

UNIVERSIDADE FEDERAL DO RIO GRANDE DO SUL
ESCOLA DE EDUCAÇÃO FÍSICA, FISIOTERAPIA E DANÇA

PAMELA ARAÚJO

**ANSIEDADE PRÉ-COMPETITIVA: UM ESTUDO EM ESCOLARES
PRATICANTES DA MODALIDADE DE ATLETISMO**

PORTO ALEGRE

2019

Pamela Araújo

**ANSIEDADE PRÉ-COMPETITIVA: UM ESTUDO EM ESCOLARES
PRATICANTES DA MODALIDADE DE ATLETISMO**

Pesquisa elaborada para a
conclusão de curso de bacharelado
em Educação Física pela Escola de
Educação Física, Fisioterapia e
Dança da UFRGS .

Orientador: Prof. Dr. Marcelo Francisco da Silva Cardoso

Porto Alegre

2019

Desistir é a alternativa dos fracos”

Em memória de Américo Bengochêa de Araújo

Pamela Araújo

**ANSIEDADE PRÉ-COMPETITIVA: UM ESTUDO EM ESCOLARES
PRATICANTES DA MODALIDADE DE ATLETISMO**

Conceito final: _____

Aprovado em: _____ de _____ de _____

BANCA EXAMINADORA

Prof. Dr.....

Prof. Orientador – Prof. Dr. Marcelo Francisco da Silva Cardoso

RESUMO

O objetivo deste estudo consiste em descrever e analisar a ansiedade pré-competitiva, de traço e estado de atletas jovens na modalidade de atletismo. Verificando também, a influência do sexo, idade, tempo de prática em competições e prova que prática sobre os níveis de ansiedade pré-competitiva de traço e de estado, assim como as associações entre a ansiedade-traço competitiva e a ansiedade de traço e estado. A investigação foi desenvolvida com um delineamento quantitativo e abordagem descritiva correlacional. A amostra foi composta por 129 atletas de ambos os sexos, com idades compreendidas entre 10 e 17 anos. Os questionários foram aplicados aos atletas de forma voluntária e aleatória, 45 minutos antes das competições. Para avaliar a ansiedade pré-competitiva (APC) adotou-se o questionário SCAT (Margens, 1977) e para avaliar os níveis de ansiedade de traço (AT) e estado (AE) utilizou-se os questionários IDATE I (Estado) e IDATE II (Traço) desenvolvido por Spielberger, Gorsuch e Luchene (1979). Para descrição dos perfis dos jovens/atletas em relação à ansiedade de traço, estado e pré-competitiva recorreu-se à estatística descritiva, adotando os valores de média e desvios padrão, e para as categorias de ansiedade os valores e de frequência relativa. Nas análises inferenciais procedeu-se à aplicação da ANOVA Fatorial, adotando o teste Post-hoc de *Bonferroni*, verificando os efeitos do sexo, idade, tempo de participação competitiva e prova que pratica nos níveis de ansiedade-traço competitiva, de traço e de estado através do valor de *Partial Eta Squared* (η_p^2), (Cohen, 1988). Os resultados revelaram um nível médio para alto na ansiedade-traço competitiva tanto para as meninas ($24,13 \pm 3,78$) quanto para os meninos ($21,88 \pm 3,65$), porém as meninas com níveis mais elevados. Resultados semelhantes foram evidenciados pelas meninas na AT e AE (meninas AT ($43,76 \pm 9,25$); AE ($45,56 \pm 10,85$)) (meninos AT ($40,44 \pm 7,34$); AE ($40,81 \pm 8,53$)). Encontrou-se um efeito significativo e de magnitude pequena do tempo de participação competitiva sobre ansiedade de estado: $F(71,57) = 4,973$; $p = ,004$; $\eta_p^2 = ,207$. As demais variáveis não apresentaram efeito significativo sobre a ansiedade-traço competitiva, de traço e de estado. A ansiedade pré-competitiva correlacionou-se com a ansiedade de estado ($r = 0,568$; $p = 0,001$). Dessa forma, conforme aumenta a ansiedade de estado aumenta também a ansiedade pré-competitiva. As meninas apresentam comportamentos com níveis de ansiedade-traço competitiva mais elevada do que os meninos.

Palavras-chave: Atletismo; Ansiedade; Competição; Escolares.

ABSTRACT

PRE-COMPETITIVE ANXIETY: A STUDY IN SCHOOLCHILDREN ATHLETICS MODALITY PRACTITIONERS

The aim of this study is to describe and analyze the pre-competitive anxiety of trait and state of young athletes in the athletics modality. Also verifying, the influence of sex, age, time of practice in competitions and proof that practice on the levels of pre-competitive anxiety of trait and state, as well as the associations between pre-competitive anxiety and anxiety of trait and state. The research was developed with a quantitative design and descriptive correlational approach. The sample consisted of 129 athletes of both sexes, aged between 10 and 17 years. The questionnaires were applied to the athletes voluntarily and randomly, 45 minutes before the competitions. To evaluate the pre-competitive anxiety (APC), the SCAT Questionnaire (Martens, 1977) was adopted and to evaluate the levels of trait anxiety (TA) and State (LA), the questionnaires IDATE I (trait) and IDATE II (state) developed by Spielberger, Gorsuch & Luchene (1979). Descriptive statistics were used to describe the profiles of young people/athletes in relation to trait, state and pre-competitive anxiety, adopting the values of mean and standard deviations, and for the categories of anxiety the absolute and frequency values. In the inferential analyses, factorial ANOVA was applied, adopting the Bonferroni Post-hoc test, verifying the effects of sex, age, time of competitive participation and evidence that practices in the levels of trait, state and pre-competitive anxiety. By the value of Partial Eta Squared (η^2), (Cohen, 1988). The results revealed a medium to high level in pre-competitive anxiety for both girls (24.13 ± 3.78) and boy (21.88 ± 3.65), but girls with higher levels. Similar results were evidenced by girls at at and AE (Girls AT (43.76 ± 9.25); AE (45.56 ± 10.85)) (Boys AT (40.44 ± 7.34); AE (40.81 ± 8.53)). A significant and small magnitude effect of the time of competitive participation on state anxiety was found: $F(71,57) = 4.973$; $p = .004$; $\eta^2 = .207$. The other variables showed no significant effect on state, trait and pre-competitive anxiety. Pre-competitive anxiety was correlated with state anxiety ($r = 0.568$; $p = 0.001$). Concluding that as increased state anxiety increases also pre-competitive anxiety. Girls present behaviors with higher levels of pre-competitive anxiety than boys, mainly because they have a smaller experience in competitions and a higher charge for results.

Keywords: Athletics; Anxiety; Competition; School children.

LISTA DE TABELAS

Tabela 01- F tests - ANOVA: Fixed effects, special, main effects and interactions.....	20
Tabela 02- Perfil da amostra em relação à variável sexo.....	21
Tabela 03- Resultados do teste de normalidade de distribuição dos dados de ansiedade-traço competitiva, estado e de traço.....	24
Tabelas 04- Valores médios e desvios padrão para as variáveis idade e tempo de participação competitiva.....	25
Tabela 05- Tempo de participação competitiva dos escolares/atletas....	26
Tabela 06- Grupo de provas praticadas pelos escolares/atletas.....	26
Tabela 07- Categorias de ansiedade através do questionário SCAT.....	27
Tabela 08-Valores médios e desvios padrão de APC (SCAT).....	28
Tabela 09- Valores médios e desvios padrão da AT e AE por sexo.....	31
Tabela 10- Valores médios e desvios padrão relacionados ao tempo de participação competitiva na AE e AT.....	32
Tabela 11- Valores médios e desvios padrão na AE e AT por prova que pratica.....	33
Tabela 12- Resultados da Anova Fatorial das variáveis idade, sexo, tempo de participação competitiva e prova que pratica e seus efeitos na APC.....	37
Tabela 13-Valores de Média por sexo (SCAT).....	38
Tabela 14- Valores de prova para a comparação entre os sexos na APC.....	38
Tabela 15- Resultados da Anova Fatorial das variáveis idade, sexo, tempo de participação competitiva e prova que pratica e seus efeitos na AT.....	41
Tabela 16- Valores de Média por sexo (IDATE).....	42
Tabela 17- Valores de prova para a comparação entre os sexos na AE.....	42
Tabela 18- Valores de média de AE em relação ao tempo de participação competitiva.....	42
Tabela 19- Valores de prova para as comparações entre as categorias de tempo de participação competitiva e o nível de AE.....	43
Tabela 20- Resultados da Anova Fatorial das variáveis idade, sexo, tempo de participação competitiva e prova que pratica e seus efeitos na AT.....	44
Tabela 21- Valores de prova e coeficientes de Correlações de Pearson entre as APC com AE e AT.....	45

LISTA DE FIGURAS

Figura 1- Cálculo amostral.....	20
Figura 2- Categorias de ansiedade-traço pré-competição por sexo.....	28
Figura 3- Categorias de níveis de ansiedade e provas praticadas.....	29
Figura 4- Categorias de ansiedade e o tempo de participação em competições.....	29
Figura 5- Ansiedade de traço e de estado (IDATE).....	30
Figura 6- Valores de ansiedade traço e estado nos sexos.....	34
Figura 7- Valores de ansiedade traço e estado em tempo de participação competitiva.....	35
Figura 8- Valores de ansiedade traço e estado com as provas praticadas.....	36
Figura 9- Comportamento de ansiedade de traço pré-competitivo por sexo e idade.....	39
Figura 10- Comportamento de ansiedade de traço pré-competitivo por sexo e prova.....	40
Figura 11- Comportamento do nível de ansiedade de estado por tempo de participação competitiva.....	44
Figura 12- Coeficiente de determinação entre a ansiedade pré-competitiva e a ansiedade de estado.....	47
Figura 13- Coeficiente de determinação entre a ansiedade pré-competitiva e a ansiedade de traço.....	47

SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO	10
1.1. OBJETIVO GERAL	12
1.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS	12
1.3. JUSTIFICATIVA	12
2. REVISÃO DE LITERATURA	14
2.1. CONCEITO DE ANSIEDADE	14
2.2. ANSIEDADE NO ESPORTE	15
2.3. RELAÇÕES ENTRE ANSIEDADE E SEXO	16
2.4. RELAÇÕES ENTRE ANSIEDADE E FAIXA ETÁRIA	16
2.5. RELAÇÕES ENTRE A ANSIEDADE E O TEMPO DE PRÁTICA	17
2.6. COMPETIÇÕES ESCOLARES	17
3. METODOLOGIA	19
3.1. DELINEAMENTO DA PESQUISA	19
3.2. AMOSTRA	19
3.3. INSTRUMENTOS	21
3.4. ASPECTOS ÉTICOS	23
3.5. PROCEDIMENTOS DE COLETA	23
3.6. ANÁLISE ESTATÍSTICA	23
4 APRESENTAÇÃO E DISCUSSÃO DOS RESULTADOS	25
5 CONCLUSÕES	49
REFERÊNCIAS	51
APÊNDICE A - TERMO DE AUTORIZAÇÃO DA INSTITUIÇÃO	55
APÊNDICE B - TERMO DE ASSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO	61
APÊNDICE C DADOS DEMOGRÁFICOS	61
ANEXO A - SPORT COMPETITION ANXIETY TEST - SCAT	63
ANEXO B - INVENTÁRIO DE ANSIEDADE ESTADO - IDATE - Parte I	64
ANEXO C - INVENTÁRIO DE ANSIEDADE TRAÇO - IDATE - Parte II	65

1. INTRODUÇÃO

A prática e iniciação esportiva de crianças e jovens propiciam um crescimento e desenvolvimento em diferentes áreas, motora, capacidades físicas, cognitiva, habilidades coordenativas e psicossociais (BECKER, 2012). A modalidade esportiva de atletismo contribui muito com esse desenvolvimento, principalmente, por trabalhar e estimular as habilidades motoras naturais do ser humano, como o correr, saltar, lançar ou arremessar, porém pouco explorado e praticado pelos alunos no ambiente escolar (GOMES, 2008; MATTHIESEN, 2006). Nesse sentido, Becker (2012) afirma que o atletismo é uma modalidade muito importante na formação motora das crianças em qualquer faixa etária, tendo em vista que este esporte, além de não requerer materiais muito complexos para sua prática e utiliza regras de fácil compreensão. A modalidade do atletismo é constituída por diferentes provas e com uma exigência diversificada de habilidades fundamentais para realização das técnicas e fundamentos específicos que em sua execução e prática que motivam crianças e jovens pelo seu desafio e pelo prazer em realizá-las conforme Becker (2012).

O começo de atividades físicas delimita um período na vida das crianças, o professor/treinador tem papel fundamental nessa experiência, pois é a partir dela que podem ocorrer experiências não esperadas pelo aluno (MACHADO, 2006). Esta circunstância está ligada diretamente a alguns princípios do mundo adulto, que direcionam a criança “ganhar ou ganhar” de qualquer forma, supervalorizando a vitória (MACHADO, 2006). Sob essa cobrança a prática de atividades motoras inadequadas podem acarretar danos físicos, motores, cognitivos e afetivos devido à utilização de metodologias voltadas ao esporte de alto rendimento o que prejudica o processo de desenvolvimento e crescimento das crianças (GIMENEZ, 2002).

Desta forma, técnicos apontam que essa especialização precoce ocorre desde a cobrança das equipes, na busca de bons resultados, como a cobrança de excelência pelos pais, gerando assim grande expectativa e ansiedade nos

juvêns atletas (SILVA, 2001). Entretanto, nos esportes individuais como o atletismo encontramos praticantes que apresentam maiores níveis de ansiedade em comparação a esportes coletivos, possíveis explicações podem residir sobre o fato de que as decisões e pressões, o êxito e fracasso, se dão de forma individual (BECKER, 2000). Outro aspecto importante que influencia nesse processo comportamental dos praticantes de atletismo são as competições visto que geram um nível de ansiedade e estresse aos atletas, que vão variar de intensidade dependendo das características individuais de cada atleta e fases da competição.

Dependendo de como o atleta encara o esporte, de como ele é visto pelas pessoas que o cercam (família, amigos e treinadores) e dos elogios que recebe decorrentes dos resultados, a ansiedade pode se manifestar de forma benéfica ou maléfica (MARQUES, 2003). Machado (2006) ressalta que é importante saber lidar com a ansiedade para que se consiga o nível ideal para cada situação. É sabido que o atleta entra em estado de ansiedade por não saber o que acontecerá na competição. Em seu decorrer, essa ansiedade se transforma, dando lugar a certo relaxamento e após o término seu nível volta a oscilar pela expectativa de repercussão do resultado. Frischnecht (1990) diz que quando se está ansioso ocorre um aumento da frequência cardíaca, do consumo de oxigênio, da pressão arterial e da frequência respiratória. Além disso, podem ocorrer náuseas, delírios, secura na boca, sensação de fadiga ou fraqueza, bocejo freqüente, tremores, ações nervosas (como roer as unhas, mexer as pernas, enrolar os cabelos, etc.), sudorese profunda, micção freqüente, fezes soltas, dificuldade em adormecer, aumento de tensão muscular – podendo ocorrer dificuldade na respiração devido à tensão dos músculos do pescoço e da garganta (pode ocorrer estrangulamento no sentido literal e/ou figurado).

Para o controle da ansiedade no esporte, a literatura tem apontado diversas estratégias, como por exemplo, relaxamento, exercícios de concentração e de ativação de metas (FLETCHER; HANTON, 2001 apud SONOO et al. 2010). Porém, não basta um treinador saber as estratégias de preparo físico e técnico de seus atletas. Ele deve possuir também capacidades de ensinar-lhes a lidar com seus estímulos de estresse. Existem competências psicológicas (concentração, atenção, visualização mental) que o atleta deve

aprender a dominar, para responder efetivamente às exigências da competição (VIANA, 1989). De fato, é importante conhecer os efeitos dos aspectos psicológicos envolvidos em atividades esportivas. Em várias ocasiões, a capacidade de lidar com estes diferentes aspectos que fazem parte de uma competição, podem determinar a diferença entre o atleta vencedor e o perdedor ou entre o atleta verdadeiramente talentoso e o comum (DE ROSE JUNIOR, 2000).

A partir deste contexto definiu-se o seguinte problema de estudo:

Qual é o perfil dos jovens atletas da modalidade esportiva de atletismo em relação à ansiedade-traço competitiva (APC)? Esse perfil de ansiedade-traço competitiva apresenta relações com a ansiedade de traço (AT) e ansiedade de estado (AE) dos atletas?

Os objetivos estabelecidos para o estudo foram:

1.1. OBJETIVO GERAL

Descrever e analisar a Ansiedade-Traço Competitiva, Ansiedade-Traço e Ansiedade-Estado em atletas jovens com idades entre 10 e 17 anos na modalidade de atletismo.

1.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Verificar a influência do sexo, idade, tempo de prática em competições e prova que prática sobre os níveis de Ansiedade-Traço Competitiva, Ansiedade-Traço e Ansiedade-Estado;
- Verificar se há associações entre a Ansiedade-Traço Competitiva, Ansiedade-Traço e Ansiedade-Estado.

1.3 JUSTIFICATIVA

A pesquisa traz como principal enfoque identificar os níveis de ansiedade-traço competitiva, de traço e de estado antes das competições, assim como, verificar os efeitos de fatores associados aos níveis de ansiedade.

Principalmente, porque altos níveis de ansiedade interferem no desempenho dos atletas (CRATY, 1984). A identificação desses níveis de ansiedade, assim como, da relação com fatores identificados podem sugerir a adoção de estratégias para minimizar seus efeitos, portanto, professores, treinadores e pais de posse destas informações podem auxiliar os jovens atletas a conhecerem e compreenderem melhor seus comportamentos e sentimentos para lidarem melhor com suas emoções de medo, temor, angústia, estresse, frustração, inquietude, irritabilidade e ansiedade. A possibilidade de desenvolvimento de estratégias efetivas por parte dos professores/treinadores depende do conhecimento dessas manifestações emocionais de cada atleta. Com isso, propiciar ao atleta uma adequada preparação para a sua participação competitiva, que favoreça um melhor desempenho na sua prova. Atualmente, diferentes técnicas de relaxamento, de determinação de atenção e foco, assim como, de descontração, como escutar música ou de conversar com outros atletas, são utilizadas para minimizar as pressões, ansiedade e exigências da competição. Principalmente, por serem jovens que estão em uma fase de aprendizado e formação, contudo saber lidar com suas frustrações e compreender melhor suas emoções, necessitam de auxílio de pessoas e profissionais com experiência e conhecimento na área.

2. REVISÃO DE LITERATURA

2.1. CONCEITO DE ANSIEDADE

A ansiedade no indivíduo é despertada como um sentimento tenso e fisicamente exaustivo, embora não tão aparente é um momento inevitável e de imediato perigo sem que haja uma certeza sobre como resolver tal situação. (MARTIN, 1998 apud GAMA *et al*,2008).

A ansiedade de maneira geral refere-se a um estado de emoção em que se manifestam preocupações e apreensões, durante determinado tempo em que provoca medo no indivíduo, devido a algum tipo de ameaça, perigo ou desafio aparente (COX, 1998; DE ROSE JUNIOR; VASCONCELLOS, 1997; MARQUES, 2000; MORAES, 1990).

A ansiedade é um estado emocional negativo caracterizado por nervosismo, preocupação e apreensão, associado com ativação ou excitação do corpo. Logo, a ansiedade tem um componente de pensamento (por exemplo, a preocupação e apreensão) chamado de ansiedade cognitiva. Apresenta também um componente de ansiedade somática, que é o grau de ativação física percebida. Além da diferenciação entre ansiedade cognitiva e somática (WEINBERG; GOULD, 2008).

De maneira geral destacam-se dois tipos de ansiedade: ansiedade-traço e a ansiedade-estado. Singer (1997, p. 95) explica que a ansiedade-estado, “refere-se à reação ou resposta emocional que é evocada em um indivíduo ao perceber uma situação particular como pessoalmente perigosa ou ameaçadora para ele, a despeito da presença ou ausência de um perigo real (objetivo)”. Já a ansiedade traço é uma especificidade única de cada pessoa.

Já Spielberger, Gorsuch e Lushene (1970), definem a ansiedade-estado, como um estado emocional passageiro, caracterizado por sentimentos subjetivos de tensão que podem variar em intensidade no decorrer do tempo, e a ansiedade traço, a qual se refere a uma disposição pessoal, relativamente seguro, a responder com ansiedade a situações estressantes e uma tendência a perceber um maior número de situações alarmantes.

Para Gonçalves e Belo (2007) a ansiedade traço é considerada como uma característica invariável de personalidade já a ansiedade de estado se

refere a um estado emocional momentâneo que aparece em momentos particulares.

A ansiedade-traço competitiva desenvolvida por Martens 977, apud De Rose Júnior e Vasconcellos, 1997 é definida quando se constata em momentos de competições em que as mesmas tornam-se ameaçadoras este fato causa diferentes níveis de ansiedade-estado competitiva, podendo influenciar no desempenho do atleta.

2.2. ANSIEDADE NO ESPORTE

Atletas de diversas modalidades esportivas apresentam certos níveis de ansiedade pré-competitiva, devido a diversos fatores. Um estudo feito em 2005 por Detanico e Santos, mostrou que a ansiedade entre judocas é associada com a idade, quanto mais jovem, mais ansioso concordando com Santos e Pereira (1997) que adolescentes se apresentam mais ansiosos que adultos desde que praticantes da mesma modalidade.

Na modalidade do Voleibol, de acordo com Dinis (2003) quanto maior o tempo de prática melhor é a concentração e o rendimento.

De acordo com Santos e Pereira (1997), os atletas que praticam handebol apresentam-se mais ansiosos que os que praticam voleibol apesar de serem duas modalidades coletivas, cada uma tem sua particularidade, Martini (1990) salienta que o handebol por ser um esporte de ataque, necessita de rapidez e que faz exigir um maior controle mental.

Ainda Santos e Pereira (1997) apresentam como resultados que atletas de Judô são menos ansiosos que a modalidade de atletismo, essa afirmação pode ser explicada devido ao fato de que a modalidade de Judô é composta de ciências como a Psicologia e a Filosofia e traz que o espírito comanda o corpo, esta contribuição favorece um maior controle das emoções, já no atletismo estas ciências não são tão fortes (SANTOS 1993).

2.3. RELAÇÕES ENTRE ANSIEDADE E SEXO

Diferenças de gênero foram notadas em estudos, conforme Gonçalves e Belo (2007), onde foi observado que as mulheres se mostraram significativamente mais ansiosas que os homens. Esta pesquisa mostrou-se similar à literatura, como de acordo com De Rose Júnior e Vasconcellos (1997); Dias (2005); La Rosa (1998) a maior ansiedade percebida em atletas do sexo feminino se dá pela cobrança recebida, devido ao maior enfoque em esportistas do sexo masculino nas competições.

Ainda em relação ao gênero de acordo com De Rose Júnior e Vasconcellos, (1997), diferenças significantes foram encontradas na modalidade do atletismo em jovens sendo que o gênero feminino apresentou maior nível de ansiedade-traço que o masculino e que vai de encontro com Lavoura e colaboradores (2006) na modalidade da canoagem em relação ao sexo a ansiedade se destaca mais nas mulheres, porém a ansiedade apresentada é a cognitiva e a somática.

Berté Junior (2004) relata que o que mais influencia nos resultados de um atleta é o grau de ansiedade estado antes da competição.

Conforme Martins, Lopes Júnior e Assumpção (2004), foram encontrados em equipes de Basquete maiores níveis de ansiedade nas equipes femininas pelo fato de haver uma maior veracidade no sexo feminino e por ser mais cobrada em competições, além de estar continuamente comparadas ao sexo masculino.

2.4. RELAÇÕES ENTRE ANSIEDADE E FAIXA ETÁRIA

Existem estudos que relacionam a ansiedade pré-competitiva em variadas faixas etária, conforme De Rose Júnior e Vasconcellos (1997), os níveis de ansiedade estão presentes nas idades de 11 e 12 anos decorrentes da falta de experiência e pouco tempo de prática, mas com o decorrer do aumento da idade os níveis se elevam mais. Menezes Tavares (2015) afirma que atletas de 13 e 14 anos apresentam níveis de ansiedade mais elevados que todas as faixas etárias de seu estudo e os que apresentaram os menores níveis foram às idades de 15 a 17 devido as suas experiências em

competições. Lima e Nascimento (2010) encontraram resultados semelhantes em seu estudo e refere-se a mesma idade (13 e 14) e altos níveis de ansiedade.

De acordo com Endler (1997) aos 30 anos a ansiedade diminui a partir dos 60 anos os níveis de ansiedade tendem a se elevar e as faixas etárias em que a ansiedade aumenta mais condizem às idades em que homens e mulheres atingem o topo de seu potencial físico no esporte.

2.5. RELAÇÕES ENTRE A ANSIEDADE E O TEMPO DE PRÁTICA

Santos e Pereira (1997) comparam atletas adultos e adolescentes e seu nível de ansiedade, independente se o esporte é individual ou coletivo, os resultados apresentaram que atletas mais jovens são mais ansiosos que os mais velhos, isto se dá pelo fato de atletas adultos serem mais experientes e com maior tempo na prática de suas modalidades o que os torna mais motivados e confiantes em suas competições.

Jones et al. (1994), também trazem que o tempo de experiência de atletas de elite faz com que eles tenham um controle maior sobre a ansiedade que atletas amadores. Essa ansiedade, desde que identificada e trabalhada devidamente, possibilita um maior rendimento, podendo até mesmo trazer conquistas.

Do mesmo modo, atletas com uma experiência já maior em competições, maior tempo de prática e com mais treinamento conseguem identificar com mais facilidade o seu nível de ansiedade de forma a obterem um maior controle em relação a atletas com menos tempo na prática. (FERNANDES et al., 2014).

2.6. COMPETIÇÕES ESCOLARES

As competições escolares atualmente envolvem um grande número de atletas de diferentes clubes, faixas etárias e cidades. Essa interação é fundamental para os alunos, pois nessa etapa de competição ocorre um desenvolvimento do atleta através de perdas ou ganhos, sucesso e insucesso; essas experiências, por vezes, vêm acompanhadas de um certo nível de

tensão. Esse sentimento pode estar relacionado a diversas emoções, entre elas o medo, o temor, a angústia, o estresse, a frustração, inquietude, irritabilidade e a ansiedade, conforme relata Marques (2003).

De forma geral, as competições trazem na vida dos estudantes, muitas particularidades, estratégias na competição, proximidade com a área, uma aprendizagem ampla, observação e avaliação dos competidores e até mesmo o rendimento comparados com padrões que já existem além de valores como autoconfiança e auto-estima fortalecendo o vínculo com a escola (DE ROSE JÚNIOR; VASCONCELLOS, 1997).

O ensino de esportes antes, durante e depois das competições é um desafio para os professores de educação física, já que nessa lógica o esporte torna-se um meio de educação e não um fim de competição. As competições podem marcar um sentido de conagração, de relação social complexa entre as pessoas (SCAGLIA; MEDEIROS; SADI, 2006).

3 METODOLOGIA

3.1. DELINEAMENTO DA PESQUISA

Este estudo é de caráter descritivo correlacional, de corte transversal e com uma abordagem quantitativa. De acordo com Gaya et al. (2008), quando há descrição de acontecimentos por meio de questionários, determinação de variáveis por meio de observação, experimentos. A finalidade principal do método descritivo é propiciar um perfil capaz de caracterizar pontualmente as variáveis envolvidas em um determinado fato. A coleta de dados é dada em um único momento, no caso deste estudo, antes da competição, obtendo um delineamento momentâneo do fato investigado (TRIVIÑOS, 1992).

3.2. AMOSTRA

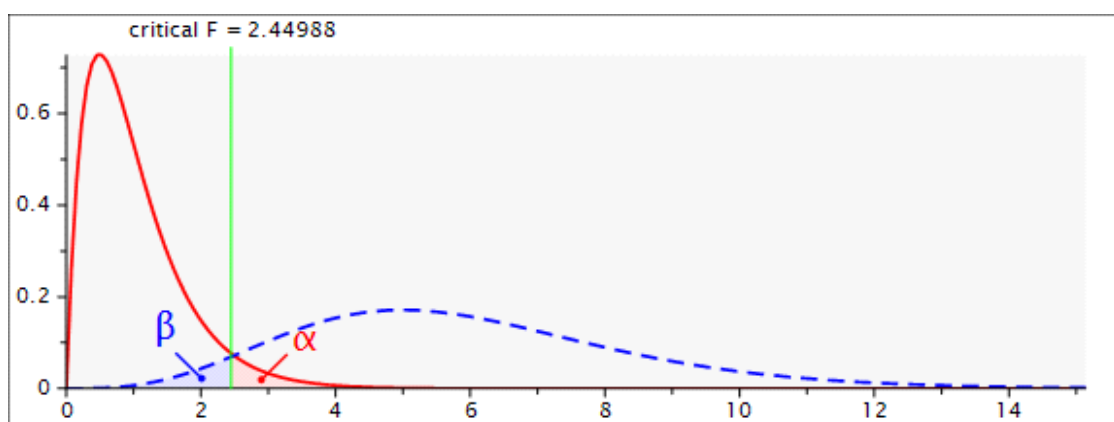
A amostra foi composta por 129 atletas de ambos os sexos, com idade mínima de 10 anos e máxima de 17 anos (conforme tabela 02), todos os atletas são de escolas e colégios da Região Sul. A escolha dos pesquisados se deu de forma aleatória em que conforme os atletas confirmavam suas provas a pesquisadora lhes entregava os questionários e o termo de autorização prévia dos professores responsáveis.

Para definirmos o tamanho da amostra procedeu-se ao cálculo amostral adotando os seguintes critérios: assumiu-se um poder do teste 0.95 (*Power* ($1 - \beta$ *errprob*)), um alfa de 0,05 (α *errprob*), um tamanho do efeito (grande) de 0.40 (*Effect size*) e um teste estatístico de ANOVA (*ANOVA: Fixed effects, special, main effects and interactions*) com quatro grupos (sexo, idade, tempo de prática em competições e prova que pratica). O software utilizado foi o GPower 3.1.9. Dessa forma o tamanho da amostra ficou definido em $n = 129$ jovens atletas da modalidade do atletismo (*Total sample size = 129*). São apresentados abaixo os valores de referência e o valor do F crítico (2.44988) para as diferenças significativas ($p < 0,05$ Erro tipo I (α) e $p < 0,001$ Erro tipo II (β)).

Tabela 01 - F tests - ANOVA: Fixed effects, special, main effects and interactions

	Input	Value	Output	Value
Analysis: A priori: Compute required sample size	Effect size f	0.40	Noncentrality parameter λ	19.3600000
	α err prob	0.05	Critical F	2.4498803
	Power (1- β err prob)	0.95	Denominator df	119
	Numerator df	3	Total sample size	129
	Number of groups	4	Actual power	0.9501280

Fonte: Autor

Figura 1- Cálculo amostral

Fonte: autor

As competições em que foram coletados os dados:

- Troféu Lajeado, realizada no dia 6 de outubro de 2018. (N= 24 atletas)
- Maristão, realizada dia 26 de outubro de 2018. (N= 15 atletas)
- Campeonato Estadual Sub – 12, em Lajeado, realizado dia 10 de novembro de 2018. (N= 7 atletas)
- Troféu Novo Hamburgo, realizada dia 30 de março de 2019. (N= 49 atletas)
- Troféu Ivoti, realizada dia 13 de abril de 2019. (N= 36 atletas)

A escolha das competições foi devido a participação da pesquisadora como arbitra de atletismo, facilitando o contato e a oportunidade de coletar as informações necessárias para realização do estudo.

Tabela 02 – Perfil da amostra em relação à variável sexo

Sexo	Frequência	%
Feminino	71	55,0
Masculino	58	45,0
Total	129	100,0

Fonte: Autor

3.3. INSTRUMENTOS

A identificação das variáveis independentes do estudo foi efetuada através da coleta dos dados demográficos: sexo, idade, tempo de prática no atletismo, prova que pratica, tempo de participação competitiva, nível competitivo (Apêndice C).

Para avaliar o nível de ansiedade-traço pré-competitiva dos jovens atletas escolares utilizamos o questionário SCAT (Sport Competition Anxiety Test no anexo A). O SCAT é destinado a avaliar o nível de ansiedade dos atletas durante a sua participação competitiva, tendo como objetivo fornecer uma medida de ansiedade-traço competitiva reproduzível e válida do estado emocional do sujeito ou como eles sentem-se antes de uma competição. O questionário SCAT consiste em 15 questões objetivas sobre como o praticante se sente em determinadas situações que envolvem a prática esportiva em geral. Estas quinze questões estão divididas em: 8 itens de ativação (questões 2, 3, 5, 8, 9, 12, 14, e 15), 2 itens de desativação (questões 6 e 11) e 5 itens (questões 1, 4, 7, 10, e 13) que possuem efeito placebo e não são contabilizados no final da contagem dos resultados. Para avaliar esses itens, neste teste se utiliza a seguinte categoria de escalas: A – Raramente; B – Às vezes; C – Frequentemente (Aplewicz et al., 2009). A pontuação é dada de 1 a 3 para os itens de ativação e de 3 a 1 para os de desativação. O escore total deste teste varia de 10 (baixa ansiedade) a 30 (alta ansiedade).

Para além do somatório dos itens do questionário, que indica o valor geral na escala do SCAT que indica o nível de ansiedade do atleta, adotamos a classificação abordada por Teixeira (1994), no qual as categorias de pontuações são as seguintes:

- Baixa (10 – 12 pontos);
- Média-baixa (13 – 16 pontos);
- Média (17 – 23 pontos);
- Média-alta (24 – 27 pontos);
- Alta (acima de 28 pontos).

IDATE – Inventário de Ansiedade Traço-Estado

Projetado para ser autoaplicável, de maneira individual ou em grupos, não possui limite de tempo para ser respondido. Alunos levam em média de seis a oito minutos para cada escala e menos de quinze minutos no total. Em sua padronização, a escala de A - estado é aplicada primeiro, seguida pela escala de A-traço, visto que há risco de os scores poderem ser influenciados caso a escala de Ansiedade-traço for aplicada primeiro. O teste está traduzido para o português e possui uma consistência interna melhor do que suas formas em inglês e espanhol (SPIELBERGER; GORSUCH; LUCHENE, 1979). As medidas de A - Traço e A - Estado são através de duas escalas, cada uma contendo 20 perguntas cada. Quando junto a outros instrumentos, o IDATE proporciona uma avaliação mais ampla. No esporte, ele também é utilizado para medir ansiedade pré-competitiva (BIAGGIO; NATALÍCIO; SPIELBERGER, 1977; DA SILVA; IANNI, 2007).

Spielberger, Gorsuch e Luchene (1979) explicam que, em relação à avaliação, os scores possuem amplitude com um mínimo de 20 pontos e um máximo de 80, nos dois testes. A classificação dos níveis de ansiedade é feita de acordo com o escore obtido: baixo - 20 a 34; moderado - 35 a 49; elevado - 50 a 64; e altíssimo - 65 a 80. Os números 1, 2, 3 e 4, equivalem, respectivamente, a pontos, com exceção de alguns, onde a escala assume a posição inversa, ou seja: 4, 3, 2 e 1, respectivamente. São os itens invertidos das subescalas:

· Escala de ansiedade-estado: 1, 2, 5, 8, 10, 11, 15, 16, 19 e 20

· Escala de ansiedade-traço: 1, 6, 7, 10, 13, 16 e 19

(ANEXO B e ANEXO C)

3.4. ASPECTOS ÉTICOS

Todos os atletas que aceitaram participar de forma voluntária no estudo receberam o Termo de assentimento livre e esclarecido (TALE) na qual foram informados os objetivos da investigação, os instrumentos que seriam utilizados, assim como, os riscos e benefícios de sua participação. Foram resguardados o anonimato dos participantes e informados que poderiam deixar de participar da pesquisa conforme sua decisão não implicando em qualquer punição ou cobrança do pesquisador, técnico e organização da competição. Também foram informados, atletas e treinadores, sobre a forma e local da divulgação dos resultados da pesquisa na página da Universidade (UFRGS), <https://lume.ufrgs.br/handle/10183/40514>.

3.5. PROCEDIMENTOS DE COLETA

A pesquisa foi realizada em diferentes locais dependendo de onde ocorreu cada competição. Inicialmente foi informado ao responsável da competição se é possível a realização da pesquisa, então entregamos o termo de autorização da instituição, após os treinadores ou professores responsáveis foram informados da possibilidade da realização da pesquisa, então receberam um termo de assentimento livre e esclarecido sobre a pesquisa, após os questionários serão entregue aos atletas 45 minutos antes da competição, serão 3 questionários, o SCAT composto por 15 itens, o IDATE I e o IDATE II com 20 itens cada, o preenchimento dos questionários foram realizados na arquibancada ou muitas vezes próximos a câmara de chamada, foi aplicado individualmente e foi fornecido caneta. Cabe ressaltar que a pesquisadora esclareceu todas as dúvidas que os atletas poderiam ter em relação ao questionário antes de aplicá-lo.

3.6. ANÁLISE ESTATÍSTICA

Para descrição dos perfis dos jovens/atletas em relação a ansiedade de traço, estado e pré-competitiva recorreremos à estatística descritiva, adotando os valores de média e desvios padrão, e para as categorias de ansiedade os valores absolutos e de frequência relativa. Em uma análise exploratória inicial, verificou-se a normalidades da distribuição dos resultados, através do teste de *Kolmogorov-Smirnov*, no qual se encontrou ($p > 0,05$) o que representa uma distribuição normal para todas as variáveis de estudo (Tabela 03). Nas análises inferenciais procedemos à aplicação da ANOVA Fatorial, adotamos o teste Post-hoc de *Bonferroni*, verificando os efeitos do sexo, idade, tempo de prática competitiva e prova que pratica nos níveis de ansiedade de traço, estado e pré-competitiva através do valor de *Partial Eta Squared* (η_p^2), da sua significância, valor de p e da interpretação de sua magnitude, que significa o grau em que o fenômeno está presente na população (Cohen, 1988). Assim, quanto maior for o efeito maior será a manifestação do fenômeno na população. Os valores de corte adotados são de 0,1, 0,3, e 0,5 para pequenos, médios e grandes efeitos, respectivamente de acordo com Cohen, (1988); ($r: \eta^2$). Também verificamos as diferenças estatísticas entre os sexos, idade, tempo de prática competitiva e prova que pratica no atletismo. Para verificar se há associações entre a ansiedade pré-competitiva e a ansiedade de traço e estado adotamos o teste de correlação Produto Momento de *Pearson*, identificando seu sentido, magnitude e significância, através do coeficiente de correlação (r), valor de prova (p) e coeficiente de determinação (R^2). Todos os procedimentos estatísticos foram realizados no software SPSS V.20 e o alfa mantido em 0,05.

Tabela 03- Resultados do teste de normalidade de distribuição dos dados de ansiedade-traço competitiva, de estado e de traço.

Scores de ansiedade	Kolmogorov-Smirnov ^a		
	Statistic	df	Sig.
Ansiedade-traço competitiva (SCAT)	,094	129	,070
Ansiedade de Estado (IDATE-E)	,068	129	,200*
Ansiedade de Traço (IDATE-T)	,071	129	,185

Fonte: autor

4 APRESENTAÇÃO E DISCUSSÃO DOS RESULTADOS

Nesta parte apresentaremos a descrição e caracterização da amostra investigada, o perfil da ansiedade-traço competitiva (SCAT), assim como, os perfis da ansiedade de estado e traço (IDATE I e II) estratificados por sexo, tempo de prática em competições e a prova do atletismo que realiza. Os resultados da presente investigação serão contrastados com os da literatura científica na área, discutindo e apresentando as possíveis explicações para o fenômeno estudado.

Em relação à amostra do estudo, como apresentado na tabela 04, dos 129 jovens que responderam os questionários, 71 eram mulheres (55,0 %) e 58 eram homens (45,0 %), com idades entre 10 e 17 anos, com uma média de $13,03 \pm 1,95$ anos. Indicando a prevalência de crianças dentro do esporte, é importante ressaltar que houve 5 competições e os questionários foram aplicados aos atletas de forma voluntária e aleatória.

Tabela 04 – Valores médios e desvios padrão para as variáveis idade e tempo de participação competitiva

Estatística	Idade	Tempo de Prática no Atletismo (anos/meses)
Média	13,03 anos	1,8
Desvio padrão	1,95 anos	1,4
Menor valor	10 anos	0,1
Maior valor	17 anos	7,0

Fonte: autor

Conforme os dados apresentados na tabela 05 podem referir que a frequência maior em relação ao tempo de participação competitiva dos escolares/atletas foi entre um a três anos com 48,1% e com uma frequência muito baixa em participações competitivas estão relacionadas aos atletas com mais de cinco anos com 3,9%. No entanto verificamos que somando o tempo

de participação com os atletas que possuem menos de um ano com os atletas entre um e três anos encontramos 84,5 % da amostra total, logo o maior tempo dos escolares destaca-se até três em participações competitivas.

Tabela 05- Tempo de participação competitiva dos escolares/atletas

Participação competitiva	Frequência	%
Menos de 1 ano	47	36,4
Entre 1 e 3 anos	62	48,1
Entre 3 e 4 anos	15	11,6
Mais de 5 anos	5	3,9
Total	129	100,0

Fonte: autor

A tabela 06 apresenta as provas mais praticadas pelos atletas, na configuração da amostra a maioria com 60,5 % dos escolares/atletas são de provas de corridas de velocidade, meio fundo e fundo, e a minoria com 15,5% realiza provas de saltos: distância, triplo, altura e vara.

Tabela 06- Grupo de provas praticadas pelos escolares/atletas

Grupo de provas que prática	Frequência	%
Corridas	78	60,5
Arremesso e lançamentos	31	24,0
Saltos	20	15,5
Total	129	100,0

Fonte: autor

A Tabela 07 de acordo com os dados do questionário SCAT, indica que 8% dos entrevistados encontram-se em uma categoria de ansiedade baixa, 3,1% apresentam média-baixa ansiedade. Verificando a ocorrência de jovens/atletas nas categorias de média ansiedade, média alta e alta, encontrou-se percentagens elevadas. O que chama atenção é que 50,4% da amostra de

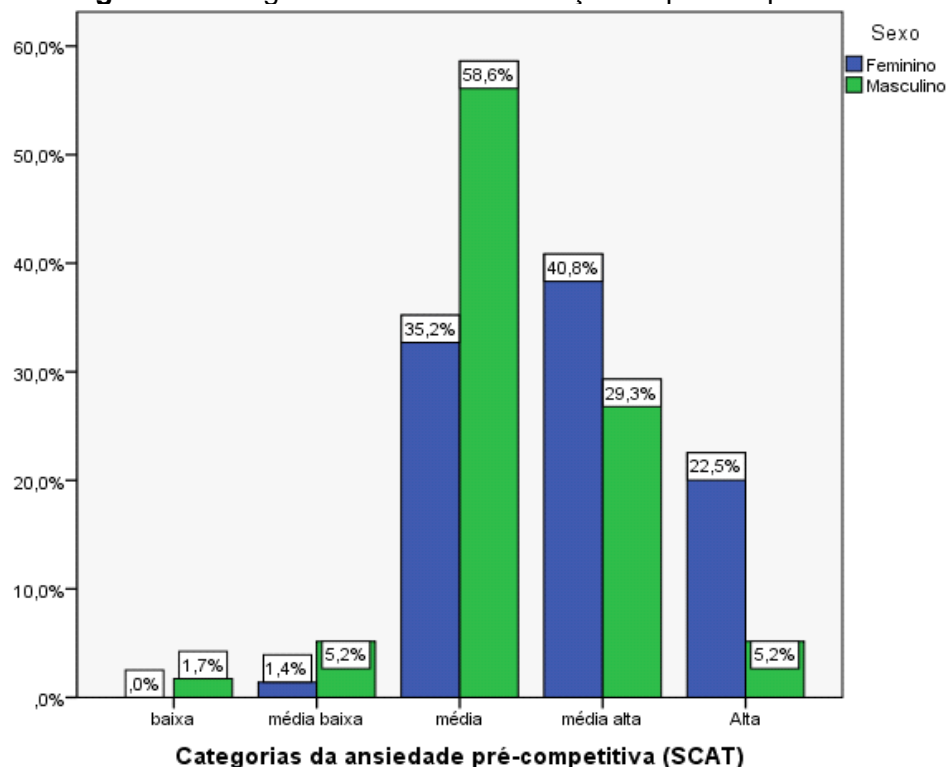
atletas, investigada no estudo, foram classificados com níveis de ansiedade de traço pré-competitiva de média alta e alta, resultados semelhantes foram encontrados no estudo de Machado (2018) que analisou a ansiedade pré-competitiva em jovens/atletas de *Crossfit* que também apresentaram nível médio e alto no geral.

Tabela 07- Categorias de ansiedade através do questionário SCAT.

Categorias	Frequência	%
Baixa	1	8
Média-baixa	4	3,1
Média	59	45,7
Média-alta	46	35,7
Alta	19	14,7
Total	129	100,0

Fonte: Autor

Na figura 2 observou-se que os meninos prevalecem na categoria média de ansiedade-traço competitiva (58,6%) enquanto, as meninas apresentam maiores ocorrência nas categorias média alta (40,8%) e média (35,2%). Um aspecto importante a destacar foi a diferença de ocorrência na categoria alta de ansiedade pré-competitiva, com uma porcentagem maior de meninas (22,5%) do que meninos (5,2%). Os resultados sugerem a hipótese de que as meninas diferem dos meninos na ansiedade pré-competitiva por apresentarem índices médios mais elevados, que será verificada nas análises inferenciais na sequência do presente estudo. No entanto, encontramos evidências na literatura científica que justificam essa hipótese, como no estudo realizado por Souza (2012) em nadadores no qual revelou diferenças significativas entre homens e mulheres em relação aos níveis de ansiedade-traço competitiva, as mulheres apresentaram níveis médios mais elevados ($24,98 \pm 2,48$) do que os homens ($22,24 \pm 3,05$).

Figura 2- Categorias de ansiedade-traço competitiva por sexo.

Fonte: autor

Os resultados apresentados na Tabela 08 revelam que as meninas apresentam níveis médios superiores aos dos meninos e uma dispersão muito semelhante em ambos os sexos.

Tabela 08- Valores médios e desvio padrão de ansiedade-traço competitiva (SCAT)

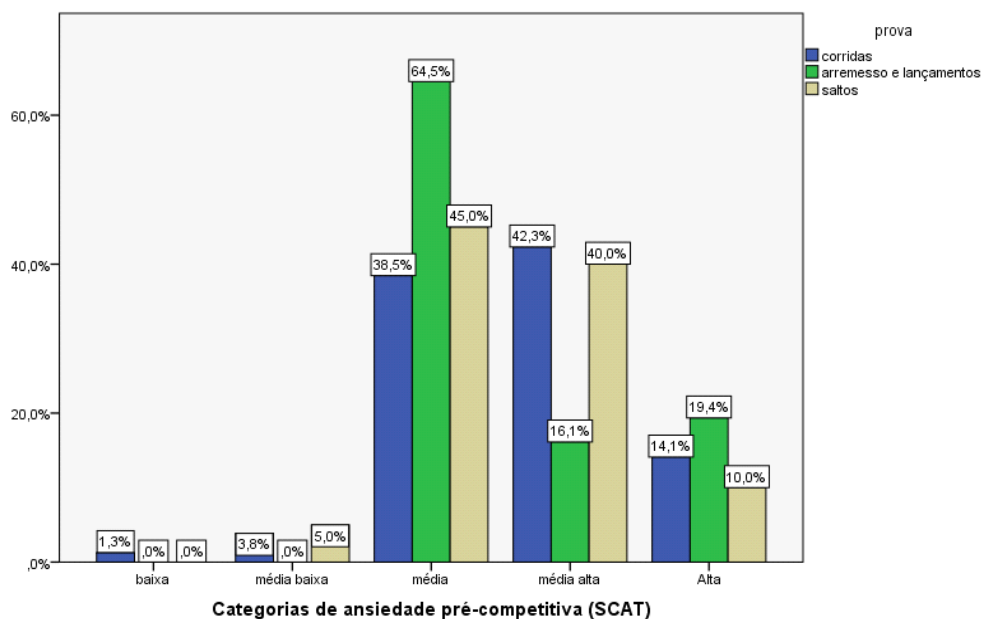
Ansiedade	Sexo	N	Média	Desvio padrão
Ansiedade-traço competitiva (SCAT)	Feminino	71	24,13	3,783
	Masculino	58	21,88	3,652

Fonte: Autor

Relacionando os níveis de ansiedade com as provas praticadas conforme a figura 3, destacou-se as porcentagens de ocorrências de atletas das provas de arremesso e lançamentos na categoria de ansiedade pré-competitiva nível média com 64,5% e no nível alta com 19,4% este fator pode estar ligado ao nível de exigência e complexidade da tarefa à ser executada no momento da competição, principalmente, pela tempo de execução menor e uma concentração e precisão maior. Já as corridas, apesar de terem se

destacado no nível média alta com 42,3% e alta 14,1%, elas exigem um tempo maior de execução após a partida.

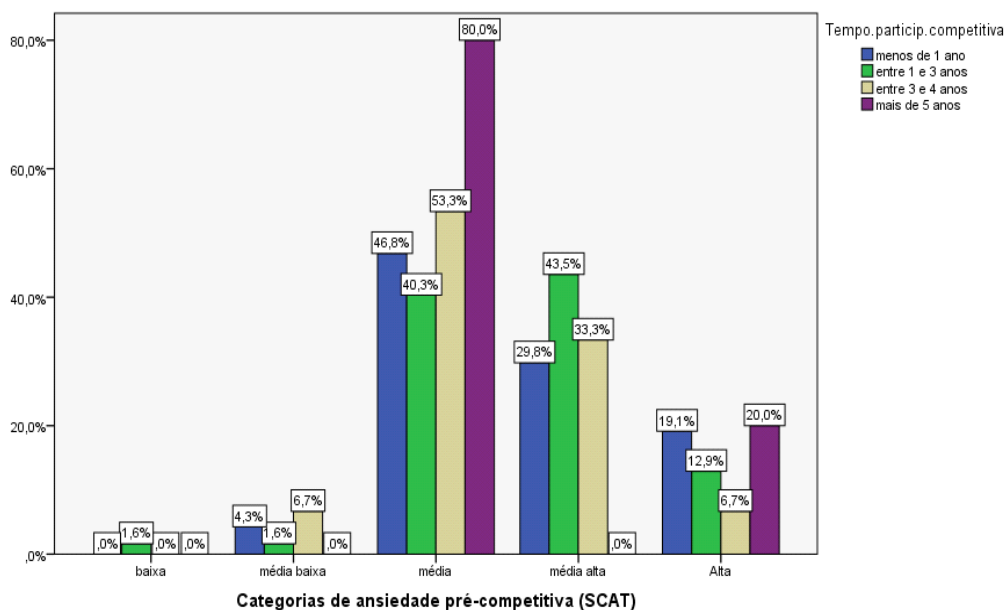
Figura 3- Relações entre níveis de ansiedade e provas praticadas



Fonte: autor

Na figura 4 observa-se que praticantes de competições com mais de 5 anos possuem uma média ansiedade elevada, mas também apresenta percentagens mais elevadas no nível alto de ansiedade pré-competitiva (20,0%). Porém, Ribeiro de Macedo, Moura Simin, Noce (2007) ao analisarem o tempo de participação competitiva não encontraram diferenças significativas relacionadas ao estado de humor do atleta.

Figura 4- Relações entre níveis de ansiedade e o tempo de participação em competições

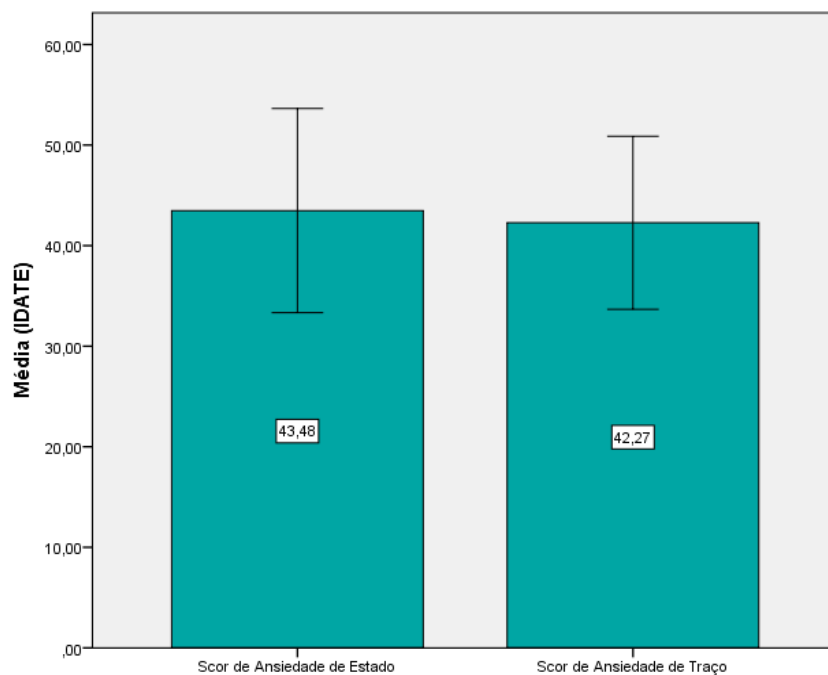


Fonte: autor

Ansiedade de Estado e de Traço

Os resultados encontrados com a aplicação do questionário IDATE I (Estado) e II (Traço) na Figura 5 revelaram uma semelhança entre os escores médios nos dois tipos de ansiedade, assim como, em sua variabilidade na amostra de escolares/atletas da modalidade esportiva de atletismo. De modo geral, independente do sexo, idade, tempo de participação competitiva e prova que pratica, quando se avaliou a ansiedade de Estado ($43,48 \pm 9,69$) e de Traço ($42,27 \pm 8,29$) dos jovens/atletas encontraram-se índices médios que segundo a classificação de Spielberger (1979) são considerados moderados (Σ dos pontos: 35 – 49).

Figura 5- Ansiedade de traço e de estado (IDATE)



Fonte: autor

Conforme a Tabela 09, aponta que as meninas apresentaram índices médios superiores aos dos meninos tanto na ansiedade de Estado quanto na ansiedade de Traço. Entretanto, meninas e meninos apresentaram uma elevada variabilidade nos dois comportamentos de ansiedade. Os índices médios encontrados para ambos os sexos são considerados moderadas segundo a classificação de Spielberger (1979) (Σ dos pontos: 35 – 49).

Tabela 09- Valores médios e desvios padrão da AT e AE por sexo

IDATE	SEXO	N	Média	Desvio padrão
Ansiedade de Estado	Feminino	71	45,56	10,85
	Masculino	58	40,81	8,53
Ansiedade de Traço	Feminino	71	43,76	9,25
	Masculino	58	40,44	7,34

Fonte: autor

Resultados semelhantes foram encontrados no estudo de Kumar (2016) com 48 atletas de basquetebol, em proporções iguais entre os sexos e igual divisão entre duas universidades indianas, encontrou maiores índices em mulheres. Apesar da diferença, não houve significância, indicando que os atletas compartilham dos mesmos níveis de ansiedade em momentos pré-competitivos.

No estudo de Martins, Lopes Júnior & Assumpção (2004) aponta resultados que reforçam o comportamento de ansiedade de Traço e Estado evidenciados no presente estudo.

Na tabela 10 abaixo, são apresentados os índices médios e desvios padrões para a ansiedade de Estado e de Traço por tempo de participação competitiva, no qual fica evidenciado que os índices médios maiores se encontram na categoria entre 1 e 3 anos. O comportamento, tanto de AE quanto de AT apresenta uma redução dos valores médios conforme o aumento do tempo de participação competitiva. O que sugere a hipótese de que a variável tempo de participação competitiva influencie significativamente na ansiedade de estado como na ansiedade de traço.

Tabela 10- Valores médios e desvios padrão relacionados ao tempo de participação competitiva na AE e AT

IDATE	Tempo /competição	N	Média	DP	Menor Valor	Maior Valor
Ansiedade	menos de 1 ano	47	43,93	9,25	24	58

de Estado	entre 1 e 3 anos	62	44,74	10,30	23	69
	entre 3 e 4 anos	15	41,06	9,70	27	62
	mais de 5 anos	5	29,40	7,02	23	38
	Total	129	43,42	10,12	23	69
Ansiedade de Traço	menos de 1 ano	47	41,76	7,03	26	59
	entre 1 e 3 anos	62	43,05	9,08	27	67
	entre 3 e 4 anos	15	41,66	10,16	28	59
	mais de 5 anos	5	39,20	11,73	29	58
	Total	129	42,27	8,57	26	67

Fonte: autor

Um estudo que justifica testar essa hipótese, apresenta em relação a interferência da idade, quanto mais jovem mais alto estão os níveis de ansiedade e há também relação com o tempo de participação em competições quanto menos tempo em competições mais ansioso são os atletas. (DE SOUZA FERREIRA, LEITE E NASCIMENTO, 2010).

A tabela 11 refere-se aos valores médios e desvios padrão da AE e AT em relação à prova de prática dos jovens/atletas, revelando que nos comportamentos de ansiedade os atletas das diferentes provas, corridas, saltos, arremesso e lançamentos, apresentam um perfil muito semelhante.

Tabela 11- Valores médios e desvios padrão da AE e AT por prova que pratica

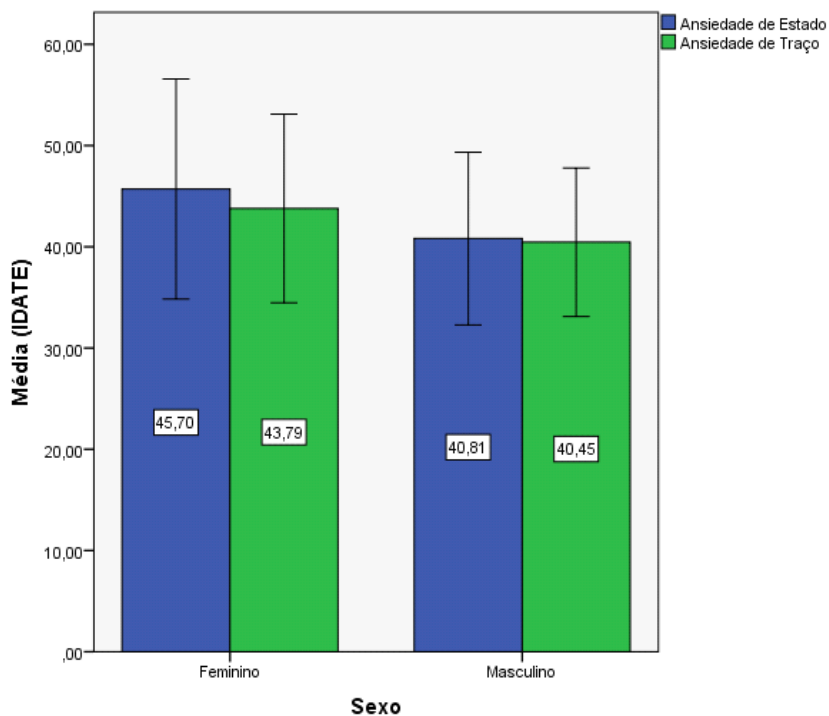
IDATE	Prova que pratica	N	Média	DP	Menor Valor	Maior Valor
Ansiedade de Estado	Corridas	78	43,83	9,45	23	62
	Arremessos e lançamentos	31	42,19	10,76	23	69
	Saltos	20	43,75	11,92	25	68
	Total	129	43,42	10,12	23	69

	Corridas	78	42,08	8,55	26	61
Ansiedade de Traço	Arremessos e lançamentos	31	41,68	8,48	27	61
	Saltos	20	43,95	9,02	28	67
	Total	129	42,27	8,57	26	67

Fonte: Autor

Na figura 6 é apresentado o comportamento de Ansiedade de Estado e de Ansiedade de Traço por sexo, o sexo feminino se destaca perante ambas as ansiedades, mas fica mais evidenciada na ansiedade de estado com 45,70 e de menor valor temos o sexo masculino na ansiedade de traço com 40,45 concordando com Martins, Lopes Júnior e Assumpção (2004), porém com valores diferentes.

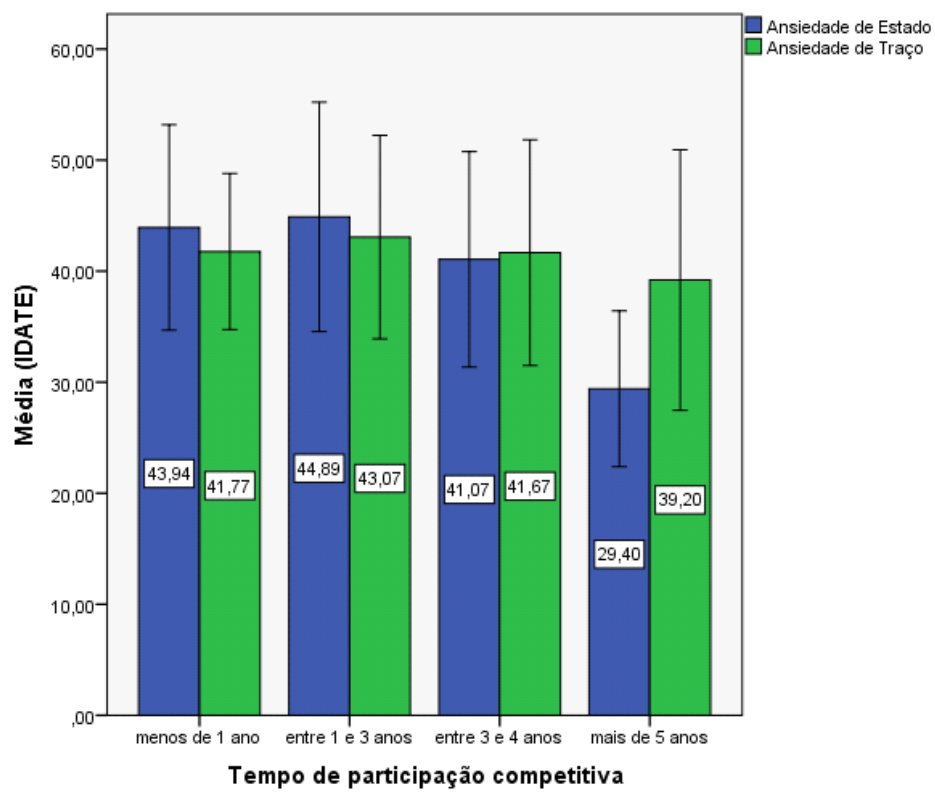
Figura 6- Comportamento de ansiedade traço e estado para os sexos



Fonte: autor

A figura 7 relacionou o tempo de prática em competições e as ansiedades, os atletas entre um e três anos apresentaram ansiedade de estado e de traço mais elevada em relação às outras categorias e de menor valor na categoria com mais de cinco anos de prática na ansiedade de estado na categoria baixa. Bertuol e Valentini (2006) apresentam que atletas mais jovens e menos experientes mostram níveis médios de ansiedade e atletas que tem mais experiência em competições apresentam níveis de ansiedade média alta, no presente estudo a maioria das categorias de tempo em participação competitiva se mostraram com ansiedade moderada.

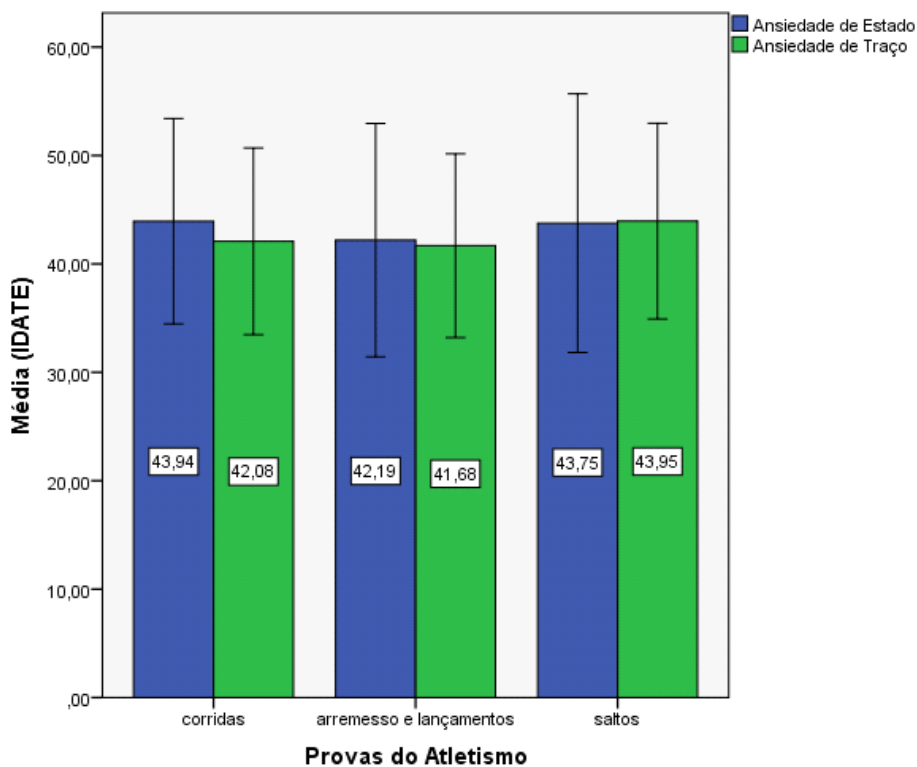
Figura 7 – Valores de ansiedade traço e estado em tempo de participação competitiva



Fonte: autor

A representação da figura 8 é a relação das provas com os tipos de ansiedade há bastante semelhança entre todas as provas destacadas, com uma mínima diferença ficou com um índice maior na prova de saltos com 43,95 e menor valor com 41,68 nas provas de arremessos e lançamentos na ansiedade de traço.

Figura 8- Valores de ansiedade traço e estado com as provas praticadas



Fonte: autor

Análises inferenciais

Para responder ao objetivo do estudo de verificar os efeitos das variáveis, idade, sexo, tempo de participação competitiva e prova do atletismo que pratica, sobre a ansiedade pré-competitiva, realizamos a ANOVA FATORIAL. Os resultados são apresentados na tabela 12:

Tabela 12- Resultados da Anova Fatorial das variáveis idade, sexo, tempo de participação competitiva e prova que pratica e seus efeitos na Ansiedade-traço competitiva.

Source	df	Mean Square	F	Sig.	Partial Eta Squared
Corrected Model	71	16,779	1,307	,148	,619
Intercept	1	24089,391	1875,970	,000	,971
Sexo	1	29,782	2,319	,133	,039
Idade	7	18,268	1,423	,214	,149
Prova	2	31,405	2,446	,096	,079
Tempo de participação competitiva	3	19,224	1,497	,225	,073
Sexo*Idade	6	10,548	,821	,558	,080
Sexo*Prova	2	8,471	,660	,521	,023
Sexo*Tempo de part. competitiva	2	11,271	,878	,421	,030
Idade*Prova	12	8,364	,651	,789	,121
Idade* Tempo de part. competitiva	13	20,510	1,597	,113	,267
Prova* Tempo de part. Competitiva	3	29,210	2,275	,090	,107
Sexo*Idade*Prova	3	10,502	,818	,489	,041
Sexo*Idade* Tempo de part. Competitiva	4	40,668	3,167	,020	,182
Sexo*Prova* Tempo de part. competitiva	1	5,027	,391	,534	,007
Idade*Prova* Tempo de part. Competitiva	0				,000
Sexo*Idade*Prova* Tempo de part. competitiva	0				,000
Error	57				
Total	129				

Fonte: Autor

Não ocorreram efeitos significativos isolados das variáveis sexo, idade, tempo de prática competitiva e prova praticada. Entretanto, as variáveis apresentaram uma interação entre elas (sexo*idade*tempo de prática competitiva) com um efeito significativo, porém de magnitude pequena: $F(4,71) = 3,167$; $p = ,020$; $\eta_p^2 = ,182$.

Comparando os sexos:

Tabela 13- Valores de Média por sexo (SCAT)

Sexo	Mean	Std.Error
Feminino	23,928	,507
Masculino	21,843	,524

Fonte: autor

Os índices médios de ansiedade de traço pré-competitiva das meninas foram superiores aos dos meninos apresentando uma diferença significativa entre os sexos, conforme resultados apresentados na tabela 14 ($p = 0,006$). De Rose Júnior e Vasconcellos (1997) também encontraram diferenças significativas nos sexos na modalidade do atletismo e os maiores níveis foram encontrados nas meninas.

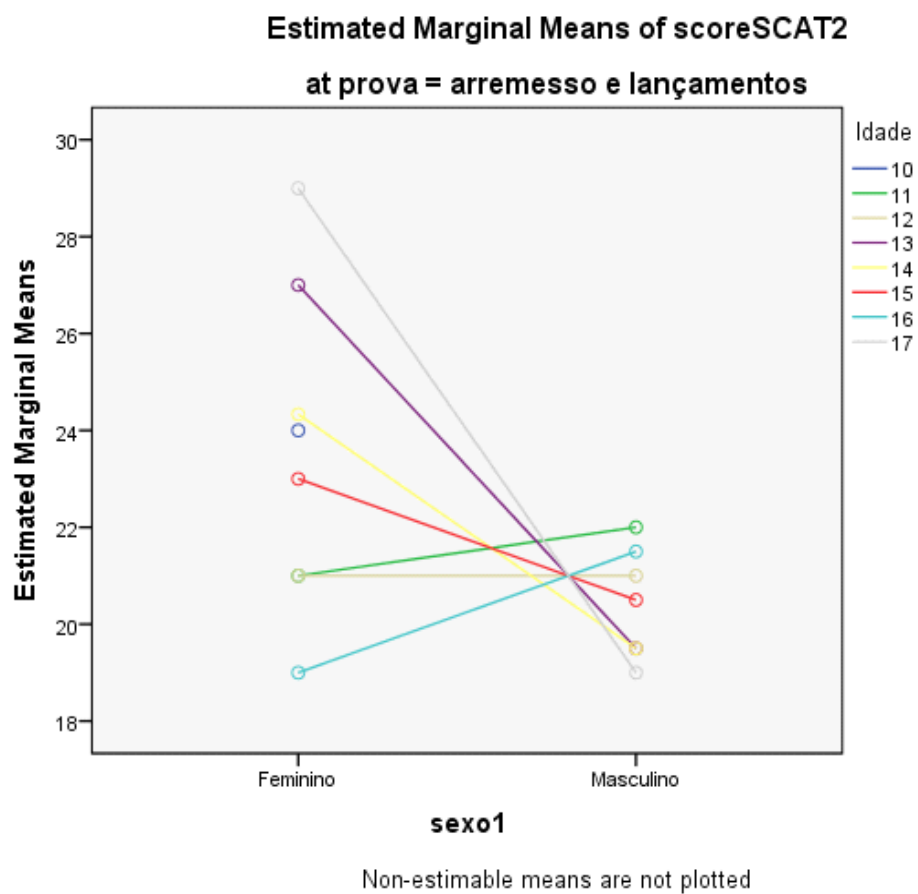
Tabela 14- Valores de prova para a comparação entre os sexos na ansiedade de traço pré-competitiva

(I)Sexo – (J)Sexo	Mean Difference(I-J)	Std. Error	Sig.
Feminino - Masculino	2,085	,730	,006
Masculino - Feminino	-2,085	,730	,006

Fonte: autor

Nas variáveis idade ($p=,214$) tempo de participação competitiva($p=,225$) e prova de prática($p=,096$) não se encontram diferenças significativas entre os níveis de ansiedade pré-competitiva ($p > 0,05$).

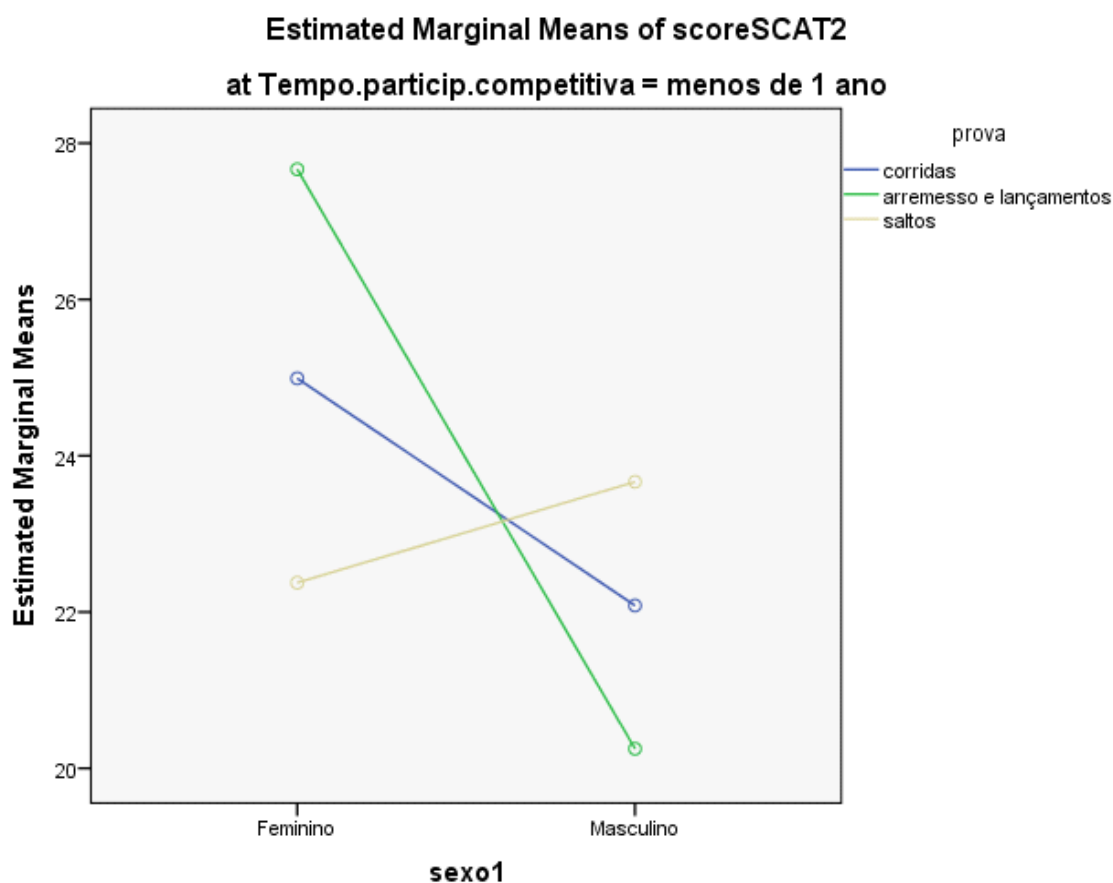
As interações entre o sexo e as idades nos escores de ansiedade traço pré-competitiva, apresentadas na figura 9 evidenciam que as meninas mais jovens sofrem mais com a ansiedade traço antes da competição do que os meninos de mesma idade. Já os meninos de 16 anos e de 11 anos apresentam um comportamento diferente, evidenciando índices médios superiores a das meninas da mesma idade. De Rose Júnior e Vasconcellos (1997) refere-se à idade que com o aumento da ansiedade ocorre diferenças em seus níveis.

Figura 9 - Comportamento de ansiedade de traço pré-competitivo por sexo e idade

Fonte: autor

Quando verificada a interação do sexo com a prova que pratica no atletismo observamos na figura 10 que meninas apresentam níveis de ansiedade mais elevadas do que os meninos nas provas de corridas, arremesso e lançamentos, enquanto os meninos são mais ansiosos antes das competições de saltos, porém em sua maioria as meninas prevalecem mais ansiosas como apontados em vários estudos de De Rose Júnior e Vasconcellos, (1997), Martins, Lopes Júnior e Assumpção (2004).

Figura 10- Comportamento de ansiedade-traço pré-competitivo por sexo e prova



Fonte: autor

Em relação aos efeitos das variáveis, idade, sexo, tempo de participação competitiva e prova do atletismo que pratica, sobre a ansiedade de estado, encontramos os seguintes resultados apresentados abaixo.

Os resultados na Tabela 15 apontaram um efeito (*Partial Eta Squared*) significativo e de magnitude pequena do tempo de participação competitiva sobre ansiedade de estado: $F(3,71) = 4,973$; $p = ,004$; $\eta_p^2 = ,207$. As demais variáveis não apresentaram efeito significativo sobre a ansiedade de estado.

Tabela 15- Resultados da Anova Fatorial das variáveis idade, sexo, tempo de participação competitiva e prova que pratica e seus efeitos na AT.

Source	df	Mean Square	F	Sig.	Partial Eta Squared
Corrected Model	71	104,858	1,053	,423	,567
Intercept	1	74553,106	748,340	,000	,929
Sexo	1	50,495	,507	,479	,009
Idade	7	107,332	1,007	,390	,117
Prova	2	19,898	,200	,820	,007
Tempo de participação competitiva	3	495,396	4,973	,004	,207
Sexo*Idade	6	91,397	,917	,489	,088
Sexo*Prova	2	15,229	,153	,859	,005
Sexo*Tempo de part. Competitiva	2	6,745	,068	,935	,002
Idade*Prova	12	59,481	,597	,835	,112
Idade*Tempo de part. Competitiva	13	64,402	,646	,804	,128
Prova*Tempo de part. Competitiva	3	211,907	2,127	,107	,101
Sexo*Idade*Prova	3	153,316	1,539	,214	,075
Sexo*Idade*Tempo de part. Competitiva	4	51,675	,519	,722	,035
Sexo*Prova*Tempo de part. competitiva	1	,190	,002	,965	,000
Idade*Prova*Tempo de part. Competitiva	0				,000
Sexo*Idade*Prova*Tempo de part. competitiva	0				,000
Error	57				
Total	129				

Fonte: autor

Em relação às comparações, os índices médios de ansiedade de estado das meninas foram superiores aos dos meninos, apresentando uma diferença significativa entre os sexos, conforme resultados apresentados na tabela 17 ($p = 0,020$) esses resultados pactuam com Gonçalves e Belo (2007).

Tabela 16- Valores de média por sexo (Idate)

Sexo	Mean	Std. Error
Feminino	45,538	1,413
Masculino	40,660	1,461

Fonte: Autor

Tabela 17- Valores de prova para a comparação entre os sexos na AE

(I)Sexo – (J)Sexo	Mean Difference(I-J)	Std. Error	Sig.
Feminino - Masculino	4,878	2,032	,020
Masculino - Feminino	-4,878	2,032	,020

Fonte: Autor

Tabela 18- Valores de média de ansiedade de estado em relação ao tempo de participação competitiva

Tempo de Participação Competitiva	Mean	Std. Error
Menos de 1 ano	43,602	1,664
Entre 1 e 3 anos	45,785	1,520
Entre 3 e 4 anos	41,042	2,695
Mais de 5 anos	29,400	4,464

Fonte: Autor

Os índices médios de ansiedade de estado foram mais elevados em jovens atletas com tempo de participação competitiva entre 1 e 3 anos (tabela 18). Já os índices de ansiedade de estado mais baixos foram encontrados na categoria de atletas com mais de 5 anos de experiência em competições, diferenciando-se significativamente dos grupos de idade mais baixo ($p > 0,05$) conforme resultados apresentados na tabela 19, estes resultados vão de

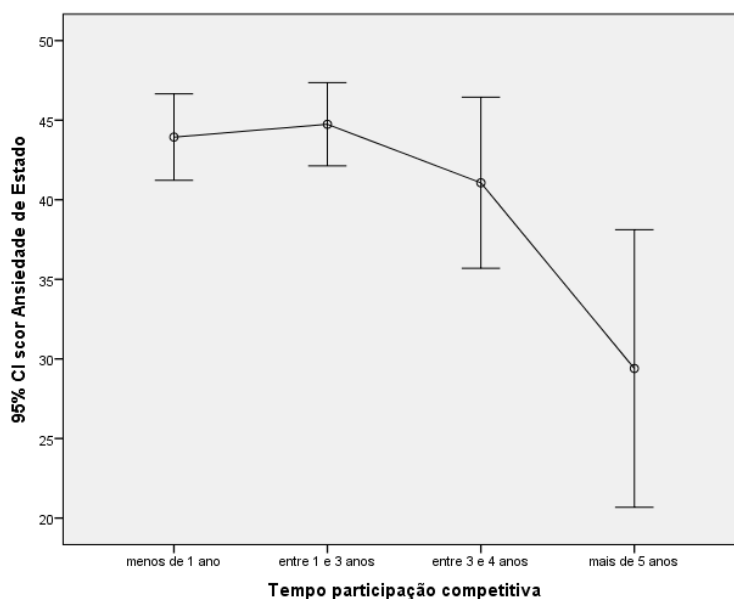
acordo com Santos e Pereira (1997) em que atletas mais jovens são mais ansiosos que os mais velhos.

Tabela 19- Valores de prova para as comparações entre as categorias de tempo de participação competitiva e o nível ansiedade de estado

Tempo de Participação competitiva		Mean Difference	Std. Error	Sig.
Menos de 1 ano	Entre 1 e 3 anos	-2,183	2,253	1,000
	Entre 3 e 4 anos	2,560	3,167	1,000
	Mais de 5 anos	14,202	4,764	,025
Entre 1 e 3 anos	Menos de 1 ano	2,183	2,253	1,000
	Entre 3 e 4 anos	4,744	3,094	,785
	Mais de 5 anos	16,385	4,715	,006
Entre 3 e 4 anos	Menos de 1 ano	-2,560	3,167	1,000
	Entre 1 e 3 anos	-4,744	3,094	,785
	Mais de 5 anos	11,202	5,214	,177
Mais de 5 anos	Menos de 1 ano	-14,202	4,764	,025
	Entre 1 e 3 anos	-16,385	4,715	,006
	Entre 3 e 4 anos	-11,642	5,214	,177

Fonte: autor

Figura 11 – Comportamento do nível de ansiedade de estado por tempo de participação competitiva



Fonte: autor

Na figura 11 podemos verificar o comportamento de ansiedade de estado por tempo de participação competitiva, no qual observamos um decréscimo nos níveis de ansiedade conforme aumenta a experiência e participação em competições no atletismo.

Nas variáveis idades e prova de prática não encontramos diferenças significativas entre os níveis de ansiedade de estado ($p > 0,05$)

Em relação aos efeitos das variáveis, idade, sexo, tempo de participação competitiva e prova do atletismo que pratica, sobre a ansiedade de traço e com base nos resultados apresentados na Tabela 20 não foram evidenciados efeitos significativos ($p > 0,05$). das variáveis idade, sexo, tempo de participação competitiva e prova do atletismo que pratica, sobre a ansiedade de traço.

Tabela 20- Resultados da Anova Fatorial das variáveis idade, sexo, tempo de participação competitiva e prova que pratica e seus efeitos na AT

Source	df	Mean Square	F	Sig.	Partial Eta Squared
Corrected Model	71	78,282	1,158	,284	,591
Intercept	1	78635,464	1163,154	,000	,953
Sexo	1	93,306	1,380	,245	,024
Idade	7	17,929	,265	,965	,032
Prova	2	69,102	1,022	,366	,035
Tempo de participação competitiva	3	121,042	1,790	,159	,086
Sexo*Idade	6	39,309	,581	,744	,058
Sexo*Prova	2	41,922	,620	,541	,021
Sexo*Tempo de part. Competitiva	2	93,149	,378	,260	,046
Idade*Prova	12	37,795	,559	,865	,105
Idade* Tempo de part. Competitiva	13	100,678	1,489	,150	,254
Prova* Tempo de part. Competitiva	3	173,934	2,573	,063	,119
Sexo*Idade*Prova	3	166,598	2,464	,072	,115
Sexo*Idade* Tempo de part. Competitiva	4	9,964	,147	,963	,010
Sexo*Prova* Tempo de part. competitiva	1	2,177	,032	,858	,001
Idade*Prova* Tempo de part. Competitiva	0				,000
Sexo*Idade*Prova* Tempo de part. competitiva	0				,000
Error	57	67,605			
Total	129				

Fonte: autor

Também não encontramos diferenças significativas ($p > 0,05$) nas comparações dos níveis de ansiedade de traço realizadas com as variáveis independentes (sexo, idade, tempo de participação competitiva e prova que pratica).

Em relação ao objetivo de verificar se há associações entre a ansiedade-traço competitiva e a ansiedade de traço e estado, encontramos os seguintes resultados:

Tabela 21- Valores de prova e coeficientes de Correlações de Pearson entre as Ansiedades-traço Pré-Competitiva com AE e AT

		Correlations	
		Ansiedade de Estado	Ansiedade de Traço
Ansiedade-traço competitiva (SCAT)	Pearson		
	Correlation (r)	,568**	,377**
	Sig. (2-tailed)	,000	,000
N		129	129

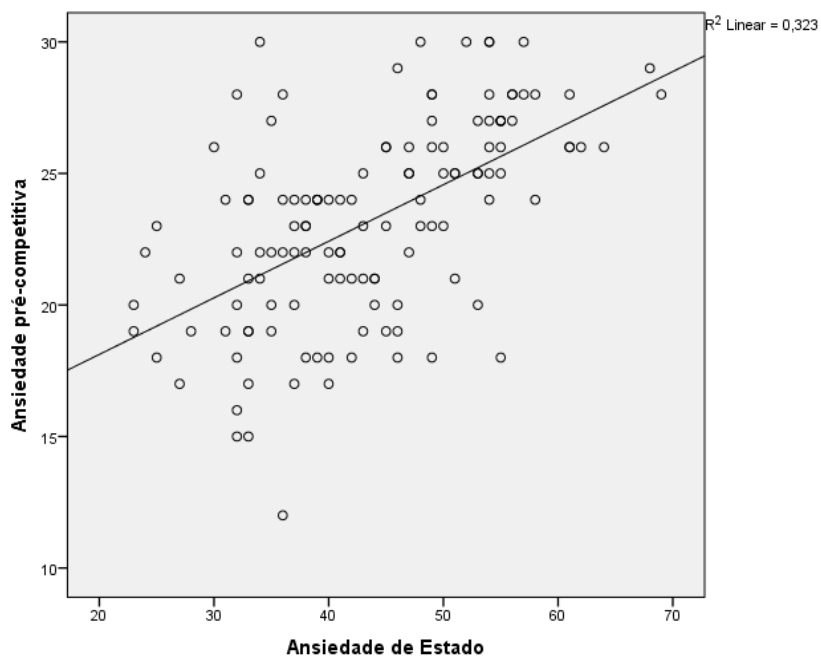
** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Fonte: autor

A correlação entre a ansiedade traço pré-competitiva e a ansiedade de estado apresentou um coeficiente de correlação significativo ($p = 0,001$) de $r = 0,568$, considerada moderada, de sentido positivo ou crescente, conforme aumenta a ansiedade de estado aumenta também a ansiedade traço competitiva. Já a ansiedade traço pré-competitiva apresentou uma correlação significativa ($p = 0,001$) e positiva ($r = 0,377$), porém de magnitude menor com a ansiedade de traço.

Conforme a Figura 12, podemos referir que a determinação da APC pode ser explicada pela variação da AE em torno de 0,323, ocorre uma progressão conforme aumenta a ansiedade pré-competitiva aumenta a ansiedade de estado.

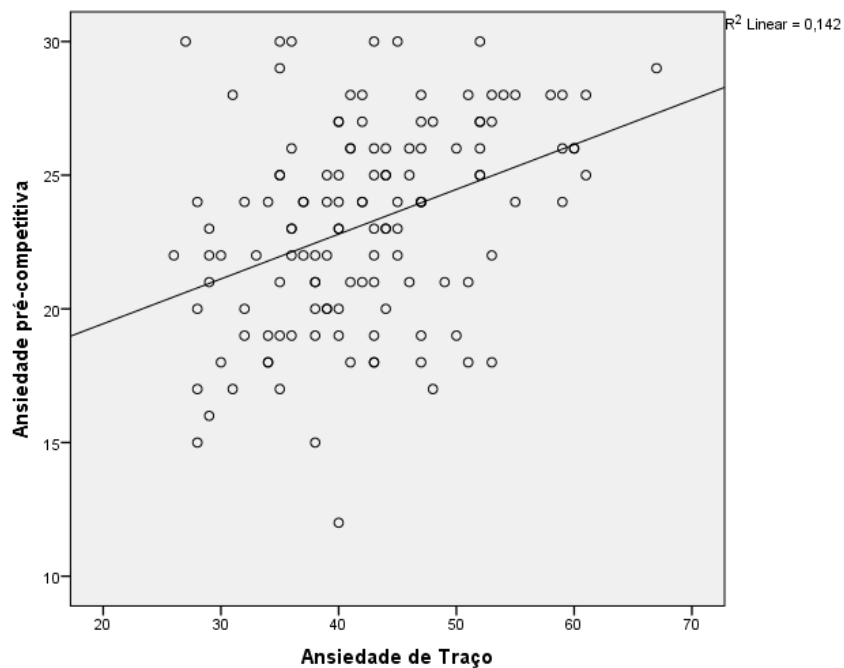
Figura 12- Coeficiente de determinação entre a ansiedade pré-competitiva e a ansiedade de estado



Fonte: autor

Conforme a Figura 13, podemos inferir que a determinação da APC pode ser explicada pela variação da AT em torno de 0,142, quando aumenta a ansiedade pré-competitiva ocorre um aumento na ansiedade de traço.

Figura 13- Coeficiente de determinação entre a ansiedade pré-competitiva e a ansiedade de traço



Fonte: autor

5 CONCLUSÕES

O presente estudo teve por objetivo descrever e analisar a Ansiedade-Traço Competitiva (APC), de traço e estado em atletas jovens. O perfil encontrado de ansiedade traço competitiva para os jovens/atletas revelou que as meninas apresentam uma ocorrência maior do que a dos meninos nas categorias média alta e alta de APC.

Já na Ansiedade Estado (AE) o perfil encontrado aponta o sexo feminino com maiores frequências comparados aos índices médios de comportamento de ansiedade do sexo masculino.

Em relação a Ansiedade Traço (AT) o perfil em relação aos sexos segue a mesma tendência apresentada na avaliação da APC e AE, no qual as meninas apresentaram índices médios superiores aos dos meninos.

Não ocorreram efeitos significativos isolados nas variáveis, sexo, idade, tempo de prática competitiva e prova praticada na APC. Entretanto, as variáveis (sexo*idade*tempo de prática competitiva) apresentaram uma interação entre elas com um efeito significativo, porém de magnitude pequena.

A diferença entre os índices médios de APC por sexo foram significativas. As meninas apresentaram maiores níveis de ansiedade que os meninos, este fator está ligado, principalmente, ao comportamento exibido pelas meninas em sentirem-se mais agitadas antes das competições, preocupadas com o seu desempenho, pensando em não errar no momento da prova. Estes comportamentos, como o nervosismo e a tensão podem alterar os níveis de ansiedade. Nas demais variáveis estudadas não foram evidenciadas diferenças significativas.

Em relação à AE ocorreram diferenças significativas nas variáveis tempo de participação competitiva e sexo. Entretanto, as variáveis idade e prova que pratica não diferiram. Com isso, podemos dizer que, conforme o aumento da experiência em participações competitivas ocorre uma redução nos níveis de ansiedade.

Na AT os índices médios e as dispersões foram muito semelhantes, não apresentando efeito significativos e diferenças entre as variáveis independentes.

No que se refere a correlação entre a ATC e AE e AT encontrou-se coeficientes de correlação significativo, de magnitude pequena a moderada e de sentido crescente. Quanto maior a manifestação dos comportamentos de ATC maior a presença de comportamentos de AE e de AT. De certa forma, os jovens/atletas que apresentam comportamentos de agitação antes das competições, preocupados com o seu desempenho, pensando em não errar no momento da prova, nervosos e tensos, também podem apresentar comportamentos de insegurança, confusos, de insatisfação, arrependimento ou de depressão.

A ansiedade está cada vez mais inserida no mundo esportivo, é importante que treinadores e professores estejam capacitados a lidar e compreender da melhor forma possível tais situações para que no futuro não haja frustrações e que se caso ocorra à ansiedade busquem a melhor forma de fazer os jovens sentirem-se melhor, mais confiante, calmo, seguro.

O presente estudo traz contribuições a treinadores, pais e professores a minimizar a ansiedade dos jovens atletas, é importante a realização de novos estudos com públicos diferenciados, de modo a fornecer um maior conhecimento sobre o tema abordado.

Na pratica hoje é notado muitos jovens desamparados em suas questões emocionais através de isolamento e choros sem que os treinadores/professores em momentos de competições não percebam essas situações, cabe então aos treinadores manter seus alunos todos e reunidos e dar toda assistência que eles necessitam, pois muitas vezes essa situação pode ser marcante na vida de um atleta.

O estudo apresenta algumas limitações, tendo em vista a heterogeneidade do nível de treinamento dos indivíduos participantes, participações em níveis diferenciados de competições. As limitações também podem ser relacionadas aos instrumentos utilizados, sua interpretação, adequação à idade e ao contexto esportivo, assim como, de sua validade e consistência interna.

REFERÊNCIAS

APLEWICZ, J. G. F.; ECAVE, C.; GOMES, H. A.; LIMA, H. H.; LAURINDO, M. A.; VILELA JÚNIOR, G. B. 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**, Ponta Grossa. v. 1, n. 1, 2009.

BECKER, F.. **Atletismo um esporte da escola nas séries finais do ensino fundamental**. 2012. Trabalho de Conclusão de Curso (Licenciatura em Educação Física) - Universidade do Extremo Sul Catarinense. Criciúma. Disponível em: <http://repositorio.unesc.net/handle/1/1115>. Acesso em 2 de novembro de 2018.

BECKER Jr., B. **Manual de psicologia do esporte e exercício**. Porto Alegre, RS: Nova Prova, 2000.

BERTÉ JUNIOR, D. **Um estudo sobre o nível de ansiedade estado pré-competitiva em atletas de futsal**. 2004. Monografia. (Licenciatura em Educação Física) - Faculdade de Pato Branco, Pato Branco. Disponível em: www.boletimef.org/. Acesso em 26 de março de 2019.

BERTUOL, L.; VALENTINI, N. C. Ansiedade competitiva de adolescentes: gênero, maturação, nível de experiência e modalidades esportivas. **Journal of Physical Education**, v. 17, n. 1, p. 65-74, 2006.

COX, R. H. **Sport psychology: concepts and applications**. 4. ed. Boston: McGraw-Hill, 1998.

CRATTY, B.J. **Psicologia do esporte**. 2. ed. Rio de Janeiro: Prentice-Hall do Brasil, 1984. 246p.

DE ROSE JR., D. O esporte e a psicologia: enfoque do profissional do esporte. In: RUBIO, K. **Psicologia do Esporte: Interfaces, pesquisas e Intervenção**. São Paulo: Casa do Psicólogo, 2000.

DE ROSE JÚNIOR, D.; VASCONCELLOS, E. G. Ansiedade-traço competitiva e atletismo: um estudo com atletas infanto-juvenis. **Revista Paulista de Educação Física**, São Paulo, v. 11, n. 2, p. 148-157, 1997.

Dinis, LG. **Habilidades psicológicas e ansiedade traço em voleibol**. Coimbra: Universidade de Coimbra; 2003.

ENDLER, N.S. **The interaction model of anxiety: Some possible implications**. Champaign: Human Kinetics, 1997.

FERNANDES, M. G.; NUNES, Sandra Adriana Neves; RAPOSO, José Vasconcelos; FERNANDES, Helder Miguel. Efeitos da experiência nas dimensões de intensidade, direção e frequência da ansiedade e autoconfiança competitiva: Um estudo em atletas de desportos individuais e coletivos. **Motricidade**, v. 10, n. 2, p. 81-89, 2014.

FRISCHNECHT, P. **A influência da ansiedade no desempenho do atleta e do treinador**. Lisboa: Treino Desportivo, 1990.

GAYA, A. *et al.* **Projetos de Pesquisa Científica e Pedagógica: O Desafio da Iniciação Científica**. Belo Horizonte: Casa da Educação Física, 2016.

GOMES, C. L.J. **O atletismo como conteúdo pedagógico e formativo**. 2008. Disponível em: <http://www.diaadiaeducacao.pr.gov.br/portals/pde/arquivos/923-2.pdf>. Acesso em: 20 de março de 2019.

Gonçalves MP, Belo RP. Ansiedade-traço competitiva: diferenças quanto ao gênero, faixa etária, experiência em competições e modalidade esportiva em jovens atletas. **Psico-USF**, v. 12, p. 301-307, 2007

JONES, G.; HANTON, J.; SWAIN, A. Intensity and interpretation of anxiety symptoms in elite and nonelite performers. **Personality and Individual Differences**, v. 17, p. 657-663, 1994. Disponível em: [http://dx.doi.org/10.1016/0191-8869\(94\)90138-4](http://dx.doi.org/10.1016/0191-8869(94)90138-4). Acesso em: 20 de março de 2019.

KUMAR, A. An Analysis of Pre-Competitive Anxiety Involving Male and Female Basketball Players. India, **International Journal of Physical Education, Sports and Health**, v.3, n.1, p. 23-25, 2016.

LAVOURA T.N., BOTURA H.M.L., MACHADO A.A. Estudo da ansiedade e as diferenças entre os gêneros em um esporte de aventura competitivo. **Rev. Bras. Educ. Fis. Esporte, Lazer e Dança**, v.1(3), p. 74-81, 2006.

LIMA, A. M.; NASCIMENTO, D. Nível de Ansiedade-Traço Competitiva de Atletas da Categoria Mirim de Futsal da Cidade de Curitiba. **Coleção Pesquisa em Educação Física**, v. 9, n. 6, p. 171-176, 2010.

MACHADO, A. A. **Psicologia do Esporte: da educação física escolar ao esporte de alto nível**. Rio de Janeiro: Koogan, 2006.

MACHADO, L. C. Ansiedade pré-competitiva e desempenho em atletas de Crossfit. **Educação Física Bacharelado- Pedra Branca**, 2018.

MARQUES, M. G. **Psicologia do Esporte: Aspectos em que os atletas acreditam**. Canoas, Editora da ULBRA, 2003.

MARQUES, M. G. **Estudo descritivo sobre como adolescentes atletas de futebol e tênis de porto alegre percebem a psicologia do esporte**. 2000. Dissertação (Mestrado em Ciência do Movimento Humano)–Escola de Educação Física, Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, 2000.

MARTINS, J. P.; LOPES JR., P. F.; ASSUMPÇÃO, R. A. B. Ansiedade-Estado Competitiva e Basquetebol: Um Estudo Comparativo com Atletas do Sexo Feminino e Masculino. **Arquivos de Ciência da Saúde da UNIPAR**. Umuarama, v. 8, n. 2, p. 107-110, mai/ago, 2004.

MATTHIESEN, S. Q.; SILVA, M. F. G. da; PRADO, V. M. do; GINCIENE, G.; SANTOS, I. L. dos; FREITAS, F. P. R. de. **Atletismo se aprende na escola IV: O que passou, Não passou!** 2006. Disponível em: <https://pt.scribd.com/document/239540725/Atletismo-se-Aprende-na-Escola-VI-pdf>. Acesso em: 03 de março de 2019.

MENEZES TAVARES, F. Influência dos níveis de Ansiedade em diferentes categorias do Futsal Escolar. **RBFF-Revista Brasileira de Futsal e Futebol**, v. 7, n. 27, p. 462-466, 2015.

MORAES, L. C. Ansiedade e desempenho no esporte. **Revista Brasileira de Ciência e Movimento**, Brasília, DF, v.2, n.1, p. 51-56, ago. 1990.

RIBEIRO DE MACEDO, I. O.; MOURA SIMIM, M. A. de; NOCE, F. A utilização do POMS no monitoramento dos estados de humor antes da competição nas diferentes provas do Atletismo. **Cuadernos de Psicologia Del Deporte**, v.7, n.1, p. 86-89, 2007.

SANTOS, S. G; PEREIRA, A.S. Perfil do nível de ansiedade traço-competitivo de atletas de esportes coletivos e individuais do estado do Paraná. **Revista Movimento**, v.4, n.6, p. 03-13. 1997.

SCAGLIA, A. J.; MEDEIROS, M.; SADI, R. S. Competições pedagógicas e festivais esportivos: questões pertinentes ao treinamento esportivo. **Revista Virtual EF Artigos**. Natal, Rio Grande do Norte, v. 3, n. 23, abril 2006. Disponível em: <http://efartigos.atspace.org/esportes/artigo68.html>. Acesso em 23 de março de 2019.

SILVA, F.M.; FERNANDES, L.; CELANI, F. O. Desporto de crianças e jovens – um estudo sobre as idades de iniciação. **Revista Portuguesa de Ciências do Desporto**, v. 1, n. 2, p.45–55, 2001. Disponível em: https://rpcd.fade.up.pt/_arquivo/artigos_soltos/vol.1_nr.2/06.pdf. Acesso em 04 de abril de 2019.

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

SONOO, C. N. et al. Ansiedade e desempenho: um estudo com uma equipe infantil de voleibol feminino. **Motriz. Journal of Physical Education. UNESP**, v. 16, n. 3, p. 629-637, 2010.

SOUZA, M. A. P.; TEIXEIRA, R. B.; LOBATO, P. L.. Manifestação da ansiedade pré-competitiva em nadadores amadores. **Journal of Physical Education**, v. 23, n. 2, p. 195-203, 2012.

SPIELBERGER CD, Gorsuch RL, Lushene RE. Manual for the statetrait anxiety inventory ("self-evaluatinquestionnaire"). California: Consulting-Psychologists; 1970. Disponível em:
http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_nlinks&ref=000120&pid=S0103-166X200500040000200018&lng=en. Acesso em 04 de novembro de 2018.

TEIXEIRA, C. L. 1994. **Análise da ansiedade -estado pré -competitiva em atletas adolescentes de futsal de Maringá**. Monografia (graduação), Universidade Estadual de Maringá, Paraná, PR, 1994.

TRIVIÑOS, A. N. S. **Introdução à pesquisa em ciências sociais: a pesquisa qualitativa em educação**. São Paulo: Atlas, 1992.

VIANA, M. Competição, ansiedade e auto-confiança: implicações na preparação do jovem desportista para a competição. **Treino Desportivo**. Lisboa: II série, n. 13, p. 52-61, 1989

WEINBERG, S.R.; GOULD, D. **Fundamentos na psicologia do esporte e do Exercício**. Porto Alegre: Artmed, 2. ed., 2008.

APÊNDICE A - TERMO DE AUTORIZAÇÃO DA INSTITUIÇÃO

Autorização da Instituição

Título da Pesquisa: “ANSIEDADE PRÉ-COMPETITIVA: UM ESTUDO EM ESCOLARES PRATICANTES DA MODALIDADE DE ATLETISMO”.

Pesquisador Responsável: Marcelo Francisco da Silva Cardoso
Instituição a que pertence o Pesquisador Responsável: UNIVERSIDADE FEDERAL DO RIO GRANDE DO SUL. Telefones para contato: (51)3308-5883;
Participante: Pamela Araújo– (51) 991580482.
Instituição que pertence o aluno: UNIVERSIDADE FEDERAL DO RIO GRANDE DO SUL – ESEFID/UFRGS.

A pesquisa tem por objetivo correlacionar os níveis de ansiedade pré competitiva, de traço e estado em atletas do atletismo. Por esse motivo, venho solicitar a autorização para realização do estudo com os alunos, de ambos os sexos, desta competição. Para isso aplicaremos 3 questionários curtos SCAT (15 itens) IDATE (20 itens) e IDATE (20 itens). Os questionários serão aplicados 45 minutos antes da competição, após os alunos concordarem em participar como voluntários no estudo e assinarem o Termo de Assentimentos Livre Esclarecido. Os dados coletados serão somente para fins de pesquisa acadêmica. Os benefícios da participação dos alunos na pesquisa são indiretos, possibilitarão aos treinadores, professores, responsáveis a desempenhar um melhor trabalho com seus atletas.

Eu _____, ocupante do cargo _____ de _____ da escola _____, localizado _____ em _____,

declaro estar ciente da garantia de receber esclarecimentos a qualquer dúvida inerente aos objetivos, procedimentos e instrumentos utilizados na pesquisa, assim como, da Liberdade de poder retirar o consentimento dado para realização do estudo com os atletas da instituição.

APÊNDICE A - TERMO DE AUTORIZAÇÃO DA INSTITUIÇÃO


Autorização da Instituição

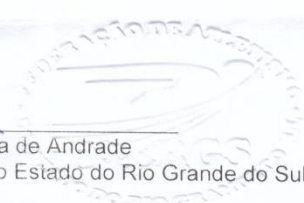
Título da Pesquisa: "ANSIEDADE PRÉ-COMPETITIVA: UM ESTUDO EM ESCOLARES PRATICANTES DA MODALIDADE DE ATLETISMO".

Pesquisador Responsável: Marcelo Francisco da Silva Cardoso
Instituição a que pertence o Pesquisador Responsável: UNIVERSIDADE FEDERAL DO RIO GRANDE DO SUL. Telefones para contato: (51)3308-5883;
Participante: Pamela Araújo- (51) 991580482
Instituição que pertence o aluno: UNIVERSIDADE FEDERAL DO RIO GRANDE DO SUL – ESEFID/UFRGS

A pesquisa tem por objetivo correlacionar os níveis de ansiedade pré competitiva, de traço e estado em atletas do atletismo. Por esse motivo, venho solicitar a autorização para realização do estudo com os alunos, de ambos os sexos, desta competição. Para isso aplicaremos 3 questionários curtos SCAT (15 itens) IDATE (20 itens) e IDATE (20 itens). Os questionários serão aplicados 45 minutos antes da competição, após os alunos concordarem em participar como voluntários no estudo e assinarem o Termo de Assentimento Livre Esclarecido. Os dados coletados serão somente para fins de pesquisa acadêmica. Os benefícios da participação dos alunos na pesquisa são indiretos, possibilitarão aos treinadores, professores, responsáveis a desempenhar um melhor trabalho com seus atletas.

Eu **Marcos Paulo Garcia de Andrade** ocupante do cargo de **Diretor de Competição**, da Competição Troféu Lajeado realizada em 06/10/2018., declaro estar ciente da garantia de receber esclarecimentos a qualquer dúvida inerente aos objetivos, procedimentos e instrumentos utilizados na pesquisa, assim como, da Liberdade de poder retirar o consentimento dado para realização do estudo com os atletas da instituição.


Marcos Paulo Garcia de Andrade
Presidente Federação de Atletismo do Estado do Rio Grande do Sul



APÊNDICE A - TERMO DE AUTORIZAÇÃO DA INSTITUIÇÃO


Autorização da Instituição

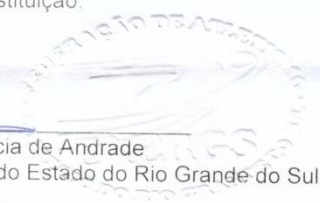
Título da Pesquisa: "ANSIEDADE PRÉ-COMPETITIVA: UM ESTUDO EM ESCOLARES PRATICANTES DA MODALIDADE DE ATLETISMO".

Pesquisador Responsável: Marcelo Francisco da Silva Cardoso
Instituição a que pertence o Pesquisador Responsável: UNIVERSIDADE FEDERAL DO RIO GRANDE DO SUL. Telefones para contato: (51)3308-5883;
Participante: Pamela Araújo- (51) 991580482
Instituição que pertence o aluno: UNIVERSIDADE FEDERAL DO RIO GRANDE DO SUL – ESEFID/UFRGS

A pesquisa tem por objetivo correlacionar os níveis de ansiedade pré competitiva, de traço e estado em atletas do atletismo. Por esse motivo, venho solicitar a autorização para realização do estudo com os alunos, de ambos os sexos, desta competição. Para isso aplicaremos 3 questionários curtos SCAT (15 itens) IDATE (20 itens) e IDATE (20 itens). Os questionários serão aplicados 45 minutos antes da competição, após os alunos concordarem em participar como voluntários no estudo e assinarem o Termo de Assentimento Livre Esclarecido. Os dados coletados serão somente para fins de pesquisa acadêmica. Os benefícios da participação dos alunos na pesquisa são indiretos, possibilitarão aos treinadores, professores, responsáveis a desempenhar um melhor trabalho com seus atletas.

Eu **Marcos Paulo Garcia de Andrade** ocupante do cargo de **Diretor de Competição**, da Competição Maristão realizada em 26/10/2018 na PUC., declaro estar ciente da garantia de receber esclarecimentos a qualquer dúvida inerente aos objetivos, procedimentos e instrumentos utilizados na pesquisa, assim como, da Liberdade de poder retirar o consentimento dado para realização do estudo com os atletas da instituição.


Marcos Paulo Garcia de Andrade
Presidente Federação de Atletismo do Estado do Rio Grande do Sul



APÊNDICE A - TERMO DE AUTORIZAÇÃO DA INSTITUIÇÃO

Autorização da Instituição

Título da Pesquisa: "ANSIEDADE PRÉ-COMPETITIVA: UM ESTUDO EM ESCOLARES PRATICANTES DA MODALIDADE DE ATLETISMO".


Pesquisador Responsável: Marcelo Francisco da Silva Cardoso
Instituição a que pertence o Pesquisador Responsável: UNIVERSIDADE FEDERAL DO RIO GRANDE DO SUL. Telefones para contato: (51)3308-5883;
Participante: Pamela Araújo- (51) 991580482.
Instituição que pertence o aluno: UNIVERSIDADE FEDERAL DO RIO GRANDE DO SUL – ESEFID/UFRGS.

A pesquisa tem por objetivo correlacionar os níveis de ansiedade pré competitiva, de traço e estado em atletas do atletismo. Por esse motivo, venho solicitar a autorização para realização do estudo com os alunos, de ambos os sexos, desta competição. Para isso aplicaremos 3 questionários curtos SCAT (15 itens) IDATE (20 itens) e IDATE (20 itens). Os questionários serão aplicados 45 minutos antes da competição, após os alunos concordarem em participar como voluntários no estudo e assinarem o Termo de Assentimento Livre Esclarecido. Os dados coletados serão somente para fins de pesquisa acadêmica. Os benefícios da participação dos alunos na pesquisa são indiretos, possibilitarão aos treinadores, professores, responsáveis a desempenhar um melhor trabalho com seus atletas.

Eu **Marcos Paulo Garcia de Andrade** ocupante do cargo de **Diretor de Competição**, da Competição Estadual Sub-12 de Atletismo, realizada em 10/11/2018 na cidade de Lajeado, declaro estar ciente da garantia de receber esclarecimentos a qualquer dúvida inerente aos objetivos, procedimentos e instrumentos utilizados na pesquisa, assim como, da Liberdade de poder retirar o consentimento dado para realização do estudo com os atletas da instituição.


Marcos Paulo Garcia de Andrade

Presidente Federação de Atletismo do Estado do Rio Grande do Sul



APÊNDICE A - TERMO DE AUTORIZAÇÃO DA INSTITUIÇÃO**Autorização da Instituição**

Título da Pesquisa: "ANSIEDADE PRÉ-COMPETITIVA: UM ESTUDO EM ESCOLARES PRATICANTES DA MODALIDADE DE ATLETISMO".

Pesquisador Responsável: Marcelo Francisco da Silva Cardoso
Instituição a que pertence o Pesquisador Responsável: UNIVERSIDADE FEDERAL DO RIO GRANDE DO SUL. Telefones para contato: (51)3308-5883; Participante: Pamela Araújo- (51) 991580482.
Instituição que pertence o aluno: UNIVERSIDADE FEDERAL DO RIO GRANDE DO SUL – ESEFID/UFRGS.

A pesquisa tem por objetivo correlacionar os níveis de ansiedade pré competitiva, de traço e estado em atletas do atletismo. Por esse motivo, venho solicitar a autorização para realização do estudo com os alunos, de ambos os sexos, desta competição. Para isso aplicaremos 3 questionários curtos SCAT (15 itens) IDATE (20 itens) e IDATE (20 itens). Os questionários serão aplicados 45 minutos antes da competição, após os alunos concordarem em participar como voluntários no estudo e assinarem o Termo de Assentimento Livre Esclarecido. Os dados coletados serão somente para fins de pesquisa acadêmica. Os benefícios da participação dos alunos na pesquisa são indiretos, possibilitarão aos treinadores, professores, responsáveis a desempenhar um melhor trabalho com seus atletas.

Eu MARCO GARCIA KILKHOFER, ocupante do cargo de COORD. ESPORTES, da escola INSTITUIÇÃO EVANGÉLICA DE NIT, localizado em 30/03/2019, declaro estar ciente da garantia de receber esclarecimentos a qualquer dúvida inerente aos objetivos, procedimentos e instrumentos utilizados na pesquisa, assim como, da Liberdade de poder retirar o consentimento dado para realização do estudo com os atletas da instituição.



APÊNDICE A - TERMO DE AUTORIZAÇÃO DA INSTITUIÇÃO**Autorização da Instituição**

Título da Pesquisa: "ANSIEDADE PRÉ-COMPETITIVA: UM ESTUDO EM ESCOLARES PRATICANTES DA MODALIDADE DE ATLETISMO".

Pesquisador Responsável: Marcelo Francisco da Silva Cardoso
Instituição a que pertence o Pesquisador Responsável: UNIVERSIDADE FEDERAL DO RIO GRANDE DO SUL. Telefones para contato: (51)3308-5883;
Participante: Pamela Araújo- (51) 991580482.
Instituição que pertence o aluno: UNIVERSIDADE FEDERAL DO RIO GRANDE DO SUL – ESEFID/UFRGS.

A pesquisa tem por objetivo correlacionar os níveis de ansiedade pré competitiva, de traço e estado em atletas do atletismo. Por esse motivo, venho solicitar a autorização para realização do estudo com os alunos, de ambos os sexos, desta competição. Para isso aplicaremos 3 questionários curtos SCAT (15 itens) IDATE (20 itens) e IDATE (20 itens). Os questionários serão aplicados 45 minutos antes da competição, após os alunos concordarem em participar como voluntários no estudo e assinarem o Termo de Assentimento Livre Esclarecido. Os dados coletados serão somente para fins de pesquisa acadêmica. Os benefícios da participação dos alunos na pesquisa são indiretos, possibilitarão aos treinadores, professores, responsáveis a desempenhar um melhor trabalho com seus atletas.

Eu **Marcos Paulo Garcia de Andrade** ocupante do cargo de **Diretor de Competição**, da Competição Troféu Ivoti de Atletismo, realizada em 13/04/2019, declaro estar ciente da garantia de receber esclarecimentos a qualquer dúvida inerente aos objetivos, procedimentos e instrumentos utilizados na pesquisa, assim como, da Liberdade de poder retirar o consentimento dado para realização do estudo com os atletas da instituição.



Marcos Paulo Garcia de Andrade

Presidente Federação de Atletismo do Estado do Rio Grande do Sul

APÊNDICE B - TERMO DE ASSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO

Você está sendo convidado (a) a participar da pesquisa “**ANSIEDADE PRÉ-COMPETITIVA: UM ESTUDO EM ESCOLARES PRATICANTES DA MODALIDADE DE ATLETISMO**”. Nesta pesquisa pretendemos identificar os níveis de ansiedade.

Com orientação do professor pesquisador Marcelo Francisco da Silva Cardoso e pesquisadora Pamela Araújo ambos da Universidade Federal do Rio Grande do Sul - UFRGS, se houver qualquer dúvida entre em contato através dos e-mails marcelo.cardoso.esef@gmail.com ou telefone:51-99828-0206 e pan.araujo.ef@gmail.com, telefone 51-991580482, respectivamente. Você responderá a dois questionários: o IDATE, com 40 perguntas divididas em duas partes com objetivo de determinar, através de um escore, o nível de ansiedade traço e estado do participante. O segundo questionário é o SCAT, com um total de 15 questões com o objetivo de determinar a ansiedade pré-competitiva de traço.

Você está convidado a participar de maneira totalmente voluntária e anônima. Caso você concorde em participar, a aplicação destes questionários serão cerca de 45 min. antes da sua prova, no próprio local da competição, sendo preenchido no tempo de 15 min. Em relação aos riscos da pesquisa, encontram-se somente possíveis constrangimentos com as perguntas do questionário e com a abordagem, entretanto, são adotadas estratégias para sua minimização ou extinção, como: as questões não são de caráter invasivo ou de intimidade do atleta, não são avaliativas ou de julgamento do comportamento de seu treinador, o conteúdo foi avaliado por especialistas da área quanto sua clareza, adequação e pertinência no estudo, nas questões você apenas responde, de acordo com a escala do questionário, como se sente em relação ao perguntado. Não haverá pressões ou discriminações, no preenchimento do questionário e de suas respostas que possam causar intimidações, constrangimentos, medo, ansiedade ou receio. A aplicação de ambos os questionários será individual, e, momentos antes do preenchimento dos itens dos questionários, você será devidamente orientado sobre o preenchimento. A você também está garantido o direito de não participar da pesquisa, bem como se retirar da pesquisa sem constrangimentos e danos. Além do mais, os resultados serão avaliados juntamente com todos os outros obtidos e não serão utilizadas para avaliação do seu treinador ou dirigente. Os benefícios de sua participação na presente pesquisa são indiretos: possibilitando que se obtenha um escore padrão acerca da sua equipe e faixa etária, com dois instrumentos internacionais validados no Brasil e também permitirão novas pesquisas acerca do assunto. Aos que participaram do estudo poderão ter seu resultado, caso desejem, através do site <http://www.lume.ufrgs.br/>.

Eu li e compreendi este Termo de Consentimento, portanto, eu concordo em dar meu consentimento para o menor participar como voluntário desta pesquisa.

Eu _____, declaro que, após convenientemente esclarecido(a) pela pesquisadora, consinto em participar do presente Protocolo de Pesquisa.

_____, _____ de _____ de _____.

Assinatura do(a) responsável

Ass. do atleta

Ass. da Pesquisadora

APÊNDICE C

Dados Demográficos

Sexo: M () F () Idade: _____ Data de Nascimento: ____/____/____

Participa de alguma equipe/clube? Sim () Não (); Se sim, qual? _____

Há quanto tempo pratica atletismo? (anos) _____

Qual prova você pratica? () Corridas de velocidade (100,200,400);

() Meio fundo (800m, 1000m, 1.500m, 2.000m);

() Fundo (3.000m, 5.000m, 10km, 15km...Meia maratona, Maratona);

() Salto em distância; () Salto Triplo; () Salto em altura; () Salto com Vara

() Corridas com barreiras ou () obstáculos;

() Lançamento de dardo, () disco ou () martelo

() Arremesso de peso.

Há quanto tempo você compete? () Menos de 1 ano; () Entre 1 a 3 anos;

() Entre 3 a 4 anos; () Mais de 5 anos

Qual prova você se destaca mais (melhores resultados)? _____

Em que nível de competição você obteve o seu melhor resultado? () Escolar () Estadual

() Regional () Nacional () Internacional

INSTRUÇÕES

- Nas páginas seguintes você responderá três questionários. São algumas afirmações que têm sido usadas para descrever sentimentos pessoais
- Não existem respostas certas ou erradas
- Leia com toda atenção cada uma das perguntas
- Quando terminar e responder todas as questões do questionário, vire a página e passe para o próximo
- Trabalhe rápido, porém sem precipitação

ANEXO A - SPORT COMPETITION ANXIETY TEST - SCAT

Prezado atleta,

Queremos saber como você se sente quando vai participar de uma competição. abaixo estão algumas afirmativas que representam o que as pessoas sentem quando competem. Leia cada uma delas com atenção e responda como você se sente quando vai competir. Assinale “A” se sua escolha for Difícilmente, a letra “B” se for Às vezes e a letra “C” se for Sempre. Não há respostas certas ou erradas. Não demore muito tempo para responder uma só sentença.

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

ANEXO B - INVENTÁRIO DE ANSIEDADE ESTADO - IDATE - Parte I

Leia cada um dos itens e assinale uma opção de avaliação (número à direita) que melhor indicar como você se sente neste momento. **Avaliação 1 = Absolutamente não; 2 = Um pouco; 3 = Bastante; 4 = MUITÍSSIMO**

Como você se sente neste momento		Absolutamente não	Um pouco	Bastante	MUITÍSSIMO
1	Sinto-me calmo	1	2	3	4
2	Sinto-me seguro	1	2	3	4
3	Estou tenso	1	2	3	4
4	Estou arrependido	1	2	3	4
5	Sinto-me a vontade	1	2	3	4
6	Sinto-me perturbado	1	2	3	4
7	Estou perturbado com possíveis problemas	1	2	3	4
8	Sinto-me descansado	1	2	3	4
9	Sinto-me ansioso	1	2	3	4
10	Sinto-me “em casa”	1	2	3	4
11	Sinto-me confiante	1	2	3	4
12	Sinto-me nervoso	1	2	3	4
13	Estou agitado	1	2	3	4
14	Sinto-me uma pilha de nervos	1	2	3	4
15	Estou descontraído	1	2	3	4
16	Sinto-me satisfeito	1	2	3	4
17	Estou preocupado	1	2	3	4
18	Sinto-me super agitado e confuso	1	2	3	4
19	Sinto-me alegre	1	2	3	4
20	Sinto-me bem	1	2	3	4

ANEXO C - INVENTÁRIO DE ANSIEDADE TRAÇO - IDATE - Parte II

Leia cada um dos itens e assinale uma opção de avaliação (número à direita) que melhor indicar como você se sente geralmente. **Avaliação 1 = Quase nunca; 2 = Às vezes; 3 = Frequentemente; 4 = Quase sempre**

	Como você se sente geralmente	Quase nunca	Às vezes	Frequentemente	Quase sempre
1	Sinto-me bem	1	2	3	4
2	Canso-me facilmente	1	2	3	4
3	Tenho vontade de chorar	1	2	3	4
4	Gostaria de poder ser tão feliz quanto os outros parecem ser	1	2	3	4
5	Perco oportunidades porque não consigo tomar decisões rapidamente	1	2	3	4
6	Sinto-me descansado	1	2	3	4
7	Sou calmo, ponderado e senhor de mim mesmo	1	2	3	4
8	Sinto que as dificuldades estão se acumulando de tal forma que não consigo resolver	1	2	3	4
9	Preocupo-me demais com coisas sem importância	1	2	3	4
10	Sou feliz	1	2	3	4
11	Deixo-me afetar muito pelas coisas	1	2	3	4
12	Não tenho muita confiança em mim mesmo	1	2	3	4
13	Sinto-me seguro	1	2	3	4
14	Evito ter que enfrentar crises ou problemas	1	2	3	4
15	Sinto-me deprimido	1	2	3	4
16	Estou satisfeito	1	2	3	4
17	Às vezes, idéias sem importância me entram na cabeça e ficam-me preocupando	1	2	3	4
18	Levo os desapontamentos tão a sério que não consigo tirá-los da cabeça	1	2	3	4
19	Sou uma pessoa estável	1	2	3	4
20	Fico tenso e perturbado quando penso em meus problemas no momento	1	2	3	4