

**UNIVERSIDADE FEDERAL DA PARAÍBA  
CENTRO DE CIÊNCIAS DA SAÚDE  
DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA  
BACHARELADO EM EDUCAÇÃO FÍSICA**

**ANDRESSA MELO DE ARRUDA PALMEIRA**

**RELAÇÃO ENTRE ORIENTAÇÃO DE METAS, CONTROLE EMOCIONAL E  
AUTOCONFIANÇA EM ATLETAS DE JIU JITSU EM SITUAÇÕES DE  
COMPETIÇÃO**

**João Pessoa  
2018**

**ANDRESSA MELO DE ARRUDA PALMEIRA**

**RELAÇÃO ENTRE ORIENTAÇÃO DE METAS, CONTROLE EMOCIONAL E  
AUTOCONFIANÇA EM ATLETAS DE JIU JITSU EM SITUAÇÕES DE  
COMPETIÇÃO**

Trabalho de conclusão de curso apresentado à disciplina Seminário de Monografia II como requisito parcial para a obtenção do grau de Bacharel em Educação Física, no Departamento de Educação Física da Universidade Federal da Paraíba.

**ORIENTADOR: FILIPE FERREIRA DA COSTA**

**João Pessoa  
2018**

**Catálogo na publicação**  
**Seção de Catalogação e Classificação**

P172r Palmeira, Andressa Melo de Arruda.

Relação entre orientação de metas, controle emocional e autoconfiança em atletas de Jiu Jitsu em situações de competição / Andressa Melo de Arruda Palmeira. - João Pessoa, 2018.

49 f.

Orientação: Filipe Ferreira da Costa.  
Monografia (Graduação) - UFPB/CCS.

1. Orientação de metas, controle emocional, Jiu Jitsu.  
I. Costa, Filipe Ferreira da. II. Título.

UFPB/BC

ANDRESSA MELO DE ARRUDA PALMEIRA

**RELAÇÃO ENTRE ORIENTAÇÃO DE METAS, CONTROLE EMOCIONAL E  
AUTOCONFIANÇA EM ATLETAS DE JIU JITSU EM SITUAÇÕES DE  
COMPETIÇÃO**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao Curso de Bacharelado em Educação Física, junto ao Departamento de Educação Física (DEF), do Centro de Ciências da Saúde, como requisito parcial para a obtenção do título de bacharel.

Aprovado em 18/06/2018

**BANCA EXAMINADORA**

---

Prof. Dr. Filipe Ferreira da Costa  
Orientador

---

Prof. Dr Luciano Flávio da Silva Leonidio  
Examinador

---

Prof. Dr. Rogério Márcio Luckwu dos Santos  
Examinador

Dedicado àqueles que são amor em mim.

## **AGRADECIMENTOS**

Desde o meu “entender de gente” agradeço a Deus por ser amor em nós e ter tão grande amor por mim. Nessa nova fase difícil, cheia de percalços e importante em minha vida, não teria como ser diferente, afinal é Ele quem me sustenta e me faz seguir em frente, e foi Ele quem não permitiu eu desistir. Em meio às tribulações, segui firme junto a meu Pai, e hoje posso saborear mais uma vitória, que me permitirá alcançar sonhos diferentes, mas grandes e abençoados.

Aos meus pais, pessoas que dedicaram suas vidas à criação minha e de meu irmão, que se esforçaram ao máximo pelos nossos estudos e nossa dignidade, ombros de apoio e fortaleza para todos os momentos. Aos meus pais dedico cada conquista, pois são responsáveis por cada uma delas. E ao meu irmão, um muito obrigado por insistir e não me deixar desistir.

Aos amigos de antes e de agora, que me fizeram uma pessoa melhor, me tornaram mais humana, leve e feliz. Vocês me foram força, dedicação e incentivo. Roma, além de companheiro de treino e amigo, você é um dos principais responsáveis por esse trabalho, passando pela amizade um alicerce acadêmico sem igual. Muito obrigada por me aturar e me permitir absorver um pouquinho de tanta inteligência e sabedoria.

A Dyego, que complicou meus afazeres, mas que aos poucos me permitiu enxergar a felicidade em nossas semelhanças, e que a paz espiritual que me deu me inspirou a tentar esse projeto, que por vezes cheguei a desacreditar. Sua ajuda me foi de grande importância; sua dedicação em me incentivar e compreender meu estresse me surpreendeu; e seu amor me deixa feliz.

E também aos que proporcionaram incentivos negativos, pois esses me fizeram mais forte e me permitiram ter mais vontade de conquistar.

“As pessoas sabem aquilo que elas fazem, frequentemente sabem porque fazem o que fazem; mas o que ignoram é o efeito produzido por aquilo que fazem”

Foucault, 1995

## RESUMO

O estudo associa a orientação de metas com o controle emocional e a autoconfiança em atletas de Jiu Jitsu em situações de competição, com os objetivos de apontar o predomínio dessa orientação, e entender como se dá sua correlação com habilidades psicológicas. A amostra foi constituída por 115 atletas de Jiu Jitsu competidores da 11ª Edição do Nordeste Open de Jiu Jitsu (NEOJJ), sendo os questionários de 106 atletas utilizados na pesquisa, devido os critérios de inclusão e exclusão. Os instrumentos utilizados, Questionário de Percepção de Sucesso no Esporte (POSQ), *Athletic Coping Skills Inventory-25BR* (ACSI-25BR) e Inventário do Estado de Ansiedade Competitiva (CSAI-2), foram aplicados 30 minutos antes da primeira luta do atleta na competição. Os dados coletados foram tabulados em uma planilha de programa *IBM SPSS Statistics* versão 24.0. Para as análises estatísticas descritivas, foram utilizadas média, desvio padrão, valores máximos e mínimos e frequência, e para fiabilidade das escalas, foi analisado o valor de *alpha* de *Cronbach*. A análise correlacional ocorreu através do coeficiente *r* de Pearson, a fim de identificar possíveis relações entre as variáveis. A partir desses resultados, foi idealizado um modelo estrutural visando compreender as capacidades preditivas das variáveis relacionadas com a orientação à tarefa sobre autoconfiança e habilidades de *Coping*, analisado através de SEM (*structural equation modeling*), com utilização do programa AMOS 24.0. Encontrou-se forte relação da orientação à tarefa com a orientação ao ego, ansiedade somática com ansiedade cognitiva, aumento da ansiedade somática com a diminuição da autoconfiança, e confirmação do modelo estrutural, que mostra a orientação à tarefa como preditora da autoconfiança e habilidades de *coping*.

**Palavras-chave:** Orientação de metas, Controle emocional, Jiu Jitsu.

## ABSTRACT

The study associates goal orientation with emotional control and self-confidence in Jiu Jitsu athletes in competitive situations, with the aim of pointing out the predominance of this orientation, and to understand how its correlation with psychological abilities occurs. The sample consisted of 115 Jiu Jitsu athletes competing in the 11th Edition of the Jiu Jitsu Northeast Open (NEOJJ). The questionnaires of 106 athletes were used in the research, due to inclusion and exclusion criteria. The instruments used, Perception of Success in Sports Questionnaire (POSQ), Athletic Coping Skills Inventory-25BR (ACSI-25BR) and State Competitive Anxiety Inventory (CSAI-2) were applied 30 minutes before the athlete's first competition. The collected data was tabulated in an IBM SPSS Statistics version 24.0 program worksheet. For the descriptive statistical analysis, we used mean, standard deviation, maximum and minimum values and frequency, and for reliability of the scales, we analyzed the alpha value of Cronbach. The correlation analysis was performed using Pearson's  $r$  coefficient, in order to identify possible relationships between the variables. From these results, a structural model was conceived to understand the predictive abilities of the variables related to the task orientation on self-confidence and Coping abilities, analyzed through SEM (structural equation modeling) using the AMOS 24.0 program. There was a strong relationship between task orientation and ego orientation, somatic anxiety with cognitive anxiety, increased somatic anxiety with decreased self-confidence, and confirmation of the structural model, which shows task orientation as a predictor of self-confidence and coping skills.

**Keywords:** Goal orientation, Emotional control, Jiu Jitsu.

## LISTA DE ILUSTRAÇÕES

Figura 1 – Modelo estrutural proposto .....	27
Figura 2 – Resultado da análise estrutural .....	28

## LISTA DE TABELAS

Tabela 1 - Planilha e análise de fiabilidade .....	25
Tabela 2 – Correlações .....	26

## SUMÁRIO

<b>1 INTRODUÇÃO</b> .....	<b>9</b>
<b>1.1 Objetivos</b> .....	<b>10</b>
1.1.1 Geral .....	10
1.1.2 Específicos.....	10
<b>2 PSICOLOGIA DO ESPORTE</b> .....	<b>11</b>
<b>2.1 Conceito de motivação</b> .....	<b>11</b>
2.1.1 Teoria da autodeterminação (TAD).....	12
2.1.2 Teoria de metas .....	14
<b>3 ANSIEDADE E AUTOCONFIANÇA</b> .....	<b>17</b>
<b>4 HABILIDADES DE COPING</b> .....	<b>19</b>
<b>5 METODOLOGIA</b> .....	<b>20</b>
<b>5.1 Caracterização da Pesquisa</b> .....	<b>20</b>
<b>5.2 População e amostra</b> .....	<b>20</b>
<b>5.3 Instrumentos</b> .....	<b>20</b>
<b>5.4 Procedimentos para coleta de dados</b> .....	<b>21</b>
<b>5.5 Tratamento e análise dos dados</b> .....	<b>22</b>
<b>5.6 Aspectos éticos</b> .....	<b>22</b>
5.6.1 Critérios de inclusão e exclusão .....	23
<b>6 RESULTADOS</b> .....	<b>24</b>
<b>7 DISCUSSÃO</b> .....	<b>28</b>
<b>8 CONCLUSÃO</b> .....	<b>30</b>
<b>REFERÊNCIAS</b> .....	<b>31</b>
<b>APÊNDICE A - TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO</b> .....	<b>38</b>
<b>ANEXO A – CERTIDÃO DE APROVAÇÃO DO COMITÊ DE ÉTICA</b> .....	<b>40</b>
<b>ANEXO B - QUESTIONÁRIO DE PERCEÇÃO DE SUCESSO NO ESPORTE (POSQ)</b> .....	<b>42</b>
<b>ANEXO C - ATHLETIC COPING SKILLS INVENTORY-25BR (ACSI-25BR)</b> .....	<b>43</b>
<b>ANEXO D - INVENTÁRIO DO ESTADO DE ANSIEDADE COMPETITIVA (CSAI- 2)</b> .....	<b>45</b>

## 1 INTRODUÇÃO

O exercício físico está presente na vida do homem desde os primórdios, havendo evidências de sua prática desde a pré-história, sendo caracterizado como utilitário, guerreiro, ritual e recreativo a partir da luta pela sobrevivência. Com as mudanças na sociedade, essa prática também foi mudando, até ganhar, no século XVI a.C., na Grécia, além da característica guerreira, a característica esportiva (GONÇALVES, 2010).

O esporte “é uma das manifestações da cultura física, que também compreende a dança e a recreação [...], e se fundamenta na educação física” (TUBINO, 1999), é universal e abrangente, abraça variadas modalidades, assim acolhendo uma grande diversidade de pessoas, de acordo com a identificação individual e, como afirma Nahas, Barros e Francalacci (2000), pela busca de bem-estar e melhora do estado de saúde.

As artes marciais estão entre as atividades esportivas mais antigas. Sua maioria teve início milhares de anos atrás, como arte de guerra, tendo como base o conceito de defesa e ataque, sendo praticadas das mais variadas formas, dependendo da influência da cultura local. Atualmente as artes marciais estão incluídas nos esportes de combate. Esse grupo dentro do esporte é caracterizado pelo contato entre dois oponentes que lutam um contra o outro dentro das regras específicas de sua modalidade (SÃO PAULO, 2013). Uma dessas é o Jiu-jitsu, modalidade que cresce a cada dia por seu caráter inclusivo regado de disciplina e valores herdados da influência oriental (RUFINO e DARIDO, 2009).

O Jiu-jitsu é um esporte individual, técnico e situacional, o que faz com que seus atletas sejam extremamente técnicos e centrados, e requeiram uma preparação e concentração em alto grau de domínio. Esse aspecto demonstra, além da importância de aprendizagem de valores e regras por parte do aluno, a grande necessidade dos controles emocional e psicológico para lidar com as mais variadas situações de luta. Diversos estudos da psicologia do esporte conseguiram identificar como principais características associadas a ótimos rendimentos esportivos entre atletas: valorização de seu rendimento individual, altos níveis de motivação e autoconfiança, e alto grau de controle da ansiedade e total de suas ações e pensamentos (GOMES e CRUZ, 2001; LONSDALE, 2013; ALMEIDA, 2006).

Estudo de Coimbra, Guillen e Miranda (2008) demonstra que atletas e técnicos consideram o aspecto psicológico importante para um treinamento completo (90,8% e 96,6%, respectivamente), tendo em vista sua origem intrínseca. Portanto, fatores como orientação de metas, satisfação de necessidades psicológicas, motivação autodeterminada, autoconfiança, controle emocional, entre outros, merecem ser estudados e aprofundados para melhor aplicabilidade. Afinal, nota-se que esses fatores podem se relacionar, sendo um influente a outro. A orientação motivacional, que Souza (2006) define como a percepção motivacional individual adotada pelo atleta para suas atitudes, pode ser responsável por influenciar características como autoconfiança e controle emocional, habilidades que podem ser trabalhadas (HOWE *apud* ALMEIDA, 2006; CRUZ e VIANA, 1996).

## **1.1 Objetivos**

### 1.1.1 Geral

O objetivo do presente estudo é relacionar a orientação de metas com o controle emocional e a autoconfiança em atletas de Jiu-jitsu em situações de competição.

### 1.1.2 Específicos

- Apontar o predomínio da orientação de metas em atletas de Jiu-jitsu em uma competição de nível regional;
- Identificar como se apresenta o controle emocional e a autoconfiança nesses atletas;
- Estabelecer modelo estrutural de orientação de metas com o controle emocional e a autoconfiança.

## 2 PSICOLOGIA DO ESPORTE

A psicologia é a ciência da psique, da mente, e do comportamento do ser humano por meio de suas interações com o ambiente físico e social, que se dá através do estudo da vida consciente na sua origem, desenvolvimento e manifestações (ALVES, BRITO e SERPA, 1996). Ela estuda o homem em seu interior e dentro de seu meio, e pode intervir em sua moldagem; complementa essa ideia a afirmação de Araújo (2001) de que o desenvolvimento da consciência lógica e moral é oriundo da interação com a sociedade e o mundo a partir das condições psicossociais existentes.

Um de seus segmentos é a psicologia do esporte, que visa diretamente o estudo dos atletas e dos aspectos dos esportes que influem nos mesmos, na tentativa de interferir para otimizar o físico, o técnico, a tática, o mental, o emocional e a formação do indivíduo, como citado por De Rose Jr (*apud* ROSSI e MAESTRI, 2004):

A Psicologia do Esporte aborda e investiga duas áreas de estudo: o esporte e o exercício [...] No caso do esporte, a psicologia tem buscado investigar aspectos relacionados à prática esportiva estruturada, visando o rendimento esportivo individual e coletivo, cujo objetivo é a obtenção do melhor desempenho e, é claro, a vitória. [...] Na área do exercício a psicologia tem atuado no sentido de contribuir para a manutenção do bem estar geral do indivíduo (não atleta) que faz da atividade física um meio para a melhora de seu estado geral de saúde.

Alves, Brito e Serpa (1996) afirmam ainda que esse ramo da psicologia estuda o comportamento dos indivíduos nas mais variadas situações que envolvem o esporte, ou seja, não só em situações de treino, aprendizagem, estágios, competições, vitória e derrota, mas também em situações de lesões, abandonos, relações interpessoais, público, comunicação social e valorização de símbolos, instituições e funções.

### 2.1 Conceito de motivação

A motivação é uma das engrenagens mais importantes e presentes na vida do homem, afinal é através dela que existe a possibilidade de alcançar os objetivos propostos. Pois, como definido pelo dicionário de língua portuguesa, motivação significa “expor os motivos de...” e fundamentar (FERREIRA, 2010),

advindo do latim “*movere*”, que significa mover, indica realização de uma ação (LUCKWU, 2008).

Samulski (2002) define motivação como um processo ativo, intencional e dirigido a uma meta, dependente de fatores intrínsecos e extrínsecos. Complementando essa ideia, Vallerand e Thill (1993) têm a motivação como constructo hipotético que demarca as forças internas e externas de iniciação, direção, intensidade e persistência. Assim, ela é o processo que leva à prática de uma ação ou da inércia, dependendo de fatores internos e incentivos externos (CRATTY, 1984).

Os fatores intrínsecos, ou pessoais, advém do próprio indivíduo, sem intervenção ou influência externa, enquanto os fatores extrínsecos, ou ambientais, estão relacionados à aprendizagem do indivíduo, ou seja, surgem a partir de incentivos.

Desta maneira, podemos perceber que a motivação é peça fundamental no esporte, mais especificamente na vertente psicológica, sendo um dos fatores principais para opção por um esporte (BECKER JR e SAMULSKI, 1998) e no rendimento de um atleta a fim do alcance de determinada meta (VASCONCELOS, 1996). “Sem a motivação apropriada é difícil que os atletas se dediquem à prática desportiva com o sacrifício e perseverança que é exigido ao mais alto nível de rendimento desportivo” (VASCONCELOS-RAPOSO, MOREIRA e TEIXEIRA, 2013). Nesse contexto surgem estudos de suporte, como os da Teoria da Atribuição (WEINER, 1985), Teoria da Meta de Realização (AMES, 1987), Teoria da Motivação Através da Percepção da Competência (HARTER, 1988) e Teoria da Autodeterminação (DECI e RYAN, 1985).

### 2.1.1 Teoria da autodeterminação (TAD)

A teoria da autodeterminação é um modelo explicativo da motivação humana, que foi desenvolvido por dois pesquisadores norte-americanos, Edward L. Deci e Richard M. Ryan, no ano de 1981, a partir da teoria da evolução cognitiva, teoria da integração orgânica, teoria das orientações de causalidade e teoria das necessidades básicas, baseada na ideia de que o comportamento humano é incentivado por três necessidades psicológicas primárias e universais: as percepções de autonomia, competência e relação social (DECI e RYAN, 2000).

A primeira consiste em o sujeito ser o agente da situação, principal influenciador de suas próprias atitudes e ações. Já a competência é a necessidade de controlar uma ação, e relaciona-se com o controle do resultado. A relação social está associada ao estabelecimento de relações sociais com outras pessoas a fim de viver o sentimento de aceitação. Nota-se, então, que a autodeterminação se compõe de comportamentos e habilidades que fazem da pessoa o atuante por seu futuro (WEHMEYER, 1992).

Sobral (2003) fala que a teoria tem o objetivo de compreender a motivação humana através da concepção de que os indivíduos são movidos à determinada atividade por interesse próprio, movidos por prazer, vontade e/ou consequência. Isso torna compreensível a divisão da motivação em três níveis, conforme Deci e Ryan (1985): motivação intrínseca, motivação extrínseca e desmotivação.

#### 2.1.1.1 Tipos de motivação

Podendo ser considerada um *continuum*, a motivação segue da mais autodeterminada à menos autodeterminada, ou seja, partindo da motivação intrínseca, motivação extrínseca, até a desmotivação (DECI e RYAN, 2000). Pesquisas no âmbito esportivo mostram que seus valores são maiores quando relacionados às consequências positivas, e menores quando às consequências negativas.

A motivação intrínseca (MI) associa-se à busca de prazer e satisfação na prática esportiva, sendo um dos principais aspectos no desenvolvimento esportivo, conforme estudos de Fernandes e Vasconcelos-Raposo (2004) que apontam divertimento, prazer, desafio e espontaneidade como principais causas de prática esportiva entre jovens. Ela é fenômeno que melhor representa o potencial positivo da natureza humana, sendo base para crescimento, integridade psicológica e coesão social (DECI e RYAN, 1985).

Vallerand, Deci e Ryan (1987) definem a MI em duas formas: 1) participação voluntária para a atividade em aparente ausência de recompensas ou pressões externas e 2) participação numa atividade pelo interesse, satisfação e prazer que obtêm nesse envolvimento. A partir desse entendimento, os autores, bem como Luckwu e Guzmán (2008), a subdividem nas vertentes de motivação intrínseca

de conhecimento, motivação intrínseca de realização e motivação intrínseca de estimulação.

A primeira relaciona-se com o comprometimento do indivíduo em determinada atividade devido à satisfação experimentada e/ou vontade de aprender e entender algo novo. A MI de realização refere-se à satisfação com o alcance do resultado, pelo cumprimento da tarefa. Já a MI de estimulação está relacionada com a busca de experimentar novas sensações através da realização de tarefas diferentes do cotidiano.

Fruto do ambiente, a motivação extrínseca (ME) caracteriza-se pelo alcance de recompensas externas, como elogios, salário ou medo de punições. Ela se afasta da prática esportiva por prazer, sendo suas atitudes e comportamentos afetados pelo meio, o que sugere que a motivação iria diminuir com o passar do tempo, devido ausência de qualquer interesse interno (BIDDLE, CHATZISARANTIS e HAGGER, 2001). A ME também é dividida em três, conforme Vallerand, Deci e Ryan (1987).

A ME de regulação externa refere-se à prática de atividade motivada pelo alcance de recompensa do meio externo ou para se evitar punições. Já a ME de regulação introjetada refere-se à prática por pressão, para evitar sentimentos de culpa e/ou ansiedade. E a ME de regulação identificada relaciona-se com a dedicação à atividade na intenção de obter benefícios próprios, através da percepção de importância da mesma.

Já a desmotivação, caracteriza-se pela pouca motivação ou total ausência dela para realização de uma tarefa. Neste caso o indivíduo não se sente intrínseca ou extrinsecamente motivado, o que pode estar relacionado com a crença de suas capacidades e habilidades, à estratégia, à capacidade e seus esforços e à crença de impotência (DECI e RYAN, 1985).

### 2.1.2 Teoria de metas

A teoria de metas teve sua origem dentro da área escolar, mas a partir dos anos 80 começou a ser aplicada na indústria e nos esportes em geral. Ela tem como ideia principal as pessoas como seres intelectuais dirigidos por objetivos próprios e agindo de forma racional (MACAGNO, 2005). Essas metas definem como

o indivíduo interpreta e reage aos acontecimentos, resultando em diferentes padrões de afeto, cognição e comportamento (AMES e ARCHER, 1988; AMES, 1992).

Duda (2005) divide essa teoria em três eixos: orientações às metas, percepção do clima motivacional e envolvimento com as metas. A primeira fundamenta as outras duas, pois o sujeito escolhe se orientar por auto-superação ou comparação social. O clima motivacional foca no entorno social e influência que esse pode causar. E o envolvimento com as metas refere-se ao momento em que o atleta pode ser influenciado por comparações (GOULART, 2007).

#### 2.1.2.1 Clima motivacional percebido

O clima motivacional é definido como o ambiente social em que o atleta está envolvido. Tudo e todos que vivem ao seu entorno são capazes de influenciar na decisão do mesmo de executar suas metas por meio de auto-superação ou comparação com outros indivíduos (DUDA, 2005). E é através da identificação do clima motivacional que se pode investigar a origem de algumas decisões do atleta, do orientador e da família como ponto crucial do alto ou baixo rendimento (BENCK VALDÉS e TROCCOLI, 2006).

São utilizadas comparações para definir se o indivíduo tem orientação motivacional à tarefa ou ao ego. Nomeada como clima motivacional de maestria, a primeira comparação se dá quando o indivíduo tenta obter êxito em uma atividade se comparando consigo mesmo através de referências de suas atuações anteriores; ele tenta demonstrar a si mesmo que pode ser cada vez melhor. Já a outra se dá quando o sujeito compara sua atuação com a de outros indivíduos, querendo demonstrar ser mais competente, independente de ter sido de forma correta ou não, e se nomeia clima motivacional de rendimento (MACAGNO, 2005).

No esporte, percebe-se que os atletas carregam as duas características. A partir da identificação da predominância é possível realizar intervenções que levam ao aprimoramento dos resultados, especialmente através de estrutura denominada TARGET, criada por Epstein (1988), e que tem objetivo de construir clima motivacional que resulte em melhoras de rendimentos.

### 2.1.2.2 Orientação de metas

A orientação de metas pode se dar à tarefa/maestria ou ao ego. Na primeira toda a conduta da pessoa tem como objetivo melhorar a atividade praticada, vendo sua melhora como diretamente proporcional ao seu esforço, observando o fracasso como falta de domínio. Já na orientação ao ego o sujeito julga sua habilidade através da comparação com os demais, tendo a visão de superiores se alcançarem o êxito, e de inferiores se não o alcançam. A predominância desses estados “dependerá tanto da influência das variáveis situacionais quanto das diferenças disposicionais dos indivíduos em relação às perspectivas dos objetivos” (NTOUMANIS e BIDDLE, 1998, tradução pelo autor).

Vários estudos demonstram que pode haver predominância de orientação ao ego e uma baixa predominância à tarefa ou vice versa, bem como elevados índices em ambas ou baixo índice em ambas. (ALLEN, 2003; MAEHR e BRASKAMP, 1986; NICHOLLS, 1989; NICHOLLS, PATASHNICK e NOLEN, 1985). Esta orientação motivacional se refere à propensão e disposição individual de um ou outro tipo de implicação, independentemente da situação em que o sujeito se encontra.

### 3 ANSIEDADE E AUTOCONFIANÇA

A ansiedade é uma resposta negativa de fator intrínseco (ROSSI e MAESTRI, 2004), e tem sido tema de grande interesse na área de psicologia do esporte devido à afetação de atletas pela mesma, afinal a prática esportiva é grande geradora de estresse, tanto pelos motivos da prática em si, quanto por motivos que o cercam, como riscos de lesões, alterações do clima, conflitos com os membros da equipe adversária, conflitos com o próprio treinador, conflitos com a família derivados da prática desportiva e incerteza na tomada de decisões no decorrer de ações desportivas durante a partida (HACKFORT e SCHWENKMEZGER, 1993).

Ballone (2004) traz a ansiedade como uma atitude fisiológica responsável pela adaptação do organismo à novas situações. Dessa forma, é extremamente aplicável no contexto competitivo, podendo ocorrer pela incerteza dos resultados e pela importância que têm esses para os atletas. Há relação entre ansiedade e desempenho, e esses variam em conformidade com diversos fatores, como tipo de esporte, dificuldade da tarefa, traço de personalidade do atleta, ambiente, torcida (MORAES, 1990).

Estudos de Franchini, Interdonato e Miarka (2013) mostram que para modalidades individuais as habilidades psicológicas mais importantes são relacionadas à ansiedade. Isso se confirma em estudos analisados por Almeida (2006), que acrescenta maior problemática de ansiedade, confiança e concentração em esportes individuais comparados a esportes coletivos.

Singer (1977) e Samulski (2002) dividem a ansiedade em ansiedade traço e ansiedade estado. A primeira é definida como característica estável do indivíduo, o que o faz enxergar situações não muito perigosas como ameaçadoras. Já a segunda é uma reação ou resposta emocional percebida conscientemente, fazendo com que haja aumento da ativação do sistema nervoso autônomo. Assim, essa pode ser entendida como cognitiva, somática ou autoconfiança (MORAES, 1990; FILHO e MIRANDA, 1998; FLEURY, 2005).

A ansiedade cognitiva surge antes da competição e permanece em alto nível, caracterizando-se pela sensação emocional de apreensão e tenacidade psíquica, no qual se pode observar tensão, alteração no humor, falta de concentração (FONTANARI *et al.*, 2010). A ansiedade somática ocorre em momentos mais próximos da competição e caracteriza-se por uma grande variedade

de sintomas somáticos como diarreia, taquicardia, aumento da frequência respiratória, sudorese nas mãos, tensão muscular, lentidão e pouca explosão muscular, podendo levar à interferência de movimentos musculares finos, concentração, coordenação e equilíbrio (MORAES, 1990). Já a autoconfiança é definida como crença individual de realizar com sucesso determinada habilidade por Machado (2006), podendo variar entre falta de confiança e confiança excessiva (CRUZ e VIANA, 1996).

Martens *et al.* (1990) afirmam que é inexistente autoconfiança na ansiedade cognitiva. Assim, se o atleta tem pensamentos negativos e preocupações que geram falta de concentração, ele não tem autoconfiança. A autoconfiança, para Samulski (2002), é a principal habilidade, pois através dela se conquista maior concentração nos objetivos. Para alimentá-la é necessária a substituição de pensamentos negativos por pensamentos positivos e mentalização de boa performance. Essa habilidade é extremamente correlacionada com outras, como pensar positivo.

#### 4 HABILIDADES DE COPING

O estresse é inerente ao esporte, e requer do atleta habilidades psicológicas. Demonstrando que o problema não se encontra diretamente no estresse, mas na incapacidade de o indivíduo lidar com ele. Denomina-se *coping* as habilidades do atleta lidar com o esse estresse. Lazarus e Folkman (1984) o definem como capacidade de gerenciar esforços cognitivos e de comportamento que estão em constante mudança para administrar demandas psicofísicas que excedem aos recursos individuais (COIMBRA *et al.*, 2013; ANSHEL, 2001; CROCKER, KOWALSKI e GRAHAM, 1998).

Há uma relação estreita entre a estrutura psicofísica do atleta e a atividade na qual está imerso, havendo a errônea ideia, por quem observa, que é uma situação que flui normalmente, quando na verdade é necessário esforço do indivíduo, afinal o *coping* não é utilizado de maneira aleatória, mas deve ser aprendido e treinado sistematicamente (ANTONIAZZI, DELL'AGLIO e BANDEIRA, 1998). Estudo clássico de Gould, Ecklund e Jackson (1993) confirma isso quando constata que medalhistas olímpicos possuem estratégias mais sistematizadas e automatizadas do que os que não recebem medalhas.

As habilidades de *coping* normalmente são aferidas por meio de questionários (NICHOLLS, POLMAN, 2007) como o *Athletic Coping Skills Inventory-28* (ACSI-28).

## 5 METODOLOGIA

### 5.1 Caracterização da Pesquisa

O presente estudo tem caráter quantitativo, pois enquadra-se na descrição de Fonseca (2002), como pesquisa de raciocínio dedutivo, com resultados que podem ser quantificados e utilizados como retrato real de toda a população através da amostra, considerando a realidade apenas através de dados brutos recolhidos por instrumentos padronizados e neutros.

Através dos objetivos propostos percebe-se o caráter descritivo da pesquisa, afinal, como afirma Gil (2002), “têm como objetivo primordial a descrição das características de determinada população ou fenômeno ou, então, o estabelecimento de relações entre variáveis”, fazendo correlação entre fatores psicológicos previamente apontados.

Por ocorrer em um determinado instante de tempo, é considerado transversal (ALENCAR, 2012), através da aplicação de três questionários, sendo eles: orientação de metas, *coping* (ACSI-25BR) e ansiedade (CSAI2).

### 5.2 População e amostra

Foram selecionados aleatoriamente, através de observação, durante competição 11<sup>a</sup> edição do Nordeste Open de Jiu Jitsu (NEOJJ), 115 atletas que aguardavam por sua primeira luta. Após explanados os motivos da pesquisa e como se daria, com a confirmação de participação, os questionários foram aplicados.

A população envolvida no presente estudo é de lutadores de Jiu Jitsu das categorias adulto e máster participantes de competições em, pelo menos, nível regional, tendo a amostra sido composta por 106 lutadores, sendo 95 homens e 11 mulheres, com idade entre 18 e 47 anos ( $m=30$ ,  $DP \pm 7,2$ ).

### 5.3 Instrumentos

O presente estudo avaliou as variáveis orientação de metas, autoconfiança e habilidades de enfrentamento psicológico no contexto esportivo, a

fim de entendê-las de modo correlacionado. Para tanto, foram utilizados três questionários fechados, já validados e aceitos pela comunidade científica.

Afim de identificar a orientação de metas dos atletas, foi utilizado o Questionário de Percepção de Sucesso no Esporte (POSQ – *Perception of Success Questionnaire*) (ANEXO 1), que é constituído por 12 situações passíveis de ocorrerem em contextos esportivos, sendo seis voltadas para a maestria, e as outras seis para o ego, respondidas em escala de Likert de 1 a 5, com 1 indicando “discordo totalmente” e 5 “concordo totalmente”. Esse questionário foi desenvolvido por Roberts, Treasure e Balagué (1998), e validado no Brasil por Copetti *et al.* (2005) e vem a responder a afirmação “Quanto ao meu rendimento sinto que...”.

Também foi utilizado o *Athletic Coping Skills Inventory-25BR* (ACSI-25BR) (ANEXO 2), versão em português do Brasil contendo 28 itens validados através de análise fatorial exploratória (COIMBRA, 2011) do *Athletic Coping Skills Inventory-28* (ACSI-28), uma escala multidimensional, utilizada para medir sete classes de habilidades de enfrentamento psicológico dentro de um contexto esportivo, que são: lidar com adversidade, agir sob pressão, preparação mental, concentração, preocupação, autoconfiança e capacidade de resposta a *feedback* (SMITH *et al.*, 1995). As respostas dadas a questões como “Eu tiro o maior proveito dos meus talentos e habilidades” serão dadas em escala de Likert, podendo ser de 0 a 3, com 0 correspondente à “quase nunca” e 3 à “quase sempre”.

Já com a finalidade analisar a ansiedade pré-competitiva, foi utilizado o Inventário do Estado de Ansiedade Competitiva (CSAI-2) (ANEXO 3), criado por Martens *et al.* (1990) e traduzido e adaptado por Cruz e Viana (1993). Ele mede a ansiedade de forma multidimensional através de 27 quesitos divididos em ansiedade somática, ansiedade cognitiva e autoconfiança; sendo cada composta por nove itens, respondidos em escala de Likert de 1 a 4, sendo 1 significado para “nada” e 4 para “muito”. Exemplo de questão, seria: “Em relação a esta partida: estou preocupado com este jogo”.

#### **5.4 Procedimentos para coleta de dados**

A coleta de dados devidamente autorizada pela H C Produções e Eventos Esportivos LTDA ME (HCSports), realizou-se nos dias 14 e 15 de abril de 2018, na 11ª edição do Nordeste Open de Jiu Jitsu (NEOJJ), pela pesquisadora principal.

Primeiramente foi mantido contato com os treinadores, sendo explanados os objetivos, importância e procedimentos da pesquisa, para que eles não se preocupassem e concordassem com a intervenção. Posteriormente, de forma individual, faltando no máximo 30 minutos para o início de sua primeira luta no campeonato, os atletas foram abordados aleatoriamente, receberam as explicações sobre os questionários, e quando de acordo com a participação, foi realizada a assinatura de TCLE, para, então, preenchimento dos questionários.

### **5.5 Tratamento e análise dos dados**

Os dados coletados foram tabulados em uma planilha de programa IBM SPSS Statistics versão 24.0, para as análises estatísticas descritivas básicas, de média, desvio padrão, valores máximos e mínimos e frequência. Com finalidade de identificar a fiabilidade das escalas, foi analisado o valor de alpha de cronbach, e seus valores inferiores a sete foram tratados como baixa fiabilidade. Foi realizada análise correlacional através do coeficiente  $r$  de Pearson, o que permitiu se encontrar relações bilaterais entre as variáveis com valores de significância ( $p$ ) iguais ou menores a 0,05.

Após este procedimento, foi idealizado um modelo estrutural visando compreender as capacidades preditivas das variáveis relacionadas com a orientação de metas sobre as de ansiedade e autoconfiança, bem como as de *Coping*, tendo sido analisado através de SEM (*structural equation modeling*), com utilização do programa AMOS 24.0. O modelo que relaciona orientação à tarefa, com a autoconfiança, e esta com melhor desempenho sob pressão, capacidade de lidar com adversidades e construção de metas foi aceito por seus índices de ajuste (NFI, IFI, CFI e RMSEA) e significância ( $p$ ) serem adequados de acordo com a comunidade científica.

### **5.6 Aspectos éticos**

Em concordância com a norma nº 466/12 do Ministério da Saúde, foi solicitada Carta de Anuência da H C Produções e Eventos Esportivos LTDA ME (HCSports), empresa produtora do evento, para coleta na 11ª edição do Nordeste Open de Jiu Jitsu (NEOJJ), através de explanação sobre a pesquisa, os

questionários e sua importância, bem como a garantia do anonimato e a participação voluntária. Após a devida autorização, durante o campeonato, de forma individual, foi explicada e solicitada a participação dos atletas. Com a concordância, foi disponibilizado Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) para o mesmo, e só assim houve a aplicação dos questionários.

#### 5.6.1 Critérios de inclusão e exclusão

Ser atleta maior de 18 anos, praticante da modalidade por no mínimo seis meses, não estar sob o efeito de substâncias alucinógenas e haver preenchido o TCLE (APÊNDICE A), foram utilizados como critérios de inclusão para a pesquisa, enquanto o não preenchimento total ou parcial de ao menos um questionário e TCLE, foram considerados critérios de exclusão.

## 6 RESULTADOS

Os dados coletados foram tabulados em programa estatístico SPSS versão 24.0, o que mostrou que dos 106 lutadores, 95 eram homens (89,6%) e 11 mulheres (10,4%), com idade entre 18 e 47 anos ( $m=30$ ,  $DP\pm 7,2$ ), variando entre seis meses a 19 anos de prática, e sendo 23 faixa branca, 19 roxa, 12 preta, 12 azul, oito marrom e 32 abstenções.

Foi realizada análise de fiabilidade através do coeficiente alpha de *Cronbach*, e seus valores abaixo de .70 adotados como de baixa fiabilidade (TABELA 1). Portanto, a variável Concentração (.58) foi excluída, por outro lado, a variável Construção de metas (.64), por ter um valor muito próximo ao mínimo aceitável e ser de relevância para o estudo, foi mantida.

Tabela 1 - Planilha e análise de fiabilidade

	N	Mínimo	Máximo	Média	D.P.	Alpha
Idade	103	18,00	47,00	30,15	7,202	-
Prática	102	6,00	230,00	83,38	62,99	-
Melhor desempenho sob pressão	99	.00	3,00	1,71	.74	.78
Lidar com adversidade	99	.50	3,00	1,87	.63	.70
Construção de metas	99	.50	3,00	2,02	.60	.64
Livre de preocupação	99	.00	3,00	1,87	.67	.58
Concentração	99	.00	3,00	1,87	.67	.58
Orientação a tarefa	105	1,20	5,00	3,93	.66	.70
Orientação ao ego	104	1,20	5,00	3,89	.68	.74
Ansiedade somática	105	-.11	2,44	,94	.63	.70
Ansiedade cognitiva	104	.09	2,82	1,21	.64	.79
Autoconfiança	105	.71	3,29	2,43	.63	.73
Casos válidos	92					

Fonte: Elaborado pelo autor

Em seguida, procedeu-se a análise correlacional bilateral através do coeficiente  $r$  de Pearson. Seus resultados evidenciaram 28 correlações significativas, das quais nove foram negativas (TABELA 2). Destacam-se alguns valores relevantes para o estudo, tais como: tempo de prática e ansiedade somática (-.242), orientação à tarefa e orientação ao ego (.543), ansiedade somática e ansiedade cognitiva (.701), ansiedade somática e autoconfiança (-.348), orientação

ao ego e ansiedade somática (-.275) e orientação ao ego e ansiedade cognitiva (-.274).

Tabela 2 – Correlações

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
1. Idade	1	<b>,361**</b>	,123	-,085	-,176	-,110	,131	,185	,193	,069	-,137
2. Prática		1	,051	,069	<b>-,242*</b>	-,091	,112	,178	,086	,164	-,057
3. Orientação à tarefa			1	<b>,543**</b>	,052	,046	<b>,235*</b>	<b>,302**</b>	<b>,290**</b>	<b>,269**</b>	,075
4. Orientação ao ego				1	<b>-,275**</b>	<b>-,274**</b>	<b>,490**</b>	<b>,367**</b>	<b>,391**</b>	<b>,305**</b>	-,030
5. Ansiedade somática					1	<b>,701**</b>	<b>-,348**</b>	-,115	<b>-,311**</b>	-,166	<b>,346**</b>
6. Ansiedade cognitiva						1	<b>-,444**</b>	<b>-,221*</b>	<b>-,404**</b>	<b>-,298**</b>	<b>,525**</b>
7. Autoconfiança							1	<b>,448**</b>	<b>,511**</b>	<b>,358**</b>	-,121
8. Melhor desempenho sob pressão								1	<b>,475**</b>	<b>,407**</b>	,097
9. Lidar com adversidade									1	<b>,409**</b>	,002
10. Construção de metas										1	,035
11. Livre de preocupação											1

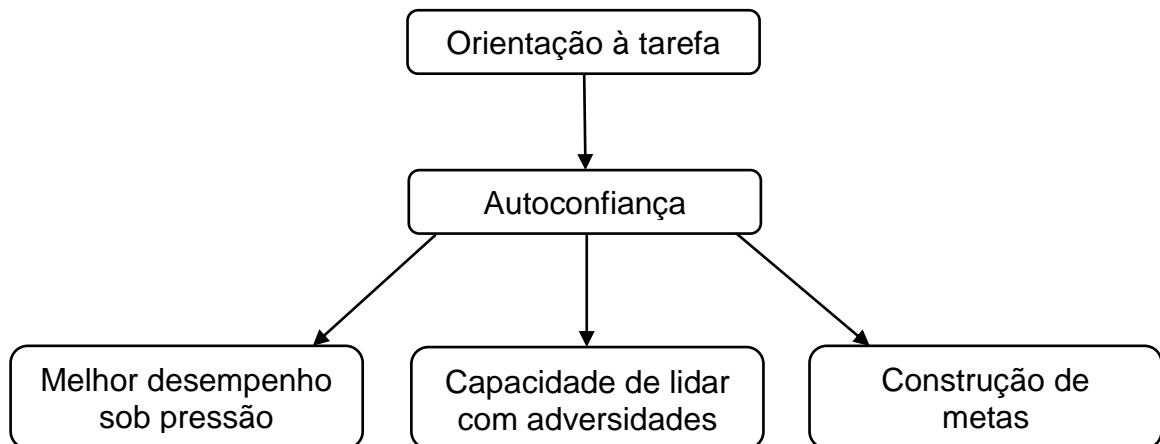
\*\* . Correlação é significativa no nível 0.01 (2-tailed).

\* . Correlação é significativa no nível 0.05 (2-tailed).

Fonte: Elaborado pelo autor

Depois de realizadas as análises correlacionais, procedeu-se a análise estrutural mediante SEM (*structural equation modeling*). Inicialmente foi idealizado um modelo estrutural onde a orientação à tarefa fosse preditora da autoconfiança e esta fosse preditora das habilidades de *Coping* que demonstraram correlações significativas (melhor desempenho sob pressão, capacidade de lidar com adversidades e construção de metas), como representado na Figura 1.

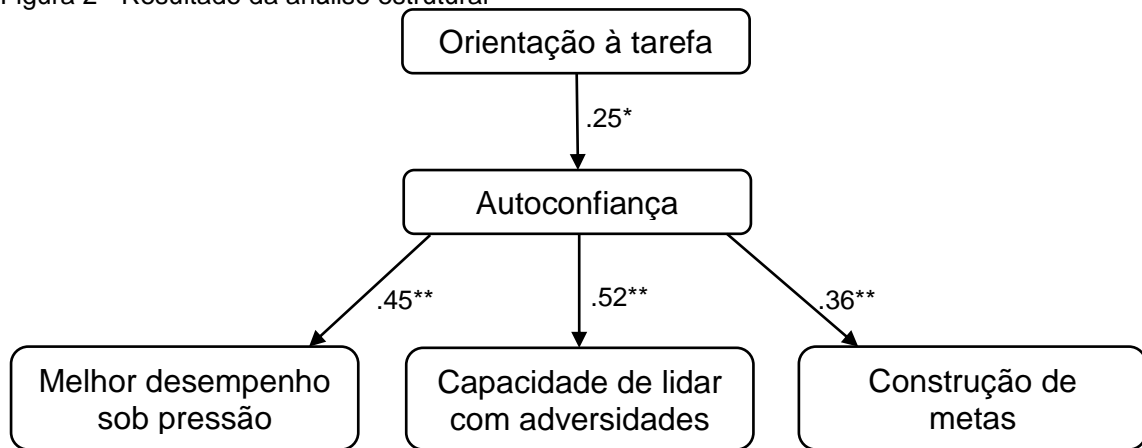
Figura 1 – Modelo estrutural proposto



Fonte: Elaborado pelo autor

O modelo foi analisado pelo programa estatístico AMOS versão 24.0 e os resultados da análise estrutural mostraram que a orientação à tarefa predisse positiva e significativamente a autoconfiança ( $\beta=.25$ ) e esta variável predisse de forma significativa as variáveis de “melhor desempenho sob pressão” ( $\beta=.45$ ), “capacidade de lidar com adversidades” ( $\beta=.52$ ) e “construção de Metas” ( $\beta=.36$ ). Os índices de ajuste NFI (.910), IFI (.937), CFI (.928) e RMSEA (.143) apresentaram níveis aceitáveis, proporcionando o esquema apresentado na Figura 2.

Figura 2 - Resultado da análise estrutural



\* $p < .05$

\*\*  $p < .01$

Fonte: Elaborado pelo autor

## 7 DISCUSSÃO

A partir das definições de orientação motivacional à tarefa e ao ego, percebe-se que os atletas carregam as duas características. Porém, através dos resultados de correlação positiva (.543;  $p < 0.01$ ) entre os altos índices de orientação à tarefa e os altos índices de orientação ao ego apresentados, têm-se que as duas características não se manifestam de forma independente como afirmam os teóricos clássicos (MAEHR e BRASKAMP, 1986; NICHOLLS, 1989), mas sim de forma bipolar, onde os indivíduos podem realizar atividades considerando os dois objetivos de realização, desenvolver as suas capacidades e, de mesmo modo, obter os reconhecimentos sociais e demonstrar superioridade (DWECK, 1986; DWECK e LEGGET, 1988).

Vasconcelos-Raposo, Moreira e Teixeira (2013) alcançam os mesmos resultados, com índices altos de orientação à tarefa e ao ego. Essa visão pode se dar devido ao misto de sensações gerados no atleta nos momentos pré-competitivos, pelo constante contato com seus amigos, familiares e adversários, ambiente, além do acompanhamento de toda organização e competição, o que é capaz de mexer com o estado psicológico, como afirma Moraes (1990), alterando seus níveis de ansiedade e confiança, o que também pode explicar a forte relação entre ansiedade somática e ansiedade cognitiva (.701;  $p < 0.01$ ).

A ansiedade competitiva relaciona-se com o tempo de prática da atividade de forma negativa (-.242), evidenciando que quanto mais tempo em que se pratica Jiu-jitsu, menores os sintomas físicos de ansiedade momentos antes das lutas. Da mesma forma ela se relaciona com a autoconfiança (-.348), confirmando que quanto maiores os sintomas somáticos transparecem, menor autoconfiança está presente.

Ntoumanis e Biddle (1998) afirmam que “os indivíduos com uma orientação dominante do ego, e especialmente aqueles que têm percepções de baixa competência, são tidos como mais suscetíveis ao estresse e ansiedade somática”, diferentemente do que fora encontrado na correlação entre a orientação ao ego com a ansiedade somática (-.275). Porém o mesmo estudo relatada que pesquisas de Boyd, Callaghan e Yin (1991), e Goudas, Biddle e Fox (1994) confirmam que atletas orientados ao ego, apresentam menores índices de ansiedade-traço.

Essa última, bem como a relação negativa entre a orientação ao ego com a ansiedade cognitiva (-.274), pode ocorrer devido a percepção do atleta de ser superior, por estar a todo momento assistindo às lutas, tendo como objetivo “comparar-se com os outros e derrotá-los” (VASCONCELOS-RAPOSO e MAHL, 2005), o que justifica a relação positiva entre a orientação ao ego com a autoconfiança (.490;  $p < 0.01$ ), e negativa dessa última com a ansiedade somática (-.348) e ansiedade cognitiva (-.444).

A orientação à tarefa não se relaciona com as ansiedades somática e cognitiva, mas significativamente com a autoconfiança (.235), como nos estudos de Roberts (1992), Ntoumanis e Biddle (1998), Hall *et al.*, (1998), Fernandes e Vasconcelos-Raposo, (2010) e Vasconcelos-Raposo e Mahl (2005), bem como melhor desempenho sob pressão (.302), lidar com adversidades (.290) e construção de metas (.269), em semelhança ao estudo de Martens *et al.* (1990). A análise estrutural, com os índices de ajustes NFI, IFI, CFI e RMSEA aceitáveis, evidencia essas relações, confirmando estudos de Samulski (2002) sobre a conquista, especialmente, de concentração.

## 8 CONCLUSÃO

Os resultados possibilitam perceber que tanto a orientação à tarefa quanto a orientação ao ego proporcionam autoconfiança, porém a orientação ao ego causa diminuição de ansiedade cognitiva e ansiedade somática, o que vai de encontro a vários estudos. Nota-se também que quanto maior o tempo de prática, menores são os níveis de ansiedade somática, demonstrando uma tendência a que o tempo praticando determinada modalidade (no caso deste estudo, o jiu-jitsu) pode trazer maiores níveis de adaptação ao estresse e à ansiedade competitiva.

O estudo ainda confirma a relação mais utilizada e defendida pelos cientistas, entre orientação à tarefa e autoconfiança, especialmente através da análise estrutural. Esse direcionamento dá maior credibilidade à conquista de habilidades positivas por parte dos atletas.

Alguns fatores limitativos como a indisponibilidade de alguns atletas em responder, a ausência de preenchimento de alguns campos do cabeçalho, bem como a ausência de estudos na área voltados especificamente a esportes individuais dificultaram certos entendimentos, mas não de maneira relevante.

Deste modo, anseia-se por linhas de pesquisa que tratem a orientação motivacional e seus reflexos psicológicos em atletas de esportes individuais, utilizando da comparação entre feminino e masculino, buscando entender a ligação entre a orientação adotada com os resultados obtidos em competições, ou até diferenças entre esses aspectos em diferentes modalidades, considerando tanto a natureza coletiva e individual quanto a fisiologia, técnica e tática envolvidas.

Estudos nessa área são importantes para um melhor entendimento sobre o estado emocional do atleta e da influência do clima motivacional sobre ele, cabendo basear e orientar treinadores e técnicos a estimularem um clima de maestria, já que este promove autoconfiança, influenciando de forma mais veemente habilidades importantes em situações de pressão, afinal “os atletas irão manter os comportamentos que forem reforçados, isto é, se o treinador elogia a execução de um exercício, o atleta tenderá a manter a conduta” (VASCONCELOS-RAPOSO, MOREIRA e TEIXEIRA, 2013).

## REFERÊNCIAS

ALENCAR, A. **Tipos de Estudo e Introdução à Análise Estatística**. Instituto de Matemática e Estatística, Universidade de São Paulo, São Paulo, 2012.

ALLEN, J. B. Social motivation in youth sport. **Journal of Sport and Exercise Psychology**, n. 24, 2003.

ALMEIDA, J. A. B. **Habilidades psicológicas e traço de ansiedade competitiva em atletas de elite**: Estudo em atletas das seleções nacionais de Rêguebi e Judo. 2006. 69 f. Trabalho de Conclusão de Curso - Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física, Universidade de Coimbra, Coimbra, 2006.

ALVES, J; BRITO, A., SERPA, S. **Psicologia do Desporto**: Manual do Treinador. Lisboa: Edições Psicosport, 1996.

AMES, C.; ARCHER, J. Mother's belief about the role of ability and effort in school learning. **Journal of Educational Psychology**, v. 80, p.260-267, 1987.

ANSHEL, M. H., et al. A model for coping with stressful events in sport: Theory, application, and future directions. **International Journal of Sport Psychology**, 32, p. 43-75, 2001.

ANTONIAZZI, A. S.; DELL'AGLIO, D. D.; BANDEIRA, D. R. A evolução do conceito de coping: Uma revisão teórica. **Estudos em Psicologia**, 3, 273-294, 1998.

ARAÚJO, U. F. O AMBIENTE ESCOLAR COOPERATIVO E A CONSTRUÇÃO DO JUÍZO MORAL INFANTIL: SETE ANOS DE ESTUDO LONGITUDINAL. **Revista Online Bibl. Prof. Joel Martins**, Campinas, SP, v. 2, n. 2, p. 1-12, fev. 2001. Disponível em: <<http://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo;jsessionid=5FC5CB6AF58A3A05C31207A81037CBFF.dialnet02?codigo=4856030>>. Acesso em: 13 nov. 2017.

BALLONE, G. J. **Ansiedade e Esporte**. São Paulo, 2004.

BECKER, JR. B.; SAMULSKI, D. **Manual de treinamento psicológico para o esporte**. Novo Hamburgo: Feevale, 1998.

BENCK, R.; VALDÉS, H. M.; TROCCOLI, B. Análise fatorial confirmatória da Escala Brasileira de Atribuição Causal (EBAC). **Revista Brasileira de Ciência do Movimento**, 2006.

BIDDLE, S.; CHATZISARANTIS, N.; HAGGER, M. Self-determination theory in sport and exercise. In: F. Cury; P. Sarranzi; J. P. Famose (Orgs.), **Theories de la motivacion et sport: Etats de la Recherche**. Paris: Presses Universitaires de France, 2001.

BRASIL. Conselho Nacional de Saúde. Resolução nº 466, 2012. **Diretrizes e Normas regulamentadoras de pesquisa envolvendo seres humanos**. Brasília, 13 jun. 2013. Seção 1 p. 59.

COPETTI, F. *et al.* Identificação às metas de orientação no questionário sobre percepção de sucesso no esporte. **Revista da Educação Física**, Maringá, v. 16, n. 2, p. 139-144, 2, 2005.

COIMBRA, D. R. **Validação do questionário “Athletic Coping Skills Inventory-28 (ACSI-28)” para a língua portuguesa do Brasil**. 2011. Dissertação (Mestrado em Aspectos Biodinâmicos do Movimento Humano) - Faculdade de Educação Física e Desportos, Universidade Federal de Juiz de Fora, Juiz de Fora, 2011.

COIMBRA, D. R.; GUILLEN, F.; MIRANDA, R. O papel da Psicologia do Esporte para Atletas e Treinadores. **Revista Brasileira de Ciência e Movimento**, v. 16, n. 03, 2008.

COIMBRA, D.R. et al. Habilidades psicológicas de coping em atletas brasileiros. **Motricidade**, Vila Real, v. 9, n. 1, p. 95-106, jan. 2013.

CRATTY, B. J. **Psicologia no esporte**. 2 ed. Rio de Janeiro: Editora Pretice – Hall do Brasil, 1984.

CROCKER, P. R. E.; KOWALSKI, K. C.; GRAHAM, T. R. Measurement of coping strategies in sport. In: Duda, J. L. (Ed.). **Advances in sport and exercise psychology measurement**. Morgantown: Fitness Information Technology, 1998.

CRUZ, J. F.; VIANA, M. F. **Competências psicológicas dos atletas de elite (Relatório Técnico)**. Braga-Lisboa: Projecto de Investigação e Intervenção Psicológica na Alta Competição, 1993.

CRUZ, J. F. A.; VIANA, M. F. Auto-confiança e Rendimento na Competição Desportiva. In: CRUZ, J. F. A. (Ed.). **Manual de Psicologia do Desporto**. Portugal: Sistemas Humanos e Organizacionais, p. 265-286, 1996.

CRUZ, J. F. A.; VIANA, M. F. O treino das competências psicológicas e a preparação mental para a competição. In: CRUZ, J. F. A. (Ed.). **Manual de Psicologia do Desporto**. Portugal: Sistemas Humanos e Organizacionais, p. 533-565, 1996.

DECI, E. L.; RYAN, R. M. **Intrinsic Motivation and Self-determination in Human Behavior**. Plenum: New York, 1985.

DECI, E. L.; RYAN, R. M. The of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behaviour. **Psychological Inquiry**, v.11, p.227-268, 2000.

DUDA, J. L. Motivation in sport: The relevance of competence and achievement goals. In: A. J. Eliot; C. S. Dweck (Eds.), **Handbook of competence and motivation**. Nova Iorque: Guildford Publications, 2005.

DWECK, C. (1986). Motivational processes affecting learning. **American Psychologist**, 41, 1040-1048.

DWECK, C.; LEGGETT, E. (1988). A social-cognitive approach to motivation and personality. **Psychological Review**, 95, 256-273.

EPSTEIN, J. L. Effective schools of effective students: dealing with diversity. In: Hawkins, R.; Macrae, B. (Eds.). **Policies for America's public schools**. Norwood: Ablex, p. 89 – 126, 1988.

FERNANDES, H. M.; VASCONCELOS-RAPOSO, J. Continuum de auto-determinação: validade para a sua aplicação no contexto desportivo. **Estudos de psicologia**, Natal, v. 10, n. 3, p. 385-395, 2005.

FERREIRA, A. B. H. *Miniaurélio: o dicionário da língua portuguesa*. 8. ed. Curitiba: Positivo, 2010. 895 p. ISBN 978-85-385-4240-7.

FILHO, M. G. B.; MIRANDA, R. Aspectos Psicológicos do Esporte Competitivo. **Revista Treinamento Desportivo**. Curitiba. v.3, nº2, p.75-84,. 1998.

FLEURY, S. **Ansiedade Pré-Competitiva**. São Paulo, 2005.

FONSECA, J. J. S. **Metodologia da pesquisa científica**. Fortaleza: UEC, 2002.

FONTANARI, L. et al., R. F. A importância da premiação como fator motivador para corredores de fundo do sexo masculino, in: II CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOLOGIA APLICADA AO ESPORTE E À MOTRICIDADE HUMANA, **Revista brasileira de psicologia aplicada ao esporte e à motricidade humana**. São José do Rio Preto, v. 2, n.1, Out., 2010.

FOUCAULT, M. (1995). O sujeito e o poder. In P. Rabinow & H. Dreyfus. Michel Foucault, **uma trajetória filosófica: para além do estruturalismo e da hermenêutica** (pp.231-249). Rio de Janeiro: Forense.

FRANCHINI, E.; INTERDONATO, G. C.; MIARKA, B. Análise da ansiedade précompetitiva e competitiva de jovens judocas. **Revista de Artes Marciales Asiáticas**, v. 8, n. 2, p. 471-479, jul/dez. 2013.

GIL, A. C. **Como elaborar projetos de pesquisa**. São Paulo: Atlas, 2002.

GOMES, A. R.; CRUZ, J. F. A preparação mental e psicológica dos atletas e os factores psicológicos associados ao rendimento desportivo. **Treino Desportivo**, v. 3, n. 16, dez. 2001.

GONÇALVES, Nezilda L. G. **Fundamentos históricos e filosóficos da educação física escolar**. Ponta Grossa : UEPG/NUTEAD, 2010.

HACKFORT, D.; SCHWENKMEZGER, P. Anxiety. In R. Singer (ed.), **Handbook of Research on Sport Psychology**. New York, Macmillan publishing Company. p 328-64, 1993.

LAZARUS, R. S.; FOLKMAN, S. **Stress, appraisal, and coping**. Nova Iorque: Springer, 1984.

LONSDALE, M. Mental Preparation & Sports Psychology for Judo. **USJA's Growing Judo**, p. 6-7, Mar/Abr. 2013.

LUCKWU, R. M.; GUZMÁN, J. F. Qué determina el compromiso del deportista: un análisis desde la teoría de la autodeterminación. In: V CONGRESSO ASOCIACIÓN ESPAÑOLA DE CENCIAS DEL DEPORTE, 2008, León. **El presente estudio tuvo como objetivo analizar la influencia de la motivación sobre el compromiso con la práctica deportiva desde el punto de vista de la teoría de la autodeterminación**. León: Universitat de València, 2008.

LUCKWU, R. M; GUZMÁN, J. F. Propriedade psicométricas de uma escala de percepção de la satisfacción de las necesidades psicológicas básicas em el deporte. In: I CONGRESSO INTERNACIONAL DE CIENCIAS DEL DEPORTE DE LA UCAM, 2008, Murcia. **El presente estudio tuvo el objetivo de establecer escala de percepción de la satisfacción de las necesidades psicológicas básicas em el deporte.** Murcia: Universitat de València, 2008.

MACAGNO, L. E. **La teoría de las metas de logro en la formación del maestro de educación física: análisis de un programa de intervención docente.** 2005. Tese (Doutorado) - Departamento de educación física y deportiva, Universitat de València, València, 2005.

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

MAEHR, M. L.; BRASKAMP, L. A. The motivational factor. **A theory of personal investment.** Lexington: Lexington Books, 1986.

MAEHR, M.L. Culture and achievement motivation. **American Psychology.** 1974.

MAHL, Álvaro C.; VASCONCELOS-RAPOSO, José. Perfil psicológico de prestação de jogadores profissionais de futebol do Brasil. **Rev. Port. Cien. Desp.,** Porto, v. 7, n. 1, p. 80-91, jan. 2007.

MARTENS, R. et al. **Competitive Anxiety in Sport.** Champaign, IL: HUMAN KINETICS PUBLISHERS, 1990.

MORAES, L. C. Ansiedade e Desempenho no Esporte. **Revista Brasileira de Ciência e Movimento.** São Paulo, v.4., nº2. p. 51 – 56, 1990.

NAHAS, M. V.; BARROS, M. V. G.; FRANCALACCI, V. O pentáculo do bem-estar: base conceitual para avaliação do estilo de vida de indivíduos ou grupos. **Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde,** Pelotas, V. 5, N. 2, 2000.

NICHOLLS, J. G.; PATASHNICK, M.; NOLEN, S. Adolescents theories of education. **Journal os Educational Psychology,** p 683-692, 1985.

NICHOLLS, J.G. **The competitive ethos and democratic education.** Cambridge: Harvard University Press, 1989.

NTOUMANIS, N.; BIDDLE, S. A review of a psychological climate in physical activity. **Journal of Sport Sciences**, 17, 643-665, 1994.

ROBERTS, G. C., TREASURE, D. C., & BALAGUÉ, G. Achievement goals in sport: The development and validation of the Perception of Success Questionnaire. **Journal of Sport Sciences**, 16, 337-347, 1998.

ROSSI, F. L. C; MAESTRI, M. A psicologia e o esporte: uma união imprescindível. **Revista Uningá**, Uningá, Nº 01, p. 93-104, jan./jun 2004.

RUFINO, L. G. B.; DARIDO, S. C. Considerações iniciais sobre o jiu jitsu brasileiro e suas implicações para a prática pedagógica. In: CONGRESSO PAULISTANO DE EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR, 2009, Caraguatatuba. **Anais...** Caraguatatuba/SP: CONPEFE, 2009.

SAMULSKI, D. M. **Psicologia do esporte: manual para Educação Física, Psicologia e Fisioterapia**. 1 ed. São Paulo: Manole, 2002.

SAMULSKI, D. **Psicologia do Esporte**. São Paulo: Manole, 2002  
SÃO PAULO (Município). Prefeitura da Cidade de São Paulo. Espaço de conhecimento de lazer e esporte. Guia Didático Artes Marciais e Esportes de Combate. **Acordo de cooperação técnica entre seme e unesco – projeto 914brz1006**, São Paulo, 2013.

SINGER, Robert N. **Psicologia dos Esportes: Mitos e Verdades**; tradução Marina T.B. São Paulo: Row do Brasil, 1977.

SOBRAL, D. T. Motivação do aprendiz de Medicina: uso da escala de motivação acadêmica. **Psicologia: teoria e pesquisa**. Brasília, v. 19, n. 1, 2003.

SOUZA, M. A. **Relação entre orientação de metas, percepção do contexto motivacional e percepção de competência física de crianças praticantes de esportes**. 2006. Dissertação (Pós-graduação em Ciência do Movimento) – Escola de Educação Física, Universidade federal do Rio Grande do Sul, Rio Grande do Sul, 2006.

TUBINO, M. J. G. **O que é esporte**. São Paulo: Brasiliense, 1999.

VALLERAND R. J.; LOSIER G. F. **An integrative analysis of intrinsic and extrinsic motivation in sport.** *Journal of Applied Sport Psychology*, 11, 142–169, 1999.

VALLERAND, R. J.; DECI, E. L.; RYAN, R. M. Intrinsic motivation in sport. In K. B. Pandolf (Org.), **Exercise and Sport Sciences Reviews**, vol. 15, pp. 389-425. Nova York: MacMillan, 1987.

VALLERAND, R. J.; THILL, E. E. **Introduction à la psychologie de la motivation.** Laval, Québec: Études Vivantes, 1993.

VASCONCELOS, R. J. Psicologia do Desporto: passado, presente e futuro. In: J. Cruz (Org.), **Manual de Psicologia do Desporto.** Braga: EdiçõesSHO, 1996.  
Vasconcelos-Raposo, J., & Mahl, A. (2005). Orientação cognitiva de atletas profissionais de Futebol do Brasil. *Motricidade*, 1(4), 253-265.

VASCONCELOS-RAPOSO, J.; MOREIRA, J.M.; TEIXEIRA, C.M. Clima motivacional em jogadores de uma equipa de andebol. *Motricidade*. 2013, vol.9, n.3

WEHMEYER, M. L. Self-determination and the education of students with mental retardation. **Education and Training in Mental Retardation and Developmental Disabilities**, p. 302-314, 1992.

WEINER, B. An attribution theory of achievement motivation and emotion. **Psychological Review**, Washington, D. C., v. 92, n. 3, p. 548-573, 1985.

ZENORINI, Rita da Penha Campos; SANTOS, Acácia A. Angeli dos; BUENO, José Maurício Haas. Escala de Avaliação das Metas de Realização: estudo preliminar de validação. **Avaliação psicológica**, Porto Alegre, v. 2, n. 2, p. 165-173, dez. 2003.

## APÊNDICE A - TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO

Prezado (a) Senhor (a) \_\_\_\_\_

Esta pesquisa é sobre a relação entre orientação de metas, controle emocional e autoconfiança em atletas de Jiu Jitsu em situações de competição, e está sendo desenvolvida pela pesquisadora Andressa Melo de Arruda Palmeira, aluna do Curso de Bacharelado em Educação Física da Universidade Federal da Paraíba, sob a orientação do Professor Filipe Ferreira da Costa.

Os objetivos do estudo são apontar o predomínio da orientação de metas em atletas de Jiu Jitsu em uma competição de nível regional; identificar como se apresenta o controle emocional e a autoconfiança nesses atletas; e identificar as correlações entre a orientação de metas com o controle emocional e a autoconfiança.

A finalidade deste trabalho é contribuir para o entendimento de como determinados aspectos psicológicos podem influenciar nos resultados de competição em atletas de Jiu Jitsu, gerando conhecimento para agregação de práticas do técnico/treinador que resultem em melhor aproveitamento físico, psicológico e técnico dos atletas.

Solicitamos a sua colaboração para aplicar questionários POSQ, ACSI-25BR e CSAI-2, como também sua autorização para apresentar os resultados deste estudo em eventos da área de saúde e publicar em revista científica. **Por ocasião da publicação dos resultados, seu nome será mantido em sigilo.** Informamos que essa pesquisa não oferece riscos, previsíveis, para a sua saúde.

Esclarecemos que sua participação no estudo é voluntária e, portanto, o(a) senhor(a) não é obrigado(a) a fornecer as informações e/ou colaborar com as atividades solicitadas pelo Pesquisador(a). Caso decida não participar do estudo, ou resolver a qualquer momento desistir do mesmo, não sofrerá nenhum dano.

A pesquisadora estará a sua disposição para qualquer esclarecimento que considere necessário em qualquer etapa da pesquisa.

Diante do exposto, declaro que fui devidamente esclarecido(a) e dou o meu consentimento para participar da pesquisa e para publicação dos resultados. Estou ciente que receberei uma cópia desse documento.

---

Assinatura do Participante da Pesquisa  
ou Responsável Legal

Contato do Pesquisador (a) Responsável: (83)99939-2000

Caso necessite de maiores informações sobre o presente estudo, favor ligar para o  
(a) pesquisador (a) Andressa Melo de Arruda Palmeira

Ou

Comitê de Ética em Pesquisa do Centro de Ciências da Saúde da Universidade  
Federal da Paraíba Campus I - Cidade Universitária - 1º Andar – CEP 58051-900 –  
João Pessoa/PB

☎ (83) 3216-7791 – E-mail: [eticaccsufpb@hotmail.com](mailto:eticaccsufpb@hotmail.com)

Atenciosamente,

---

Andressa Melo de Arruda Palmeira

## ANEXO A – CERTIDÃO DE APROVAÇÃO DO COMITÊ DE ÉTICA

UFPB - CENTRO DE CIÊNCIAS  
DA SAÚDE DA UNIVERSIDADE  
FEDERAL DA PARAÍBA



### PARECER CONSUBSTANCIADO DO CEP

#### DADOS DO PROJETO DE PESQUISA

**Título da Pesquisa:** Relação entre orientação de metas, controle emocional e autoconfiança em atletas de Jiu Jitsu em situações de competição

**Pesquisador:** FILIPE FERREIRA DA COSTA

**Área Temática:**

**Versão:** 1

**CAAE:** 85418818.8.0000.5188

**Instituição Proponente:** Centro de Ciência da Saúde

**Patrocinador Principal:** Financiamento Próprio

#### DADOS DO PARECER

**Número do Parecer:** 2.566.648

**Apresentação do Projeto:**

SEM PENDÊNCIAS

**Objetivo da Pesquisa:**

SEM PENDÊNCIAS

**Avaliação dos Riscos e Benefícios:**

SEM PENDÊNCIAS

**Comentários e Considerações sobre a Pesquisa:**

SEM PENDÊNCIAS

**Considerações sobre os Termos de apresentação obrigatória:**

SEM PENDÊNCIAS

**Conclusões ou Pendências e Lista de Inadequações:**

SEM PENDÊNCIAS. PROJETO APROVADO.

**Considerações Finais a critério do CEP:**

Certifico que o Comitê de Ética em Pesquisa do Centro de Ciências da Saúde da Universidade Federal da Paraíba – CEP/CCS aprovou a execução do referido projeto de pesquisa.

Outrossim, informo que a autorização para posterior publicação fica condicionada à submissão do Relatório Final na Plataforma Brasil, via Notificação, para fins de apreciação e aprovação por este

<b>Endereço:</b> UNIVERSITARIO S/N		
<b>Bairro:</b> CASTELO BRANCO		<b>CEP:</b> 58.051-900
<b>UF:</b> PB	<b>Município:</b> JOAO PESSOA	
<b>Telefone:</b> (83)3216-7791	<b>Fax:</b> (83)3216-7791	<b>E-mail:</b> eticaccsufpb@hotmail.com

UFPB - CENTRO DE CIÊNCIAS  
DA SAÚDE DA UNIVERSIDADE  
FEDERAL DA PARAÍBA



Continuação do Parecer: 2.566.648

egregio Comitê.

Este parecer foi elaborado baseado nos documentos abaixo relacionados:

Tipo Documento	Arquivo	Postagem	Autor	Situação
Informações Básicas do Projeto	PB_INFORMAÇÕES_BÁSICAS_DO_PROJETO_1090155.pdf	09/03/2018 22:42:38		Aceito
Projeto Detalhado / Brochura Investigador	Projeto_CEP.pdf	09/03/2018 22:42:06	FILIFE FERREIRA DA COSTA	Aceito
Folha de Rosto	folhaderosto_plataforma.pdf	09/03/2018 15:27:08	ANDRESSA MELO DE ARRUDA PALMEIRA	Aceito
TCLE / Termos de Assentimento / Justificativa de Ausência	TCLE.pdf	09/03/2018 15:26:50	ANDRESSA MELO DE ARRUDA PALMEIRA	Aceito
Declaração de Instituição e Infraestrutura	certidao_DEF.pdf	08/03/2018 15:51:16	ANDRESSA MELO DE ARRUDA PALMEIRA	Aceito
Outros	carta_de_anuencia.pdf	08/03/2018 15:50:58	ANDRESSA MELO DE ARRUDA PALMEIRA	Aceito

**Situação do Parecer:**

Aprovado

**Necessita Apreciação da CONEP:**

Não

JOAO PESSOA, 27 de Março de 2018

Assinado por:

Eliane Marques Duarte de Sousa  
(Coordenador)

Endereço: UNIVERSITARIO S/N  
 Bairro: CASTELO BRANCO CEP: 58.051-900  
 UF: PB Município: JOAO PESSOA  
 Telefone: (83)3216-7791 Fax: (83)3216-7791 E-mail: eticaccsufpb@hotmail.com

## ANEXO B - QUESTIONÁRIO DE PERCEPÇÃO DE SUCESSO NO ESPORTE (POSQ)

Caro atleta, este questionário vai nos ajudar a compreender os fatores motivacionais de lutadores de jiu-jitsu. Não existem respostas certas ou erradas. Por favor, responda de forma sincera e ajude a engrandecer o seu esporte.

Nome: \_\_\_\_\_

Idade: \_\_\_\_\_ Sexo: F( ) M( ) Telefone e/ou e-mail: \_\_\_\_\_

Equipe: \_\_\_\_\_ Tempo de prática: \_\_\_\_\_

### Questionário de Percepção de Sucesso no Esporte (POSQ)

<b>Quanto ao meu rendimento sinto que...</b>	Não corresponde		Corresponde moderadamente	Corresponde exatamente	
	1	2	3	4	5
1. Participo de toda formação.					
2. Esforço-me ao máximo em lutas.					
3. Eu continuo me esforçando, na prática, mas não tenho qualquer melhoria clara.					
4. Ultimamente sou importante para a minha equipe.					
5. Na competição o meu desempenho é superior a outros lutadores.					
6. Eu me esforço muito nos estudos de técnicas proposto nos treinos.					
7. Tento melhorar o meu desempenho por todos os meios disponíveis.					
8. Este ano eu estou fazendo o melhor de minha capacidade.					
9. O treinador acredita que o meu desempenho na competição é muito bom.					
10. Assisto a todas as lutas.					
11. Nas últimas lutas percebo que estou indo bem.					
12. Continuo me esforçando nas lutas, mesmo se estiver perdendo.					
13. Os meus colegas acham que o meu desempenho na competição é muito bom.					

**ANEXO C - ATHLETIC COPING SKILLS INVENTORY-25BR (ACSI-25BR)**

**Athletic Coping Skills Inventory-25BR (ACSI-25BR)**

<b>Com que frequência você experimenta a mesma coisa?</b>	Quase nunca	Às vezes	Frequente	Quase sempre
	0	1	2	3
1. Diariamente ou semanalmente eu estabeleço metas muito específicas que me guiam no que fazer.				
2. Eu tiro o maior proveito dos meus talentos e habilidades.				
3. Quando o treinador ou técnico me diz como corrigir um erro que eu tenha cometido eu tenho tendência a ficar aborrecido/incomodado.				
4. Quando estou praticando esportes, eu consigo focar minha atenção e bloquear distrações.				
5. Eu permaneço positivo e entusiasmado durante a competição, não importa quão ruim a situação esteja.				
6. Minha tendência é competir melhor sob pressão, pois eu penso mais claramente.				
7. Eu me preocupo um pouco sobre o que as pessoas pensam sobre meu desempenho.				
8. Tenho tendência a fazer muitos planos sobre como atingir minhas metas.				
9. Eu sinto confiante de que eu irei competir bem.				
10. Quando um técnico ou treinador me critica, eu fico aborrecido/incomodado ao invés de me sentir ajudado.				
11. É fácil me manter concentrado em uma tarefa mesmo quando estou assistindo ou ouvindo algo.				
12. Eu me pressiono muito ao me preocupar como será meu desempenho.				
13. Eu estabeleço minhas próprias metas de desempenho para cada prática.				
14. Eu não necessito que me recomendem a praticar ou competir duro; eu dou 100%.				
15. Se um técnico me criticar ou gritar comigo, eu corrijo o erro sem ficar aborrecido/incomodado com isso.				
16. Eu lido com situações inesperadas no meu esporte muito bem.				
17. Quando as coisas estão ruins, eu digo a mim mesmo para ficar calmo e isso funciona para mim.				
18. Quando mais pressão houver na competição, mais eu gosto.				
19. Durante as competições eu me preocupo se vou cometer erros ou não vou conseguir ir até o fim.				
20. Eu tenho meu plano de competição completamente estruturado na minha mente muito antes de começar.				
21. Quando eu sinto que estou ficando muito tenso, eu posso rapidamente relaxar meu corpo e me acalmar.				

22. Para mim, situações sobre pressão são desafios que eu recebo bem.				
23. Eu penso e imagino sobre o que irá acontecer se eu falhar ou estragar tudo.				
24. Eu mantenho o controle emocional, não importa como as coisas estão indo comigo.				
25. Para mim é fácil direcionar minha atenção e focar em um único objeto ou pessoa.				
26. Quando falho em minhas metas, isso me faz tentar mais ainda.				
27. Eu aperfeiçoo minhas habilidades escutando cuidadosamente aos conselhos e instruções dos técnicos e treinadores.				
28. Eu cometo menos erros quando estou sob pressão porque me concentro melhor.				

**ANEXO D - INVENTÁRIO DO ESTADO DE ANSIEDADE COMPETITIVA  
(CSAI-2)**

**INVENTÁRIO DO ESTADO DE ANSIEDADE COMPETITIVA (CSAI-2)**

<i>Em relação a esta luta...</i>	Nada	Médio		Muito
	1	2	3	4
1. Estou preocupado (a) com esta luta.				
2. Sinto-me nervoso (a)				
3. Sinto-me à vontade.				
4. Tenho dúvidas acerca da minha capacidade.				
5. Sinto-me agitado (a).				
6. Sinto-me confortável.				
7. Estou preocupado (a) porque posso não render tão bem como poderia nesta luta.				
8. Sinto o meu corpo tenso.				
9. Sinto-me confiante em mim mesmo.				
10. Estou preocupado (a) pelo fato de poder perder.				
11. Sinto tensão no meu estômago.				
12. Sinto-me seguro (a).				
13. Estou preocupado (a) pelo fato de poder falhar sob a pressão da competição.				
14. Sinto o meu corpo relaxado.				
15. Estou confiante de que posso corresponder ao desafio que me é colocado.				
16. Estou preocupado (a) pelo fato de poder ter um mau rendimento.				
17. O meu coração está batendo muito depressa.				
18. Estou confiante de que vou ter um bom rendimento.				
19. Estou preocupado (a) pelo fato de poder não atingir o meu objetivo.				
20. Sinto o meu estômago "dando voltas".				
21. Sinto-me mentalmente relaxado (a).				
22. Estou preocupado (a) pelo fato de os outros poderem ficar desapontados com o meu rendimento.				
23. As minhas mãos estão frias e úmidas.				
24. Estou confiante porque me imagino, mentalmente, atingindo o meu objetivo.				
25. Estou preocupado (a) pelo fato de poder não ser capaz de me concentrar.				
26. Sinto o meu corpo rígido.				
27. Estou confiante em conseguir ultrapassar os obstáculos sob a pressão da competição.				