2.1</b>	<b>OBJETIVO GERAL.....</b>	<b>7</b>
<b>1.2.2</b>	<b>OBJETIVOS ESPECÍFICOS.....</b>	<b>7</b>
<b>1.3</b>	<b>JUSTIFICATIVA.....</b>	<b>7</b>
<b>2.</b>	<b>REVISÃO DE LITERATURA.....</b>	<b>9</b>
<b>2.1</b>	<b>VOLEIBOL.....</b>	<b>9</b>
<b>2.2</b>	<b>ANSIEDADE.....</b>	<b>10</b>
<b>2.3</b>	<b>ESPORTE JUVENIL.....</b>	<b>11</b>
<b>2.4</b>	<b>A INFLUÊNCIA DA ANSIEDADE SOBRE O DESEMPENHO NO VOLEIBOL.....</b>	<b>13</b>
<b>3.</b>	<b>MATERIAIS E MÉTODOS.....</b>	<b>16</b>
<b>3.1</b>	<b>CARACTERIZAÇÃO DO ESTUDO.....</b>	<b>16</b>
<b>3.2</b>	<b>ASPECTOS ÉTICOS.....</b>	<b>16</b>
<b>3.3</b>	<b>LOCAIS E SUJEITOS DO ESTUDO.....</b>	<b>16</b>
<b>3.4</b>	<b>INSTRUMENTOS DE COLETA.....</b>	<b>17</b>
<b>3.5</b>	<b>PROCEDIMENTOS DE COLETA E ANÁLISE DOS DADOS.....</b>	<b>18</b>
<b>3.6</b>	<b>ANÁLISE ESTATÍSTICA.....</b>	<b>19</b>
<b>4.</b>	<b>RESUTADOS.....</b>	<b>20</b>
<b>5.</b>	<b>DISCUSSÃO.....</b>	<b>24</b>
<b>6.</b>	<b>CONCLUSÃO.....</b>	<b>26</b>
	<b>REFERÊNCIAS.....</b>	<b>27</b>
	<b>ANEXO 1 – QUESTIONÁRIO SCAT.....</b>	<b>30</b>
	<b>APÊNDICE 1 – TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO.....</b>	<b>32</b>
	<b>APÊNDICE 2 – TERMO DE APRESENTAÇÃO DO PESQUISADOR.....</b>	<b>34</b>

# 1. INTRODUÇÃO

## 1.1. PROBLEMATIZAÇÃO

Na sociedade atual, as atividades físicas são consideradas fatores de melhoria na saúde e na qualidade de vida da população em geral. Diversos estudos apontam vantagens da prática de atividades físicas relacionando com benefícios psicológicos, principalmente no combate a depressão e ansiedade. (SANTAREM, 1996; SAMULSKI, 2002). Por outro lado, o esporte competitivo trás consigo os seus malefícios. Segundo Weinberg e Gould (2014) a ansiedade é um estado emocional negativo para o indivíduo e que é vista como a principal variável que interfere no desempenho do atleta.

Para Lundin (1977) muitos teóricos consideram a ansiedade como a resposta emocional do organismo mais importante no estudo das personalidades. Weinberg e Gould (2014) afirmam que ansiedade-traço é uma tendência comportamental de perceber como ameaçadoras as circunstâncias com que se defronta o indivíduo. A ansiedade em atletas adolescentes, segundo Santos e Fonseca (2014), é um fator de fundamental importância, pois ocorre um período de tensão, esforço e de instabilidade emocional pela pressão da vitória ou sucesso na prática afetando seu rendimento esportivo. Dessa forma, é necessário fornecer informações sobre os efeitos e causas desse tipo de comportamento para os jovens atletas.

O voleibol, sendo uma das modalidades mais conhecidas e praticadas no Brasil, também sofre com tal fator. Platonov (2008) aponta a necessidade de desenvolver as qualidades técnico-desportivas e psicológicas desde as primeiras etapas do esporte juvenil. Estudos mostram os níveis de ansiedade em adolescentes de 15 a 17 anos (TRAPÉ ET AL., 2012; APLEWICZ ET AL., 2009) e crianças de 11 a 13 anos (FILHO E ZABALLA 2009). Porém, esses estudos apresentam uma restrição com relação à idade dos avaliados, não realizando uma comparação entre as faixas etárias marcadas pela fase de iniciação esportiva.

O estudo de Gonçalves e Belo (2007) mostra que o nível de ansiedade é maior entre as mulheres, quando comparada com os homens, e justifica que elas são mais cobradas em competições. Por outro lado, outros estudos (SANTOS E

FONSECA, 2014; BERTUOL E VALENTINI, 2006) mostram que a diferença entre os sexos não são significativas.

O estudo de Santos e Fonseca (2014) avaliou o nível de ansiedade em jovens de 13 a 17 anos. Porém, o estudo não leva em consideração o tempo de prática, apenas a idade dos avaliados. Isto pode ser conflitante, pois podem haver avaliados que estão enquadrados na categoria infante, mas estão praticando a pouco tempo, e até mesmo tendo participado em poucas competições.

Baseando-se nas questões mencionadas acima, o problema de pesquisa do presente estudo é: Quais os níveis de ansiedade-traço em jovens atletas praticantes de voleibol?

## **1.2. OBJETIVOS**

### **1.2.1. OBJETIVO GERAL**

Investigar os níveis de ansiedade-traço em jovens atletas praticantes de voleibol em escolinhas de base de Florianópolis.

### **1.2.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS**

- Comparar os níveis de ansiedade-traço em jovens atletas entre os gêneros.
- Comparar os níveis de ansiedade-traço em jovens atletas de diferentes categorias (infantil e infante).
- Verificar a correlação entre o tempo de prática no voleibol e os níveis de ansiedade-traço.

## **1.3 JUSTIFICATIVA**

O voleibol é uma das modalidades coletivas que fazem parte do cotidiano escolar e praticado por crianças de diversas faixas etárias. Segundo Aplewicz et al. (2009):

“Nos tempos atuais, o voleibol está cada vez mais conquistando um espaço de grande importância no cenário esportivo brasileiro e assim influenciando várias pessoas de diversas faixas

etárias para sua prática tanto com relação ao lazer quanto ao rendimento. [...] O treinamento das habilidades psicológicas é sem dúvida essencial para um atleta, ainda mais em sua fase escolar. Dentre estas, a ansiedade é de extrema importância para um resultado positivo.”

Na infância e na adolescência, os aspectos psicológicos, em especial a ansiedade surge como uma característica normal. A ansiedade nesta idade permite com que as crianças e os jovens se adaptem a situações adversas, inesperadas e perigosas (ROSEN E SCHULKIN, 1998). Esse período é comum e passageiro, porém, a ansiedade muito intensa pode acarretar em problemas crônicos e disfuncionais do ponto de vista do desenvolvimento socioemocional. (FONSECA, 1998)

Segundo Cratty (1997), citado por Campani (2011), “com relação aos níveis de ansiedade, a literatura sugere que adolescentes tendem a demonstrarem-se mais ansiosos do que adultos, apresentando decréscimos nos níveis de ansiedade com o passar dos anos.” O autor ainda complementa que a literatura sugere que a ansiedade torna-se mais evidente e com maior incidência na adolescência, tendendo a diminuir durante a fase adulta.

Este estudo é de grande importância pessoal, afinal a situação de ansiedade quando jovem sempre me intrigou. Como praticante da modalidade durante a adolescência, desde 13 a 16 anos, a ansiedade sentida por mim em situação pré-competitiva foi motivo de realização de projeto e entender os fatores psicológicos.

Juntamente com a influência pessoal nesse estudo, vejo a importância acadêmica para realização de outros estudos, de pessoas que tenham interesse de buscar entender essa relação entre a psicologia do esporte com o esporte juvenil. Espero também que esta pesquisa auxilie e motive a produção de documentos com essa temática.

Baseando-se nos pressupostos citados acima, este estudo tem como objetivo investigar os níveis de ansiedade-traço em jovens atletas praticantes de voleibol (12 a 17 anos) de ambos os sexos, nas categorias infante e infantil. Os estudos em ansiedade e voleibol são mais frequentes em adultos, e principalmente em nível técnico avançado. Logo, este estudo vem para preencher uma lacuna importante sobre níveis de ansiedade em jovens atletas de voleibol.

O estudo também é importante para os profissionais que trabalham na área e com essa faixa etária, com o objetivo de entender a relação entre ansiedade e desempenho e de tentar minimizar os efeitos da ansiedade em seus jovens atletas.

## **2. REVISÃO DE LITERATURA**

### **2.1. VOLEIBOL**

Os esportes envolvem diversas áreas importantes no meio social e trazem benefícios que refletem na humanidade, na saúde, educação, entre outros (TUBINO, 1999). Com relação aos esportes coletivos, segundo Garganta (1998) ocupam um lugar importante no quadro da cultura desportiva.

O voleibol foi criado em 1895 pelo diretor de Educação Física da Associação Cristã dos Moços (ACM) em Massachusetts, por William C. Morgan. O surgimento da modalidade veio através da mistura entre dois esportes, ou seja, foi colocada uma rede de Tênis na altura de 1,83 m e usava-se uma câmara de uma bola de basquete. Inicialmente denominava-se “mintonette”, e não havia limites de jogador por quadra. A quadra onde era praticado o esporte media 15,35 m de comprimento por 7,625 m de largura.

O voleibol, desde sua criação, evoluiu muito tendo em vista como é praticado atualmente. Hoje, a quadra mede 18 m de comprimento e 9 m de largura. A altura da rede quando foi criada respeitava a altura de 1,98 metros para ambos os sexos. Hoje as alturas são diferentes entre os sexos e medem 2,24 m no feminino e 2,43 m no masculino. Com relação às regras e princípios do esporte, os mesmos se mantêm até hoje, tendo como principal função golpear a bola para o lado oposto, com o objetivo de que ela caia, podendo realizar 3 ações quando a bola está do seu lado.

Atualmente o voleibol é um dos esportes mais praticados e assistidos no mundo. O autor Martins et al. (2011) vê que a modalidade vem crescendo nos últimos anos sendo uma das mais praticadas entre crianças e jovens. Ainda que seja uma das modalidades mais praticadas nessa faixa etária, o Voleibol é praticado em todas as classes e idades, tanto na manifestação de lazer quanto na competição. Essa popularidade do esporte no Brasil decorre pelo número de conquistas e pelo patrocínio de empresas que dão apoio e suporte do esporte. A prática do voleibol ocorre de forma recreativa, mas também de forma profissional, desde a profissionalização dos praticantes da modalidade. (BOJIKIAN, 2005).

O voleibol cresce principalmente no âmbito escolar, quando oferecem treinamento específico da modalidade. Nestas atividades, normalmente há a

contratação de um profissional que busca aperfeiçoar a técnica dos praticantes, formação de equipes e conquista de medalhas na competição em campeonatos locais. E assim, na oferta dessas atividades, cada vez mais cedo as crianças iniciam a vida esportiva e o interesse pela especialização no esporte.

Em um jogo de voleibol são exigidas muitas habilidades motoras que são de grande importância para um resultado positivo. Cada rali no jogo vale um ponto, e além da execução técnica ser muito exigida, também é exigido do físico do atleta para rendimento positivo e suportar a pressão causada pelo jogo. Um grande problema durante o aprendizado no voleibol é a dificuldade de execução dos fundamentos, tendo em vista que são pouco naturais (MARQUES JUNIOR, 2006). No dia dia-a-dia não é comum um indivíduo ficar saltando para realizar qualquer tarefa do cotidiano. Logo, isto dificulta no aprendizado pois esses movimentos técnicos são interinamente praticados nos treinos ou jogos de vôlei.

Além das regras e da dificuldade da realização e aprendizagem dos fundamentos do Voleibol, Marques Junior (2006) ainda destacam algumas dificuldades no aprendizado da modalidade:

- a) Em partidas disputadas de 4 a 6 atletas, geralmente os jogadores que não participam da jogada costumam estar dispersos.
- b) Pelo fato dos pontos serem rápidos e os ralis não serem tão frequentes, há uma dificuldade de realizar os fundamentos, pois estes são interrompidos várias vezes na partida.
- c) Como a partida se desenvolve por um toque por pessoa, e três no total pela equipe, os jogadores que não tem tanta habilidade costumam ficar estáticos e os mais habilidosos não deixam os demais tocar na bola, passando imediatamente a bola para o campo do oponente.

Nos projetos de treinamento para crianças e jovens são trabalhados os sistemas técnicos e táticos. Com relação à técnica, segundo Weineck (1989), o treino técnico do voleibol é constituído por saque, passe, levantamento, ataque, bloqueio e defesa. A aprendizagem da técnica é subdividida em: fase de informação e de apreensão, fase de coordenação rústica, fase de coordenação fina, e por último a fase de consolidação, aperfeiçoamento e disponibilidade variável.

A primeira fase consiste em conhecer as ações do voleibol. A segunda, sendo coordenação rústica, baseia-se em conhecer e realizar as movimentações da

modalidade com pouca precisão e de uma maneira precária com relação à eficácia da biomecânica do movimento. A terceira, por trabalhar a coordenação fina, os movimentos técnicos são mais precisos. Apesar da precisão, os movimentos ainda não estão totalmente fixos. Por fim, a última fase, denominada consolidação, aperfeiçoamento e disponibilidade variável, estes movimentos já estão fixados e é momento de aperfeiçoar as movimentações.

Weineck (1989) conclui ainda que “o treinamento técnico deve ser feito em estado de repouso; a quantidade das repetições de exercícios deve adaptar-se às bases condicionais e à capacidade de concentração; um sistema nervoso cansado não permite uma concentração ótima”.

## **2.2. ANSIEDADE**

Na psicologia aplicada ao esporte, a ansiedade é uma das principais variáveis que interferem no desempenho de atletas (FIGUEIREDO, 2000). Não só de atletas, mas como qualquer praticante de esporte sofre algum tipo de pressão, medo e ansiedade causada pela obrigação de vencer, tendo em vista que é algo característico em uma sociedade na qual exalta somente a emoção da vitória (BARA FILHO E MIRANDA, 1998).

A ansiedade pode ser compreendida de diversas formas e comparada com outras emoções, como o medo (BARRETO, 2003). Essa equiparação com outros sentimentos negativos faz sentido quando usamos o conceito de ansiedade. Segundo Weinberg e Gould (2014), ansiedade é “um estado emocional negativo caracterizado por nervosismos, preocupação e apreensão e associado com ativação ou agitação do corpo.”. Esses mesmos autores diferenciam em ansiedade somática e cognitiva. A ansiedade cognitiva tem um componente do pensamento, referente a preocupação e apreensão. Já a ansiedade somática é classificada como um estado físico percebido.

Segundo Spielberger (apud De Rose Junior, 1985) a ansiedade pode ser classificada em ansiedade-traço e ansiedade-estado. Ansiedade-traço é a predisposição do indivíduo de perceber situações ameaçadoras ou não, e reagir a elas com diferentes níveis de Ansiedade-estado. Já esta vem a ser um estado emocional imediato associado com a ativação do sistema nervoso causando medo,

apreensão e tensão. Weinberg e Gould (2014) conceituam ansiedade-traço como “uma tendência comportamental adquirida que influencia o comportamento.”. Ou seja, é a característica natural do indivíduo de perceber ameaças de dadas situações e reagir a isto de diferentes maneiras, que influenciam fisicamente e psicologicamente o indivíduo.

Na relação entre as classificações de ansiedade, baseados ainda nos estudos de Weinberg e Gould (2014) estes autores afirmam uma relação direta entre os níveis traço e estado de uma pessoa. Pesquisas mostram que os indivíduos que apresentam os escores altos quanto à medição de ansiedade-traço mantêm seus escores altos quando se tratam da ansiedade-estado. Os autores ainda destacam que “conhecer o nível de traço de ansiedade de uma pessoa é geralmente útil para prever como ela reagirá à competição, à avaliação e às condições ameaçadoras.”

Alguns estudos trazem a ansiedade como destaque em diversas faixas etárias, em busca de entender melhor o trato dela com relação ao esporte, e seus benefícios. (GONÇALVES E BELO, 2007; FREITAG ET AL., 2011; DETANICO E SANTOS, 2005; BERTUOL E VALENTINI, 2006; FREITAG ET AL., 2011; APLEWICZ, 2009; FERREIRA, LEITE E NASCIMENTO, 2010; SANTOS E FONSECA, 2014)

Martens (1977) utiliza dos estudos de Spielberger relacionada a psicologia do esporte para medir o nível de ansiedade-traço de situação esportiva. Esse teste consiste no “Sport Competition Anxiety Test” (SCAT).

### 2.3. ESPORTE JUVENIL

A participação de jovens em competições esportivas está cada vez mais frequente. Segundo a Federação Internacional de Medicina Esportiva (1997) esse caráter competitivo tão cedo trás muitos benefícios para a saúde, proporcionando a promoção de um estilo de vida saudável, e contribuindo para o desenvolvimento físico, psicológico e intelectual dos jovens.

Capitano (2003) afirma que a iniciação esportiva da criança deve ser observada com muito cuidado, para que a prática não valorize apenas os resultados atléticos, e desconsiderando os fatores educacionais que a prática esportiva proporciona. O princípio da iniciação esportiva não está nas habilidades específicas, mas nos estímulos para o desenvolvimento e crescimento físico, fisiológico, desenvolvimento motor, cognitivo e afetivo-social. Isso principalmente quando esses treinamentos focam suas atividades excessivamente na competição, e com objetivo principal e único de vitória.

Profissionais como psicólogos, pediatras e educadores ressaltam que os benefícios das atividades esportivas na infância são claros. Porém, ainda que esses benefícios sejam grandes, o aspecto de treinamento e aperfeiçoamento de habilidades técnicas muitas vezes é excessivamente competitivo (TODT, 2004).

O período de iniciação ao esporte começa muito cedo e abrange desde o primeiro contato com um esporte até a decisão pela prática de uma específica modalidade. Segundo Paes & Oliveira (2004) a iniciação esportiva é dividida em 3 fases:

- A Fase de Iniciação Esportiva I consiste no período que atende crianças do ensino fundamental, de 1ª a 4ª série da primeira e da segunda infância, com idades entre 7 e 10 anos. Como essa iniciação começa muito cedo, as atividades desportivas devem ter um caráter lúdico, participativo e alegre. Müller (2009) afirma que, antes de aprender a jogar um esporte, assim como antes de iniciar o voleibol, a criança deve trabalhar com habilidades motoras e capacidades físicas gerais.
- Na Fase da Iniciação Esportiva II acontece o aprendizado de diferentes modalidades esportivas, contribuindo para futuras especializações. É uma etapa de que atende crianças e adolescentes de 11 a 13 anos, da 5ª a 7ª

serie do ensino fundamental, equivalente a primeira idade puberal. Paes & Oliveira (2004) ainda afirmam que, a escola é o melhor lugar para a aprendizagem nesta fase. Neste período, crianças e adolescentes procuram o desporto por vários motivos, como por exemplo: jogar com outras crianças da mesma idade, se divertir, aprender a jogar.

- Fase de Iniciação Esportiva III, os autores afirmam que esta fase corresponde a adolescentes de 13 a 14 anos, da 7ª e 8ª séries do ensino fundamental. Esta fase consiste no refinamento de habilidades aprendidas até então, e especificando mais direcionado nas características de cada modalidade.
- Fase de Especialização Esportiva, onde ocorre especialização em alguma modalidade esportiva. Atende adolescentes de 15 a 18 anos. Essa etapa se baseia no refino e na automatização de movimentos do atleta. Adquirem uma grande capacidade técnica, dispensando que o professor/técnico realize correções.

Através desta divisão entre as fases de iniciação do esporte, as crianças conseguem ter maior liberdade na escolha da prática. Com isso, é notável que a educação física escolar tenha função primordial nesta fase, pois através da mesma se tem um aumento da quantidade e das qualidades das atividades, buscando melhoramento das capacidades motoras e físicas, auxiliando no aprendizado das demais fases.

Ainda que o esporte juvenil seja importante e auxilie em vários aspectos sociais e físicos, segundo Figueiredo e Moura (2003) é fundamental que o desenvolvimento específico na modalidade não dependa apenas de questões técnicas, mas também o psicológico do praticante.

## 2.4. A INFLUÊNCIA DA ANSIEDADE SOBRE O DESEMPENHO NO VOLEIBOL

A ansiedade é a principal variável da psicologia do esporte e que está diretamente ligada ao desempenho esportivo. Ansiedade, como já foi citado, é um estado emocional negativo que reflete no bem-estar do próprio. Os sintomas afetam diretamente no indivíduo que busca sempre o sucesso nas suas ações.

O voleibol, como modalidade esportiva coletiva, criou status de ser um esporte de alto rendimento, profissional (BOJIKIAN, 2005). A prática da modalidade de alto rendimento causa um desgaste físico grande e que é um fator que interfere no rendimento. Entretanto, segundo Bizzochi (2000) apud Bueno e Bonifácio (2007, p. 2) “[...] as partidas, principalmente no voleibol de alto nível, têm sido definidas em favor da equipe que apresenta maior equilíbrio psicológico”. Moraes (1990) afirma que é evidente a existência de uma relação entre ansiedade e desempenho.

Atualmente, com as mudanças nas regras, os jogos se tornaram mais rápidos e dinâmicos, exigindo mais agilidade, velocidade de pensamento, de ação e reação. Assim, os níveis de qualidade técnica estão cada vez mais avançados, fazendo com que os níveis psicológicos sejam os diferenciais das equipes, devendo estar em equilíbrio para um melhor desempenho. Podemos assim perceber que o desempenho está diretamente ligado a preparação psicológica em que os atletas e a equipe se encontram. Yamada et al. (2012) fez um estudo que avaliou os escores obtidos sobre ansiedade no voleibol relacionando com o desempenho em 4 períodos diferentes (um dia antes do jogo, no dia do jogo, pouco antes do jogo e logo após o jogo). Com relação ao desempenho, foram avaliados 49 jogadores, em 40 jogos, de 4 equipes. Foi feita a análise do ataque, recepção e bloqueio. Os resultados mostraram correlação negativa entre os níveis de ansiedade e sucesso no ataque no dia de jogo ( $R=0,40$ ;  $p < .05$ ), e correlação positiva entre os níveis de ansiedade e sucesso na recepção um dia antes ( $R=0,61$ ), no dia do jogo ( $R=0,63$ ) e momentos antes do jogo ( $R=0,41$ ) ( $P < 0,01$ ). Com relação ao bloqueio, não houve correlação entre os níveis de ansiedade e o sucesso do bloqueio antes do jogo.

Greenspan e Feltz (1989), apud Murphy e Tammen (1998), reanalisaram aproximadamente 23 estudos publicados que tinham como assunto principal a efetividade de intervenções psicológicas (estresse, relaxamento, reforço positivo,

etc.), em situações competitivas de diversos esportes. Este estudo concluiu que, em geral, intervir psicologicamente nos treinos melhora o rendimento de atletas universitários e adultos.

Dinis (2003) buscou analisar habilidades psicológicas relacionada à ansiedade-traço no Voleibol, com atletas do sexo feminino da primeira divisão do Campeonato Nacional de Voleibol, em Coimbra. Em uma de suas análises, a autora verificou a relação entre as competências psicológicas e ansiedade traço. Foi observada correlação negativa entre a ansiedade traço e as competências de confronto com as adversidades, sendo elas concentração, confiança, rendimento sob pressão, etc. O estudo de Dinis (2003) observou que à medida que aumentam os níveis de ansiedade traço das atletas, menores são suas competências psicológicas no geral. E assim verifica-se que estas atletas têm dificuldade de manterem-se calmas e positivas nas adversidades do jogo, e também dificuldade de recuperação após ter cometido alguma falha.

No âmbito esportivo, muito além de ter um atleta fisicamente preparado, deve-se levar em consideração que os momentos adversos podem afetar no desempenho deste atleta. Ou seja, além de um bem-estar físico nas partidas, deve-se buscar um bem-estar psicológico, evitando a queda no seu rendimento.

### **3. MATERIAIS E MÉTODOS**

#### **3.1. CARACTERIZAÇÕES DO ESTUDO**

Trata-se de uma pesquisa de natureza aplicada, que visa gerar conhecimentos para a prática. Quanto à abordagem do estudo, se caracteriza como uma pesquisa descritiva de corte transversal.

A pesquisa quantitativa busca enfatizar a análise, e assim separar e examinar os componentes de um fenômeno, sem o pesquisador estar inserido no processo. Ou seja, para aplicação da pesquisa utilizam-se de instrumentos como questionários e outras medidas. A pesquisa descritiva busca o levantamento das características conhecidas que são componentes do fato, do problema ou do fenômeno em estudo. (THOMAS ET AL., 2007)

#### **3.2. ASPECTOS ÉTICOS**

Participaram do estudo jovens praticantes de voleibol que ainda não respondem por si mesmos. Logo, os pais/responsáveis foram convidados a assinar o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) (APÊNDICE 1) e caso concordassem em participar da pesquisa, preencheriam em sequência o questionário SCAT (ANEXO 1). Os dados foram coletados após a assinatura do TCLE pelos responsáveis dos participantes da pesquisa.

Antes mesmo da aplicação do questionário e da entrega do TCLE, pedimos permissão para intervir na coleta de dados na escola por meio do Termo de Apresentação do Pesquisador, na qual tem como objetivo apresentar o intuito e as informações da pesquisa, e assim obter a autorização da instituição.

#### **3.3. LOCAIS E SUJEITOS DO ESTUDO**

Participaram do estudo atletas de voleibol, do sexo masculino e feminino, com idade entre 12 e 17 anos e pertencentes às categorias infantil e infante. No Brasil, o Estatuto da Criança e do Adolescente (ECA) (1990), Lei 8.069, considera criança a pessoa até 12 anos de idade incompletos e define a adolescência como a faixa

etária de 12 a 18 anos de idade (artigo 2º). A aplicação do teste foi realizada em escolinhas de base em Florianópolis que trabalhassem com essa faixa etária. Ao todo, a pesquisa foi realizada com 4 instituições de Florianópolis.

Os critérios de inclusão do presente estudo foram:

- Estar praticando Voleibol;
- Ser praticante da modalidade há, pelo menos, um ano;
- Ter participado de, ao menos, uma competição;
- Ter entre 12 e 17 anos;
- Estar vinculado a alguma escola e/ou projeto com treinamento no Voleibol.

O critério de exclusão do presente estudo foi:

- Não apresentar o termo de consentimento livre e esclarecido assinado pelos responsáveis.

Os sujeitos que cumpriram esses requisitos foram selecionados para assinarem o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido para participação no estudo como voluntários.

### **3.4. INSTRUMENTOS DE COLETA**

O instrumento utilizado para realizar a coleta de dados foi o Teste de Ansiedade Pré-Competitiva (SCAT) desenvolvido por Martens (1977) traduzido por De Rose Júnior e Rosamilha (DE ROSE JÚNIOR; VASCONCELOS, 1997) e tem como principal objetivo à identificação do perfil de ansiedade em competição esportiva, como também fornecer uma medida de ansiedade-traço competitiva reproduzível e válida de como os atletas ansiosos sentem-se antes de uma competição.

O questionário apresenta 15 questões, distribuídas em: oito itens de ativação (2, 3, 5, 8, 9, 12, 14 e 15) e para estes itens são dados valores de 1, 2 e 3 pontos para as respostas “Difilmente”, “Às vezes” e “Frequentemente”, respectivamente. Dois itens de desativação (6 e 11). Para estes itens são dados valores de 3, 2 e 1 ponto para as respostas “difilmente”, “às vezes” e “frequentemente”, respectivamente. Cinco itens placebos que não acrescentam pontuação independente da resposta (1, 4, 7, 10, 13) (CANHA, 2010).

A classificação para os níveis de ansiedade-traço competitiva pelo questionário SCAT é dada em escores (Tabela 1).

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

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

### **3.5. PROCEDIMENTOS DE COLETA E ANÁLISE DOS DADOS**

Para a coleta de dados, foi necessária primeiramente a autorização das instituições para iniciar a coleta. Os locais das coletas foram quatro instituições, sendo três Escolas Particulares de Florianópolis e um Clube também da região. Foi entregue o Termo de Apresentação do Pesquisador (Anexo 2), no qual consta dados da pesquisa, assim como os seus objetivos. As instituições selecionadas para serem objetos de estudo tinham como requisito oferecer atividade de treinamento de Voleibol. Todas as instituições concordaram com a realização do estudo.

Foram necessárias em média três visitas para realização das coletas em todas as escolas envolvidas. Após ter a autorização da instituição responsável buscou-se conhecer o ambiente em que eram realizadas as aulas e os profissionais envolvidos. Feito esse reconhecimento, houve uma apresentação breve para os jovens das Escolas e explicação da pesquisa. Após uma explicação com clareza dos objetivos, as coletas foram iniciadas.

Foi entregue para cada jovem da Escolinha duas cópias do TCLE (Apêndice 1) no qual deveriam retornar posteriormente com os termos assinados pelos pais/responsáveis. Conforme foram sendo entregues os termos, a aplicação do

questionário era iniciada. Para responder o questionário, foi solicitado para que os sujeitos ficassem distantes uns dos outros.

### **3.6. ANÁLISE ESTATÍSTICA**

Os dados são apresentados utilizando estatística descritiva (média e desvio padrão). Os dados apresentaram distribuição normal a qual foi verificada por meio do teste *Kolmogorov-Smirnov* ( $P > 0,05$ ). Para comparar os níveis de ansiedade entre os sexos e entre as categorias, foi utilizado o teste t de *Student* para amostras independentes. Para verificar a correlação entre tempo de prática do voleibol e níveis de ansiedade foi utilizado o teste produto-momento de Pearson. O nível de significância adotado foi  $P < 0,05$ . Os testes foram realizados no software SPSS V.20.

#### 4. RESULTADOS

Participaram do estudo 67 adolescentes, sendo 36 meninas e 31 meninos. Foi coletada a massa corporal e a altura dos avaliados para caracterização do estudo (Tabela 2).

**Tabela 2.** Caracterização da amostra. (Média±DP)

Sexo (F/M)	36/31
Idade (anos)	13,4 ± 1,25
Massa Corporal (kg)	58,26 ± 9,93
Estatura (m)	1,66 ± 0,06
IMC (Kg/m <sup>2</sup> )	21,03 ± 2,81

Na pesquisa, um avaliado teve score de 12, sendo classificado como Baixa ansiedade. O máximo foi de 29 pontos, sendo classificado como Alta ansiedade. A média entre todos os participantes foi de 23, logo sendo classificado em seu geral de Média Ansiedade, como mostra o Quadro 1.

**Quadro 1.** Nível médio de ansiedade pré-competitiva de todos os avaliados

	<b>Número de Participantes</b>	<b>Escore Mínimo</b>	<b>Escore Máximo</b>	<b>Escore Médio</b>
<b>TOTAL DE PONTOS</b>	67	12	29	23 ± 4

Na busca de verificar qual o nível de ansiedade geral dos jovens praticantes de voleibol, de 12 a 17 anos, foi feita a média geral de todos os avaliados. Através desta média, o nível de ansiedade dos avaliados foi classificado como “Ansiedade média alta”.

Verifica-se também que o nível de ansiedade-traço nessa idade mantém-se entre “média” e “média-alta”, ou seja, os níveis de ansiedade nessa idade são visto como altos. Outro destaque sobre os dados analisados é que aproximadamente 10% dos jovens que participaram da pesquisa obtiveram o nível de ansiedade alto, logo são jovens que sentem muito os efeitos da ansiedade na prática (Tabela 3).

**Tabela 3.** Porcentagem dos avaliados com relação ao nível de ansiedade-traço.

Nível de ansiedade	Equipe A	Equipe B	Equipe C	Equipe D	%
BAIXA ANSIEDADE	0	0	1	0	1,49%
MÉDIA BAIXA ANSIEDADE	2	0	1	0	4,47%
MÉDIA ANSIEDADE	5	6	3	14	41,79%
MÉDIA ALTA ANSIEDADE	7	8	2	11	41,79%
ALTA ANSIEDADE	1	4	0	2	10,44%

Com relação ao gênero, foi feita a média entre os dois grupos, dos 12 aos 17 anos. Pode-se verificar que os meninos obtiveram um nível de ansiedade classificado como “média ansiedade” e as meninas apresentaram um nível como “média alta ansiedade”. Apesar das classificações distintas, a diferença entre meninos e meninas não foi significativa ( $P=0,056$ ). Pode-se observar também que os escores do grupo Masculino ficou muito próximo do limite da classificação que é 23 pontos. Segue a tabela 4 abaixo com o número de avaliados e média entre os gêneros.

**Tabela 4.** Média dos avaliados por gênero.

Categoria	Numero de participantes	Média	Desvio Padrão
<i>Masculino</i>	36	22,5	3,55
<i>Feminino</i>	31	24	3,57

As categorias foram divididas em duas pela faixa etária. As duas categorias foram: Infantil, sendo de 12 a 14 anos, e Infante de 15 a 17 anos. O escore entre as duas categorias não foi significativamente diferente ( $P=0,098$ ) e bem próximo do início da classificação “média alta ansiedade” (Tabela 5).

**Tabela 5.** Nível de ansiedade entre as duas categorias.

Categoria	Participantes	Média	Desvio Padrão
<i>Infantil</i>	48	23,5	3,76
<i>Infante</i>	19	23,5	3,38

Na tabela 6 podemos observar a combinação das variáveis *Gênero* e *Categoria*. Os resultados obtidos se aproximam, mantendo os escores entre 22 e 24 pontos. Este score classifica-se, de acordo com a avaliação de Martens (1977), como ansiedade média. Quando foram comparados as categoria no sexo feminino, não houve diferença significativa ( $P=0,41$ ). Comparadas as categorias com o sexo masculino, também não houve diferença significativa ( $P=0,17$ )

**Tabela 6.** Média dos avaliados por categoria e avaliação do nível de ansiedade-traço segundo *Teste SCAT*.

Categoria	Média	Desvio padrão	Avaliação segundo Martens (1977)
<i>Meninos de 12 a 14 anos</i>	22	4,0	<i>MÉDIA ANSIEDADE</i>
<i>Meninas de 12 a 14 anos</i>	24,5	3,3	<i>MÉDIA ALTA ANSIEDADE</i>
<i>Meninos de 15 a 17 anos</i>	23,5	2,6	<i>MÉDIA ALTA ANSIEDADE</i>
<i>Meninas de 15 a 17 anos</i>	23	4,9	<i>MÉDIA ANSIEDADE</i>

Foi testada a correlação entre tempo de prática no voleibol e nível de ansiedade. O resultado encontrado foi  $R=0,13$  ( $P=0,29$ ). Portanto, não foi observado correlação entre essas duas variáveis.

## 5. DISCUSSÃO

Este estudo teve como objetivo investigar os níveis de ansiedade-traço em jovens atletas praticantes de voleibol. O nível de ansiedade entre todos os avaliados do presente estudo foi considerado “média ansiedade”, concordando com estudos que também fizeram tal análise. (FREITAG ET AL., 2011; APLEWICZ, 2009; FERREIRA, LEITE E NASCIMENTO, 2010; SANTOS E FONSECA, 2014) Esses estudos reiteram que o voleibol é um esporte em que o nível de ansiedade médio condiz com o grau de complexidade nas habilidades motoras exigidas, proporcionando um estado emocional adequado para um bom desempenho. (SCHMIDT; WRISBERG, 2000).

Quanto ao gênero, os resultados obtidos vão ao encontro de alguns estudos (SANTOS E FONSECA, 2014; BERTUOL E VALENTINI, 2006) onde, apesar do *score* feminino ser maior, a diferença entre gênero não foi significativa ( $P=0,056$ ). No entanto, outros estudos apontam uma diferença significativa com relação aos gêneros investigados, mostrando que as mulheres têm um maior nível de ansiedade que os homens. (GONÇALVES E BELO, 2007; FREITAG ET AL., 2011; DETANICO E SANTOS, 2005). Lawther (1978), citado por Sonoo et al (2010), afirma que “as mulheres respondem com maior intensidade do que os homens às situações desportivas competitivas”. No entanto, especula-se que na faixa etária estudada, as diferenças entre os gêneros sejam menos evidentes e que meninos e meninas são afetados da mesma forma, tendo a mesma reação ansiosa.

Quanto à categoria, os resultados também mostram que a diferença entre os avaliados dos grupos infante e infantil não foi significativa, concordando com outros estudos. (SANTOS E FONSECA, 2014; BERTUOL E VALENTINI, 2006; GONÇALVES E BELO, 2007). Este achado não concorda com estudos que avaliaram que atletas mais jovens têm maiores níveis de ansiedade quando comparados com atletas mais velhos. (SOUZA, TEIXEIRA E LOBATO, 2012; SANTOS ET AL., 2013; FERREIRA, LEITE E NASCIMENTO, 2010; DETANICO E SANTOS, 2005) Cratty (1984) descreve que a ansiedade aumenta principalmente nos anos finais da adolescência, diminuindo na idade adulta. Ou seja, talvez seja necessária a realização de um estudo que englobe desde as crianças até a fase inicial da vida adulta, incluindo mais categorias para serem analisadas.

Realizada a análise entre as duas categorias etárias (infante e infantil) do gênero feminino, foi encontrado que não houve diferença significativa. Na análise que compara as duas categorias do gênero masculino também não foi encontrada diferença significativa entre esses dois grupos. Em poucos estudos é feita a análise entre categoria juntamente com o gênero. Os resultados encontrados vão ao encontro com o estudo feito por Santos e Fonseca (2014).

Quanto à análise do tempo de prática no voleibol e o nível de ansiedade, verificou-se que não há correlação entre essas variáveis. Tal achado vai ao encontro de estudos que mostram que o tempo de prática não é relevante para o nível de ansiedade. (BERTUOL E VALENTINI, 2006; DETANICO E SANTOS, 2005). Esse resultado pode ser explicado pela homogeneidade no tempo de prática dos jovens atletas pesquisados. Gonçalves e Belo (2007) encontraram esse mesmo resultado e sugerem que existam outras formas de investigação considerando esta mesma variável, afinal o tempo de prática não detalha quantas competições o avaliado participou, nem mesmo o nível da competição. Detânico e Santos (2005), justificam que outras variáveis como, preparação técnica, tática, física e psicológica, influenciam nos níveis de ansiedade e não foram controladas neste estudo.

## 6. CONCLUSÃO

Através deste estudo pode-se chegar a algumas conclusões:

- a. O nível de ansiedade-traço nos avaliados pode ser considerado moderado, sendo classificado em “média-ansiedade”;
- b. Quando comparado o nível de ansiedade com o gênero, pode-se observar que não há diferença significativa entre essas categorias;
- c. Ao comparar o nível de ansiedade com a faixa etária dos avaliados, pode-se observar que não há diferença significativa entre as categorias;
- d. Quando correlacionado o tempo de prática com o nível de ansiedade dos avaliados, pode-se observar que a correlação foi fraca e não significativa.

Com o presente estudo vemos a importância da ansiedade no esporte e que o treinamento psicológico deve ser tão explorado quando o físico e o tático. É necessária também a realização de estudos que busquem relacionar o nível de ansiedade com o desempenho em diferentes faixas etárias.

## REFERÊNCIAS

- APLEWICZ, J. G. F.; ECAVE, C.; GOMES, H. A.; LIMA, H. H.; LAURINDO, M. A.; JUNIOR, G. B. V. Níveis de ansiedade em atletas escolares de voleibol de faixa etária de 15 a 17 anos. **Revista do Centro de Pesquisas Avançadas em Qualidade de Vida**, v. 1, n. 1, 2009.
- BARA FILHO, M. G., MIRANDA, B.. **Aspectos psicológicos do esporte competitivo. Treinamento Desportivo**, 3(3) 62- 72. 1998.
- BARRETO, J. A. **Psicologia do esporte para o atleta de alto rendimento**. Rio de Janeiro: Shape editora, 423 p. 2003.
- BERTUOL, L.; VALENTINI, N. C. Ansiedade competitiva de adolescentes: gênero, maturação, nível de experiência e modalidades esportivas. **Revista da educação física/UEM**. Maringá, v. 17, n 1, p 65-74, 2006.
- BOJIKIAN, J. C. M. **Ensinando Voleibol**. Guarulhos: Phorte Editora, 2005.
- BRASIL. **Estatuto da Criança e do Adolescente**. Brasília, DF, 1990.
- BUENO, J. L. O.; BONIFÁCIO, M. A. D.. Alterações de estado de ânimo presentes em atletas de voleibol avaliados em fases do campeonato. **Psicologia em Estudo**, Maringá, p.05, v.12, 2007.
- CAMPANI, M. M.; VOSER, R. C.; HERNANDEZ, J. A. E.; HAAS, A. N. A ansiedade na iniciação esportiva: estudo de revisão. EFDeportes.com, **Revista Digital**. Buenos Aires - Año 16 - Nº 157 - Junho de 2011.
- CANHA, R. H. de L. **Níveis de ansiedade em atletas da categoria cadete de handebol de Maringá-PR**. 2010. 40p. Monografia – Universidade Estadual de Maringá, Curso de Bacharelado em Educação Física, Maringá. 2010.
- CAPITANIO, A.N. **Educação através da prática esportiva: missão possível?** EFDeportes.com, Revista Digital. Buenos Aires, ano 8, n. 58, março, 2003.
- CRATTY, B. J. **Psicologia do esporte**. São Paulo: Prentice-hall do Brasil, 1984.
- DE ROSE JUNIOR, D.; VASCONCELLOS, E. G. Ansiedade-traço competitiva e atletismo: um estudo com atletas infanto-juvenis. **Revista Paulista de Educação Física**, v. 11, n. 2, p. 148-54, 1997.
- DETANICO, D.; SANTOS, S. G. Variáveis influenciando e sendo influenciadas pela ansiedade-traço pré-competitiva: um estudo com judocas. **Revista Digital - Buenos Aires**. Ano 10, n. 90, 2005.
- DINIS, L. G. **Habilidades psicológicas e ansiedade traço em voleibol : estudo exploratório realizado em atletas femininas de voleibol da primeira divisão: Estudo exploratório realizado em atletas femininas de voleibol da primeira divisão**.

59 f. TCC - Licenciatura em Ciências do Desporto e Educação Física, Universidade de Coimbra, Coimbra, 2003.

FEDERAÇÃO INTERNACIONAL DE MEDICINA ESPORTIVA. Treinamento físico excessivo em crianças e adolescentes. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte** 3, 122-24, 1997.

FERREIRA, J. S.; LEITE, L. P. R.; NASCIMENTO, C. M. C. **Relação entre níveis de ansiedade-traço competitiva e idade de atletas de voleibol e análise destes níveis pré e pós-competição.** 2010.

FIGUEIREDO, S. H. **Variáveis que interferem no desempenho do atleta de alto rendimento.** In: RUBIO, K. (Org.). Psicologia do esporte: interfaces, pesquisa e intervenção. São Paulo: Casa do Psicólogo, p.114-124, 2000.

FIGUEIREDO, S. H.; MOURA, L. de. **Preparação Psicológica: O desafio das Categorias de Base da Seleção Brasileira de Voleibol Feminino.** Em, RUBIO, K. Psicologia do Esporte Aplicada. São Paulo: Casa do Psicólogo, 2003.

FILHO, R. A. F.; ZABALLA, F. Avaliação do nível de estresse pré-competitivo em alunas de equipes escolares de voleibol feminino na faixa etária de 11 a 13 anos de idade. **RevistaDigital - Buenos Aires - Año 14 - Nº 135 - Agosto de 2009.**

FONSECA, A. C. Problemas de ansiedade em crianças e adolescentes: Elementos para a sua caracterização e para o seu diagnóstico. **Revista Portuguesa de Pedagogia**, 18(2), 7-34, 1998.

FREITAG, A. F; SILVEIRA, J. M; HIGARASHI, I. H; MARCON, S. S; VIEIRA, L.F. Levels of anxiety: A Study With Athletes of Income in the Sports Context of Paraná. **The FIEP Bulletin**, v. 81, p. 356-358, 2011.

GARGANTA, J. **Para uma teoria dos jogos desportivos coletivos.** In: GRAÇA, A.; OLIVEIRA, J. (Eds). O ensino dos jogos desportivos coletivos. 3 ed. Lisboa: Universidade do Porto, 1998.

GONÇALVES, M. P.; BELO, R. P. Ansiedade traço competitiva: diferenças quanto ao gênero, faixa etária, experiência em competições e modalidade esportiva em jovens atletas. **Psico USF**, v. 12, n. 2, p. 301-307, 2007.

LAWTHER, J. D. **Psicologia Desportiva.** 2. ed. Rio de Janeiro: Fórum, 1978.

LUNDIN, R. W. **Personalidade: Uma análise do comportamento.** São Paulo: 557p, 1977.

MARTENS, R. **Sport competition anxiety test.** 2. ed. Champaign Human Kinetics Publishers, 1982.

MARTINS, D.R. et al. **Análise dos fundamentos de voleibol feminino das equipes participantes dos 24º Jogos da Juventude do Paraná, 2010.** Revista Digital. Buenos Aires, Año 16, Nº162, Noviembre de 2011.

- MORAES, L. C. Ansiedade e desempenho no esporte. **Revista Brasileira de Ciência e Movimento**, vol 4, no. 02, pp 51-56, 1990.
- MARQUES JUNIOR, N. K. Ensinando o voleibol: uma revisão. **Psicopedagogia Online**, p. 1-6, Disponível em: [www.psicopedagogia.com.br](http://www.psicopedagogia.com.br), 2006.
- MÜLLER, A. J. **Voleibol: desenvolvimento de jogadores**. Florianópolis: Visual Books, 2009.
- MURPHY, S., TAMMEN, V. In **Search of Psychological Skills**. Joan L. & Ph. Duda (Eds), **Advances in Sport and Exercise Psychology Measurement**. Morgantwon. Fitness Information Tecnology, Inc. 1998
- PAES, R. R.; OLIVEIRA, V. **Ciência do basquetebol: pedagogia e metodologia da iniciação à especialização**. Londrina: Midiograf, 2004.
- PLATONOV, V. N. **Tratado geral de treinamento desportivo**. São Paulo: Phorte, 2008.
- ROSEN, J. B., & SCHULKIN, J. From normal fear to pathologicacl anxiety. **Psychological Review**, 105, 325-350, 1998.
- SANTAREM J, M. **Atividade física e saúde**. Acta Fisiátr.; 3(1):37-39, 1996.
- SAMULSKI, Dietmar. **Psicologia do Esporte**. Barueri, SP: Manole, 2002.
- SANTOS, G.; FONSECA, G. M. M.; Níveis de ansiedade em jovens atletas de voleibol em situação pré-competitiva. **DO CORPO: Ciências e Artes**, Caxias do Sul, v. 4, n. 1, 2014.
- SANTOS, A.R.M.; PRADO, M.C.L.; MOURA, P.V.; SILVA, E.A.P.C.; LEÃO, A.C.C.; FREITAS, C.M.S.M. Ansiedade pré-competitiva em jovens atletas de nado sincronizado: uma análise à luz dos aspectos emocionais. **Rev. Educação Física/UEM**, Recife, v. 24, n. 2, p.207-214, mar. 2013.
- SCHMIDT, R.; WRISBERG, C. **Aprendizagem e performance motora**. Porto Alegre: Artmed, 2000.
- SONOO, C.N.; GOMES, A.L.; DAMASCENO, M.L.; SILVA, S.R.; LIMANA, M.D. **Ansiedade e desempenho: um estudo com uma equipe infantil de voleibol feminino**. 2010.
- SOUZA, M. A. P.; TEIXEIRA, R. B; LOBATO, P. L.. Manifestação da ansiedade pré-competitiva em nadadores amadores. **Rev. da Educação Física/UEM**, Viçosa, v. 23, n. 2, p.195-203, jun. 2012.
- SPIELBERGER, C. D. Theory and research on anxiety. **Anxiety and behavior**. New York, **Academic Press**, p 3-22, 1966.

TRAPÉ, A. A. et al. Estresse em Jovens Atletas de Voleibol e Alunas do Ensino Médio. **Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte**, [s. L.], v. 10, n. 2, p.32-48, out. 2012.

THOMAS, J. R.; NELSON, J. K.; SILVERMAN, S. J. **Métodos de pesquisa em atividade física**. Porto Alegre: Artmed, 2007.

TODT, N. S. Iniciação Esportiva. In: SCALON, Roberto Mário (org.). **A Psicologia do Esporte e a Criança**. Porto Alegre: EDIPUCRS, p. 79-98, 2004.

TUBINO, M. J. G. **O que é esporte**. SP: Editora Brasiliense, Coleção Primeiro Passos, 1999.

WEINBERG, R. S.; GOULD, D. **Fundamentos da psicologia do esporte e do exercício**. Porto Alegre: Artmed, 2014.

WEINECK, J. **Manual de treinamento esportivo**. 2. ed. São Paulo: Manole, p. 197, 206, 1989.

YAMADA, K., KAWATA, Y., NAKAJIMA, N., HIROSAWA, M. **Relationship between state anxiety and success rate in game performance, coach's evaluation among Japanese university volleyball players**. *Work*, 41(S1), 5764-5766; 2012.

## ANEXO 1 – QUESTIONÁRIO SCAT

Nome: \_\_\_\_\_ Sexo \_\_\_\_\_ Idade \_\_\_\_\_

Praticante de voleibol:    ( ) SIM    ( ) NÃO

Tempo de prática: \_\_\_\_\_

Abaixo estão algumas afirmativas sobre como as pessoas se sentem quando Competem. Leia cada uma delas e decida se você **DIFICILMENTE**; **ÀS VEZES**; ou **FREQUENTEMENTE** sente-se desta forma. Se você escolheu DIFICILMENTE assinale 1; ÀS VEZES assinale 2 e FREQUENTEMENTE assinale 3. Não há respostas certas ou erradas. Não perca muito tempo. Escolha a palavra que melhor descreve como você se sente quando compete e circule o número correspondente.

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

## APÊNDICE 1 – TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO



### TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO



Caro responsável/Representante Legal:

Gostaria de obter o consentimento para o menor \_\_\_\_\_, participar como voluntário da pesquisa intitulada **Níveis de Ansiedade-traço em Jovens Atletas Praticante de Voleibol** referente a um projeto de Graduação do Curso de Licenciatura em Educação Física.

O objetivo deste estudo é analisar o nível de ansiedade-traço pré-competitiva em relação à categoria e ao sexo de jovens atletas.

A forma de participação consiste em responder um questionário sobre ansiedade e também competir contra uma equipe da mesma categoria, em um amistoso, com o intuito de correlacionar as respostas do questionário com o desempenho desses atletas.

O nome não será utilizado em qualquer fase da pesquisa o que garante o anonimato e a divulgação dos resultados será feita de forma a não identificar os voluntários.

Não será cobrado nada, não haverá gastos e não estão previstos ressarcimentos ou indenizações.

Considerando que toda pesquisa oferece algum tipo de risco, nesta pesquisa o risco pode ser avaliado como mínimo.

Gostaria de deixar claro que a participação é voluntária e que poderá deixar de participar ou retirar o consentimento, ou ainda descontinuar a participação se assim o preferir, sem penalização alguma ou sem prejuízo de qualquer natureza.

Desde já, agradeço a atenção e a participação e me coloco à disposição para maiores informações.

Você ficará com uma cópia deste Termo e em caso de dúvidas e outros esclarecimentos sobre esta pesquisa você poderá entrar em contato com o pesquisador principal Cláudio Luiz Fontão Neto, no endereço Rua Julia Costa, nº207, bairro Saco dos Limões. Ou pelo telefone: (048) 9903-2628.

Eu, \_\_\_\_\_ (nome do responsável ou representante legal), portador do RG nº \_\_\_\_\_, confirmo que o graduando Cláudio Luiz Fontão Neto explicou-me os objetivos desta pesquisa, bem como, a forma de participação. As alternativas para participação do menor \_\_\_\_\_ (nome do sujeito da pesquisa menor de idade) também foram discutidas. Eu li e compreendi este Termo de Consentimento, portanto, eu concordo em dar meu consentimento para o menor participar como voluntário desta pesquisa.

Local: \_\_\_\_\_, \_\_\_ de \_\_\_\_\_ de \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_  
(Assinatura do responsável ou representante legal)

## APÊNDICE 2 – TERMO DE APRESENTAÇÃO DO PESQUISADOR



### CARTA DE APRESENTAÇÃO DO PESQUISADOR



Florianópolis, .... de ..... de 201....

Prezado(a) Senhor (a) \_\_\_\_\_, por meio desta apresentamos o aluno Cláudio Luiz Fontão Neto, do 8º semestre do Curso de Educação Física Licenciatura, devidamente matriculado nesta Instituição de Ensino, que está realizando a pesquisa intitulada “**Níveis de Ansiedade-traço em Jovens Atletas Praticante de Voleibol**” para realização de seu Trabalho de Conclusão de Curso (TCC).

Para realização da supracitada pesquisa faz-se necessária coleta dos seguintes dados

- Aplicação de questionário com os jovens praticantes de voleibol sobre a ansiedade dos mesmos em situação pré-competitiva.

Informamos que o caráter ético desta pesquisa assegura a preservação da identidade dos participantes, que os dados obtidos serão utilizados exclusivamente para fins científicos e, ainda, que o resultado da pesquisa/TCC será encaminhado para seu conhecimento.

Encaminhamos anexa a solicitação de autorização para a divulgação desses resultados e suas respectivas conclusões, em forma de pesquisa.

Agradecemos sua compreensão e colaboração no processo de desenvolvimento deste futuro profissional e do incentivo à pesquisa científica. Em caso de dúvida pedimos a gentileza de contatar Cláudio Luiz Fontão Neto, telefone: (48) 999032628 ou por e-mail: [claudio.fontao@hotmail.com](mailto:claudio.fontao@hotmail.com)

Atenciosamente,

.....  
Prof. Dra. Gabriela Fischer

Professor (a) orientador(a)

.....  
Prof. Dr . Carlos Luis Cardoso

Professor da Disciplina de Trabalho de Conclusão de Curso – TCC

### **AUTORIZAÇÃO PARA COLETA E UTILIZAÇÃO DE DADOS**

Eu, \_\_\_\_\_, ocupante do cargo de \_\_\_\_\_  
do(a) \_\_\_\_\_, no uso de minhas atribuições, AUTORIZO a coleta  
de dados através do questionário sobre ansiedade com os praticantes de voleibol,  
do projeto “**Níveis de Ansiedade-traço em Jovens Atletas Praticante de  
Voleibol**” do pesquisador Cláudio Luiz Fontão Neto nas instalações físicas do  
\_\_\_\_\_ para fins de elaboração do Trabalho de  
Conclusão de Curso (TCC) do aluno Cláudio Luiz Fontão Neto do Centro de  
Desportos da Universidade Federal de Santa Catarina, bem como a utilização  
desses dados exclusivamente para fins científicos da elaboração do Trabalho de  
Conclusão de Curso supracitado.

Florianópolis, \_\_\_\_ de \_\_\_\_\_ de \_\_\_\_\_

ASSINATURA: \_\_\_\_\_

CARIMBO: