

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

KLEANNE ARAÚJO OLIVEIRA COUTINHO

**NÍVEIS DE ANSIEDADE EM ATLETAS ADULTAS DE HANDEBOL FEMININO NO
PERÍODO DE COMPETIÇÃO**

**JOÃO PESSOA
2018**

KLEANNE ARAÚJO OLIVEIRA COUTINHO

**NÍVEIS DE ANSIEDADE EM ATLETAS ADULTAS DE HANDEBOL FEMININO NO
PERÍODO 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: Prof. Dr. Luciano Meireles de Pontes

JOÃO PESSOA

2018

Ficha catalográfica

C871n Coutinho, Kleanne Araujo Oliveira.

Níveis de ansiedade em atletas adultas de handebol
feminino no período de competição / Kleanne Araujo
Oliveira Coutinho. - João Pessoa, 2018.

32f. : il.

Orientação: Luciano Meireles de Pontes.

Monografia (Graduação) - UFPB/CCS.

1. Ansiedade. 2. Desempenho Atlético. 3. Psicologia do
Esporte. I. Pontes, Luciano Meireles de. II. Título.

UFPB/BC

KLEANNE ARAÚJO OLIVEIRA COUTINHO

**NÍVEIS DE ANSIEDADE EM ATLETAS ADULTAS DE HANDEBOL FEMININO NO
PERÍODO DE COMPETIÇÃO**

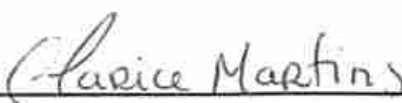
Trabalho de conclusão de curso apresentado à disciplina Seminário de Monografia II como requisito parcial para a obtenção do grau de Bacharel em Educação Física, no Departamento de Educação Física da Universidade Federal da Paraíba.

Monografia aprovada em: 07 de Novembro de 2018

Banca examinadora



Prof. Dr. Luciano Meireles de Pontes (UFPB)
Orientador



Profª Drª. Clarice Maria de Lucena Martins (UFPB)
Examinador

Prof. Silvio Lago (Uninassau)
Examinador

JOÃO PESSOA

2018

Dedico este trabalho aos meus amados pais, Ana Betânea e Elisio Coutinho.

AGRADECIMENTOS

Agradeço primeiramente a Deus, por me abençoar desde o início dessa caminhada.

Em especial aos meus pais, Ana Betânea e Elisio Coutinho, pela dedicação e apoio durante toda essa jornada, por serem minha base e me encorajarem a correr atrás dos meus sonhos. Obrigada por acreditarem em mim!

Aos meus amigos que me ajudaram emocionalmente e nos momentos mais difíceis, tenho certeza que sem as horas de distração, não teria chegado até aqui.

Agradeço também ao meu querido orientador Dr. Luciano Meireles de Pontes, que prontamente aceitou a minha solicitação de orientação e dedicou-se a repassar seus conhecimentos com ética e seriedade. Agradeço pela paciência, dedicação e carinho ao longo dessa etapa.

A todos os professores do Departamento de Educação Física da UFPB, que me apoiaram para meu crescimento e minha formação acadêmica.

Por fim, mas não menos importante agradeço a todos que participaram da minha vida acadêmica, pela convivência e contribuições nesse período na UFPB.

“Se não puder voar, corra. Se não puder correr,
ande. Se não puder andar, rasteje, mas,
continue em frente de qualquer jeito.”

Martin Luther King.

RESUMO

Detectar a relação da ansiedade com desempenho atlético se constitui em importante meio para ajudar os esportistas a diagnosticar e controlar emoções. O objetivo do presente estudo foi identificar a classificação dos níveis de ansiedade de atletas de handebol feminino. A pesquisa foi do tipo descritiva com abordagem quantitativa. A amostra foi composta por 20 atletas de handebol feminino, com idades entre 18 a 33 anos ($22,8 \pm 4,1$ anos) do Centro Universitário de João Pessoa. As variáveis investigadas foram os níveis de ansiedade traço-competitiva, conforme titulares e reservas, idade e tempo de prática esportiva, sendo medidas a partir do questionário adaptado de SCAT (Sport Competition Anxiety Test), com 15 questões. A técnica para seleção da amostra foi de forma não probabilística por conveniência. Os critérios de inclusão foram: possuir idade superior que 18 anos, ter no mínimo 6 meses de prática do handebol, ser do sexo feminino e treinar no mínimo 3 vezes por semana. Já os critérios de exclusão foram possuir idade superior a 50 anos e ser iniciante no esporte. Os dados foram analisados a partir do método estatístico descritivo por meio da análise de valores de média, desvio padrão, mínimo, máximo e distribuição de frequências absolutas e relativas. Para tanto, foi utilizada a planilha do Excel.

Resultados: O tempo de prática esportiva teve média de $10,4 \pm 5,6$ anos, variando entre 6 a 25 anos. A classificação geral dos níveis de ansiedade mostrou a seguinte frequência nas atletas: 86,8% nível médio de ansiedade e 18,2% nível baixo. Quando comparada titulares e reservas evidenciou-se que, todas as reservas (100%) e 75,0% das titulares apresentam ansiedade média; e, 25,0% das titulares ansiedade baixa.

Conclusão: Em relação a ansiedade não foram constatados níveis elevados nas atletas, mesmo assim, foi percebido que uma maioria estiveram classificadas em nível médio, sendo que as titulares apresentaram melhores índices em relação as reservas.

Palavras-chave: Ansiedade. Desempenho Atlético. Psicologia do Esporte.

ABSTRACT

Detecting the relationship of anxiety with athletic performance is an important way to help athletes diagnose and control emotions. The aim of the present study was to identify the classification of anxiety levels of female handball athletes. The research was descriptive with a quantitative approach. The sample consisted of 20 female handball athletes, aged 18 to 33 years (22.8 ± 4.1 years) from the University Center of João Pessoa. The variables investigated were the trait-competitive anxiety levels, according to first-string and second-string, age and time of sports practice, being measured from the SCAT (Sport Competition Anxiety Test) questionnaire, with 15 questions. The technique for sample selection was non-probabilistic for convenience. The inclusion criteria were: to be over 18 years of age, to have at least 6 months of handball practice, to be female and to train at least 3 times a week. The exclusion criteria were to be over 50 years of age and to be a beginner in sports. Data were analyzed using descriptive statistical method through the analysis of mean, standard deviation, minimum, maximum and absolute and relative frequency distributions. To do so, the Excel worksheet was used. Results: Sports practice time averaged 10.4 ± 5.6 years, ranging from 6 to 25 years. The general classification of anxiety levels showed the following frequency in the athletes: 86.8% mean anxiety level and 18.2% low level. When comparing first-string and second-string it was evidenced that, all second string (100%) and 75.0% of the first-string present average anxiety; and, 25.0% of the first-string had low anxiety. Conclusion: In relation to anxiety, there were no elevated levels in the athletes, even though it was noticed that a majority were classified in the middle level, and the first-string had better indices in relation to the second-string.

Key-words: Anxiety. Athletic performance. Sports Psychology.

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO	10
1.1 Objetivos	11
2 REVISÃO DE LITERATURA	12
2.1 O HANDEBOL	12
2.2 DESEMPENHO TÉCNICO E TÁTICO	13
2.3 VALÊNCIAS FÍSICAS PARA ATLETAS DE HANDEBOL	15
2.4 ANSIEDADE VERSUS DESEMPENHO ATLÉTICO	16
3 MÉTODOS	18
3.1 Caracterização do estudo	18
3.2 População e amostra	18
3.3 Instrumentos para a coleta de dados	18
3.4 Procedimentos de coleta de dados	19
3.5 Análise de dados	19
3.6 Procedimentos éticos	19
4 RESULTADOS E DISCUSSÃO	20
5 CONCLUSÕES	23
REFERÊNCIAS	24
ANEXO A – INSTRUMENTO DA PESQUISA	26
APÊNDICE A – MODELO DO TCLE	29
ANEXO B - CERTIDÃO DE APROVAÇÃO DO COMITÊ DE ÉTICA	30

1 INTRODUÇÃO

A prática regular de exercícios físicos está relacionada a reflexos positivos tanto na saúde física, quanto mental. Alguns elementos que compõem o cenário esportivo podem tanto ajudar, quanto prejudicar o desempenho atlético, podendo até provocar emoções negativas. O esporte faz parte da humanidade desde os primeiros jogos olímpicos, no entanto, alguns avanços são verificados ao analisar o cenário competitivo atual, no qual, as mais diversas modalidades são aclamadas pelo nível de *performance* dos atletas.

A busca pela saúde e/ou desempenho atlético, influenciam as pessoas a buscarem a prática esportiva, seja nas aulas de educação física escolar ou em clubes particulares. A possibilidade da iniciação ao esporte proporciona a observação da presença da competitividade, em alguns casos, o aumento do treinamento em busca de evolução e, conseqüentemente, medalhas, títulos, gera metas, no qual, aumenta cobrança, tanto do professor/técnico, como dos próprios alunos/atletas, que muitas vezes por influência de fatores emocionais, tais como, ansiedade, *stress* e medo de erro, não conseguem obter um desempenho satisfatório. (MAGRIS et. Al. 2003; ROSE JUNIOR, 2004).

Segundo Cratty (1984), a interferência do estado psicológico, a partir dos fatores emocionais, pode levar ao aumento dos níveis de ansiedade. De acordo com Samulski (2002), a ansiedade consiste numa emoção típica do *stress*. É considerada “um estado emocional negativo caracterizado pelo nervosismo, preocupação e apreensão associada com ativação ou agitação do corpo”. (WEINBERG; GOULD, 2011, p.96). No cenário de desempenho esportivo, a ansiedade é vista como uma das principais variáveis que interferem aos atletas, essa chamada de ansiedade-traço competitiva, tem característica psicológica estável onde o atleta percebe certos estímulos do meio competitivo e representam os indicativos de como reagiria ao interpretar como alarmante ao seu bem-estar físico, psicológico e social.

A questão da ansiedade no esporte pode variar de acordo com a personalidade do atleta, a idade, o sexo e a experiência como jogadora. Segundo Weineck (1991), faz-se necessário observar as características psicológicas de cada atleta nos treinamentos. Assim, o principal objetivo desse estudo será identificar a influência da ansiedade em uma equipe adulta de handebol feminino.

1.1 Objetivos

Geral

Classificar os níveis de ansiedade de atletas de handebol feminino.

Específicos

Caracterizar as atletas em relação a posição que ocupa, idade, tempo de prática de handebol.

Descrever o nível de ansiedade entre titulares e reservas;

2 REVISÃO DE LITERATURA

2.1 O HANDEBOL

Segundo Tenroller (2008) [...] ao falarmos sobre a sua origem ou sua história, assim como qualquer área que tenha mais de um século de existência, como é o caso do Handebol, implica encontrarmos versões com diferenças bastante significativas nos mais diferentes aspectos da modalidade[...]

O Handebol moderno foi praticado pela primeira vez na Dinamarca, em 1897 e sua ascensão inicia-se na década de 1910, com o surgimento do Handebol a 11, impulsionado pelos parlamentares da Dinamarca, Alemanha e Suécia. Este Handebol a 11 começou a ser praticado através da iniciativa de alguns professores de Educação Física alemães, que o criaram a partir do Raffball e do Konrad Koch. O professor alemão Karl Schelenz, lançou o Handebol na Europa e apresentou melhorias nas regras do jogo. Nos jogos olímpicos de Amsterdam, 1928, foi criada a Federação Internacional de Handebol Amador, IAHF, e, em 1946, foi criada a Federação Internacional de Handebol, IHF. Com o passar do tempo foi criado o Handebol de quadra, com 7 jogadores, sendo que o primeiro campeonato mundial aconteceu em 1957 na Iugoslávia. Esta modalidade foi criada com o intuito de fugir do inverno rigoroso europeu e ganhar em movimentação e rapidez (HUBENER; REIS; 2005, p.281).

De acordo com o livro de Regras Oficiais de Handebol (1995-1997), a história assemelha-se com a de Hubener; Reis (2005). Entretanto a diferença está presente quando é dito que quem levou para o campo, em 1912, foi o alemão Hirschmann, então secretário da Federação Internacional de Futebol. Segundo o mesmo autor, o período da I Guerra Mundial (1915-1918), foi decisivo para o desenvolvimento do jogo. No entanto, esse tipo de Handebol não durou por muito tempo, e aos poucos foi sendo substituído pelo Handebol de Salão. Vários são os possíveis motivos para tal acontecimento, como, por exemplo, devido ao inverno rigoroso da Europa, a falta de espaço, afinal, no campo, havia uma preferência pelo futebol, e, ainda, pelo motivo do Handebol de Salão ser mais veloz. Assim, pode-se considerar que o Handebol de salão surgiu em 1924, na Suécia (REGRAS OFICIAIS DE HANDEBOL, 1997).

Segundo Tenrolller (2008, p. 19), também há registros de que foi feito em 1919, pelo professor de Educação Física e marinho, o alemão Karl Schelenz, que passou a denominar este esporte de Handebol através de publicações de regras em que onze jogadores disputavam em um campo de futebol este jogo com uso das mãos.

De acordo com a CBHb (2018), no Brasil, o handebol, até a década de 60, ficou restrito à São Paulo; depois começou a ser praticado em escolas de todo o Brasil. Em nosso país, o handebol como modalidade de campo foi introduzido em São Paulo por imigrantes, principalmente da colônia alemã, no início da década de 30. O handebol ficou restrito a São Paulo até a década de 60, quando o professor francês Augusto Listello, durante um curso internacional em Santos, apresentou a modalidade a professores de outros estados. Esses professores introduziram o esporte em seus colégios e assim o handebol começou a ser praticado em outros estados. Em 1971, o MEC incluiu o handebol entre as modalidades dos Jogos Estudantis e Jogos Universitários Brasileiros (JEB's e JUB's). Com isso, o handebol disseminou-se em todo o território nacional, com vários estados dividindo os títulos nacionais.

Em 1973, a antiga CBD realizou em Niterói o 1º Campeonato Brasileiro Juvenil para ambos os sexos. No ano seguinte, em Fortaleza, iniciou-se a competição para adultos. Em 1980, um ano após a criação da Confederação Brasileira de Handebol, foi disputada a 1ª Taça Brasil de Clubes, na cidade de São Paulo, então sede da entidade.

2.2 DESEMPENHO TÉCNICO E TÁTICO

O handebol é caracterizado como um JCE (Jogos Coletivos Esportivizados) de invasão e apresenta ambiente complexo no qual os jogadores devem utilizar elementos técnicos e táticos diferentes para alcançar seus respectivos objetivos, como anotar um gol ou impedir que o adversário o anote. Para a disposição inicial dos jogadores de uma equipe em campo, seu sistema de jogo, ou seja, posição de uma equipe dentro de campo, associado à movimentação serão componentes essenciais para resultar na tática de jogo. Santana (2008) aponta que a tática é considerada como o conjunto de ações individuais a serem tomadas, inteligentemente, pelos membros da equipe para atingir os objetivos coletivos propostos para a situação apresentada, englobando a execução dos elementos técnico-táticos ofensivos e defensivos, cujos desdobramentos se dão no plano coletivo (MENEZES, 2011).

Quaisquer ações ou decisões ofensivas, sejam essas do atacante em posse ou não da bola, devem buscar atender os princípios operacionais proposto por Bayer (1994), em específico caso do handebol, que são: a manutenção ou conservação da posse de bola, a progressão em direção ao alvo ou à meta adversária e a consecução ou anotação dos pontos ou gols. Para a obtenção de êxito no que se refere à contemplação de cada um dos princípios operacionais são necessários procedimentos técnico-táticos (denominados no handebol de meios técnico-táticos) que possibilitem aos atacantes certa continuidade do seu jogo. Recentemente Menezes; Morato; Marques (2016) abordaram os princípios norteadores do contra-ataque. Os autores apontaram que o contra-ataque deve ser norteado pelo controle da bola após a sua recuperação, pela busca por zonas livres para receber a bola, pela busca por vantagens numéricas e espaciais e deve priorizar arremessar de zonas efetivas. Já para o retorno defensivo os autores destacam: a pressão sobre o jogador em posse da bola, o retorno antecipado para a quadra defensiva, a proteção dos setores de maior efetividade e a organização do sistema defensivo. O desenvolvimento dos elementos técnico-táticos (ofensivos e defensivos, individuais, grupais e coletivos) ocorre em consonância com o sistema de jogo adotado pelas equipes e, ainda, de forma contextualizada ao cenário imposto pelos adversários.

Na estruturação do processo de treinamento técnico “deve ser considerado métodos que possibilitem ao atleta criar novas possibilidades de movimento ou selecionar a técnica mais adequada para as diferentes situações do jogo” (GALATTI et al., 2017, p. 642). Os gestos técnicos fundamentais para a concretização dos ataques devem associar passe, recepção, finta e arremesso, enquanto as ações de defesa conjugam deslocamentos, bloqueios, fintas interceptação, antecipação e contato defensivo (FEU MOLINA, 2006; GRECO; BENDA, 1998b; ESTRIGA; MOREIRA, 2014). Para Mesquita (2000), as tarefas devem ser realizadas de forma que integrem a estrutura e funcionalidade do jogo, dando sentido à aprendizagem. As habilidades técnicas estariam condicionadas às características do jogo. Nos esportes coletivos as situações de jogo se modificam a cada ataque, fazendo com que as habilidades técnicas estejam sujeitas a variações de ritmo, intensidade e amplitude.

2.3 VALÊNCIAS FÍSICAS PARA ATLETAS DE HANDEBOL

No que tange a capacidade física, o sistema energético predominante numa partida de handebol corresponde a: aeróbio (50%), lático (30%) e alático (20%). Trata de um jogo rápido e potente com curto período de recuperação, cerca de 3 a 7 segundos. "Os fatores limitantes de performance são: aceleração / desaceleração, mudanças de direção, potência de arremesso, agilidade e alta coordenação com a bola (manejo de bola)" (BOMPA, 2005, p. 131).

Knijnik (2009) apresenta alguns aspectos a serem considerados quando da preparação física no handebol. Devem ser desenvolvidas por meio das valências: força explosiva, força dinâmica, velocidade de reação, velocidade de deslocamento, potência, resistência aeróbia e anaeróbia, flexibilidade, agilidade.

Classicamente, força muscular pode ser definida como a superação de uma dada resistência pela contração muscular. De acordo com Komi (2016), força muscular é a força ou o torque máximo que um músculo ou um grupo muscular pode gerar em velocidade específica ou determinada. Para Bompa (2002), basicamente, é a capacidade de gerar impulso, e seu desenvolvimento deve ser a prioridade de todo aquele que deseja melhorar o desempenho atlético.

Teoricamente, podemos entender que a força é uma característica mecânica e uma capacidade humana (BOMPA *Et. Al.*, 2002).

A potência é definida como a velocidade de realização de um trabalho, portanto, é o produto da força pela velocidade (WILMORE *Et. Al.*, 2001). Segundo Powers (2009), potência tornou-se um indicador importante para avaliar a condição física dos jogadores. Sendo dividida em aeróbia e anaeróbia, a Potência aeróbia é definida como o índice de liberação de energia pelos processos metabólicos celulares que dependem da disponibilidade e do envolvimento do oxigênio, já a anaeróbia é definida como o índice de liberação de energia pelos processos metabólicos celulares que funcionam sem envolvimento de oxigênio (KENNEY, 2012).

Weineck et. al. (2000) diz que a velocidade é a capacidade com base na mobilidade dos processos do sistema neuromuscular e da capacidade de desenvolvimento da força muscular, de completar ações motoras, sob determinadas condições, no menor tempo.

Para Bompa (2002, p. 51), a agilidade se refere a capacidade do atleta mudar de direção de forma rápida e eficaz e mover-se com facilidade no campo ou fingir ações que enganem o adversário a sua frente.

A flexibilidade é a capacidade de realizar movimentos em certas articulações com amplitude de movimento adequada (BARBANTI, 2003). Segundo GAJDOSIK (2001), argumenta que clinicamente flexibilidade é a máxima amplitude articular e representa o maior comprimento muscular. Ela é determinada pelo cálculo de uma força aplicada à amplitude articular alcançada. (WRIGHT et al., 2000).

2.4 ANSIEDADE VERSUS DESEMPENHO ATLÉTICO

O desenvolvimento de atletas não pode estar exclusivamente focado nos aspectos físicos, técnicos, táticos, mas também deve haver a preocupação com desenvolvimento intelectual, motivacional, emocional e social (SAMULSKI, 2009).

No cenário que compõe o esporte, diversos elementos podem auxiliar quanto prejudicar o desempenho do atleta. Segundo Andrade e Gorestein (2008) a ansiedade é um estado emocional com componentes psicológicos e fisiológicos, que faz parte do espectro normal das experiências humanas, sendo propulsora do desempenho. Ela passa a ser patológica quando é desproporcional à situação que a desencadeia ou quando não existe um objeto específico ao qual se direcione. Também é sentimento de apreensão desagradável, vago, acompanhado de sensações físicas como vazio (ou frio), no estômago ou na espinha, opressão no peito, estremecimentos, transpiração, entre outros (BRANDÃO, 2009). A maioria dos esportistas sofre pressão, medo e ansiedade causados pela obrigação de vencer, algo característico em uma sociedade na qual exalta a emoção da vitória e o sofrimento da derrota (BARRERA, 2000; COIMBRA et. al., 2008). Assim, grande parte dos atletas alteram fisiologicamente seu comportamento ao se deparar com uma situação competitiva (CRATTY, 1984). As competições esportivas podem ser vistas como situações ameaçadoras, capazes de gerar variados níveis de ansiedade nos atletas (FIGUEIREDO, 2000).

De acordo com Martens (apud VOSER 2003) “existem muitas causas para o aparecimento da ansiedade antes da competição, mas, em geral, elas reduzem-se a dois fatores: a incerteza que os indivíduos possuem acerca do resultado e a importância que o resultado representa para os indivíduos”. Atletas em períodos pré-

competitivos, podem apresentar diferentes comportamentos comprometendo suas capacidades físicas e psicológicas por estarem em um momento de intensa carga psíquica (SAMULSKI, 2002).

Aprender a controlar as emoções no período pré-competitivo é resultado de habilidades psicológicas, porém aprender a controlar e trabalhar essas habilidades não é uma tarefa simples. Assim quanto maior conhecimento o atleta tem de si, melhor conseguirá executar essas habilidades (WEINBERG; GOULD, 2017).

Nos momentos que antecedem a competição, o atleta deve prever as situações, oportunidades de riscos tendo como consequências de forma cognitiva, física, motora e emocional (VIEIRA et al., 2011).

Muitos indivíduos conseguem apresentar bons níveis de ansiedade sob tensão esportiva e outros apresentam queda de rendimento diante da mesma. Assim o que um atleta considera como ideal de ansiedade, para outro atleta esse mesmo nível pode ser elevado e prejudicar sua atuação, além das características específicas de cada modalidade esportiva. (TERRY, 1995). O período de preparação do atleta deve ser composto por fatores físicos, psicológicos, técnicos e táticos, sendo todos importantes para a qualidade do desempenho esportivo (DE ROSE JUNIOR, 2000).

3 MÉTODOS

3.1 Caracterização do estudo

A pesquisa tem característica descritiva com abordagem quantitativa. Segundo Fonseca (2002, p.20): “A pesquisa quantitativa se centra na objetividade. Influenciada pelo positivismo, considera que a realidade só pode ser compreendida com base na análise de dados brutos, recolhidos com o auxílio de instrumentos padronizados e neutros”. Segundo Gil (2008): “Também são pesquisas descritivas aquelas que visam descobrir a existência de associações entre variáveis”.

3.2 Critérios de Elegibilidade

A amostra foi composta por 20 atletas de handebol do sexo feminino e somente 11 delas responderam o questionário, com faixa etária entre 18 a 33 anos, do Centro Universitário de João Pessoa, da categoria adulta. A técnica para seleção da amostra foi de forma não probabilística por conveniência. Os critérios de inclusão foram: possuir idade superior que 18 anos, ter no mínimo 6 meses de prática do handebol, ser do sexo feminino e treinar no mínimo 3 vezes por semana. Já os critérios de exclusão foram possuir idade superior a 50 anos e ser iniciante no esporte.

3.3 Instrumentos para a coleta de dados

Foram avaliados os níveis de ansiedade traço-competitiva conforme titulares e reservas, além de verificar a relação entre os níveis de ansiedade e o tempo de prática das atletas. Como instrumento para coleta de dados foi utilizado o questionário “Sport Competition Anxiety Test” (SCAT), que foi construído por Martens citado por De Rose e Vasconcellos (1997). 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 – As vezes; C – Frequentemente (Aplewicz e Colaboradores, 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).

3.4 Procedimentos de coleta de dados

O procedimento foi dado a partir de uma visita ao Centro Universitário de João Pessoa, para explicação prévia do projeto (objetivo, amostra, procedimentos) e recolhimento de assinatura da anuência do local, além do agendamento para coleta de dados. Após isso, no dia da coleta, foram tomadas as assinaturas do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE), posteriormente preenchimento dos questionários, sendo aplicados 60 minutos prévios do jogo.

3.5 Análise de dados

Foi realizado o método estatístico descritivo por meio da análise de valores de média, desvio padrão, mínimo, máximo e distribuição de frequência absoluta e relativa. Para tanto, foi utilizada a planilha do Excel.

3.6 Procedimentos éticos

Todos os participantes elegíveis para a amostra serão esclarecidos quanto aos objetivos, riscos, benefícios e procedimentos da pesquisa. Neste sentido, só serão considerados voluntários da pesquisa, após a assinatura do TCLE, sendo garantido aos mesmos o sigilo e confidencialidade das informações individuais e que só dados globais serão divulgados a comunidade acadêmica e demais públicos, conforme as normas para a realização de Pesquisas com Seres Humanos e atendendo aos critérios da Bioética do Conselho Nacional de Saúde na sua Resolução 466/12 (BRASIL, 2013). O presente estudo foi aprovado pelo parecer consubstanciado de número 2.839.063 pelo Comitê de Ética em Pesquisa do Centro de Ciências da Saúde da Universidade Federal da Paraíba.

4 RESULTADOS E DISCUSSÃO

A pesquisa foi composta por 11 atletas de handebol feminino com idades entre 18 a 33 anos ($22,8 \pm 4,1$ anos). A Tabela 1 expõe informações sobre as características da posição no jogo, idade, tempo de prática e titularidade. Percebe-se que em média a atletas estão no grupo etário de “adultos jovens”, com tempo superior a dez anos ($10,4 \pm 5,6$ anos) e a maioria se apresenta como titular da equipe.

Em estudo de Sonoo et al. (2010) com atletas femininas de voleibol com objetivos semelhantes ao do presente estudo percebeu-se uma faixa etária semelhante e em relação ao tempo de prática da modalidade foi evidenciada uma variação de atletas com menos de 6 meses e até acima de 3 anos de experiência. É possível interpretar que quanto maior o tempo de prática esportiva, mais cedo tenha sido o início na adesão a modalidade, considerando a média de idade (22,8 anos) e de tempo de prática das atletas (10,4 anos), pode-se estimar que estas iniciaram a prática do handebol ainda na infância (a partir dos 12 anos).

TABELA 1 – Características das atletas participantes do estudo.

Posição que ocupa	Idade	Tempo de prática	Titularidade
Ponta	20	7	Titular
Central	22	15	Titular
Pivô	26	7	Reserva
Meia esquerda	22	6	Reserva
Pivô	18	8	Titular
Lateral direita	33	25	Titular
Goleira	26	13	Titular
Pivô	20	7	Reserva
Meia esquerda	21	7	Titular
Goleira	22	12	Reserva
Ponta esquerda	21	8	Titular
Média	22,8	10,4	-
Desvio padrão	4,1	5,6	-
Mínimo	18	6	-
Máximo	33	25	-

Fonte: Elaboração própria.

Conforme a Figura 1, um maior percentual das atletas (86,8%) apresentou um nível médio de ansiedade, tendo 18,2% sido classificadas com baixa ansiedade. Não foram observadas atletas com níveis elevados de ansiedade. Para Cox (1998) e Imlay et al. (1995), o nível moderado de ansiedade é considerado ideal para um desempenho adequado; pois assim a atenção do atleta teria seu foco direcionado somente para uma tarefa específica, sem que ele se distraísse com situações irrelevantes (baixa ativação) ou tivesse diminuído seu campo de visão e prejudicado seu desempenho (alta ativação).

Os resultados deste estudo confirmam os achados dos valores médios encontrados para a ansiedade traço em fase competitiva de acordo com uma investigação realizada por Santos; Pereira (1997) com atletas de diferentes modalidades (judô, atletismo, voleibol e handebol).

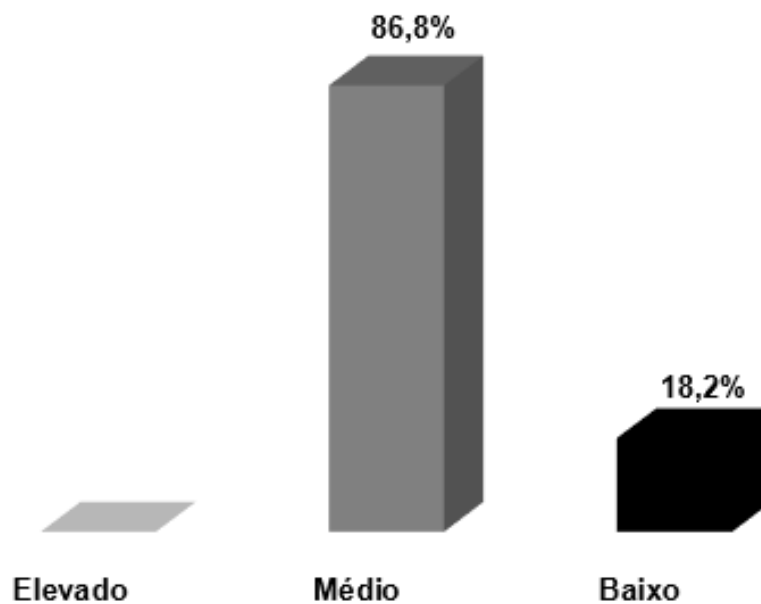


Figura 1 – Nível de ansiedade das atletas de handebol (n=11).

Fonte: Elaboração própria.

A Figura 2 representa a classificação do nível de ansiedade comparando atletas titulares e reservas. Percebe-se que todas as reservas obtiveram um nível de ansiedade considerado média (100%). 25,0% das titulares apresentaram uma baixa ansiedade.

De acordo com Andrade e Gorestein (2008) a ansiedade é um estado emocional com componentes psicológicos e fisiológicos, que faz parte do espectro normal das experiências humanas, sendo propulsora do desempenho, por esta razão o presente estudo teve o interesse de identificar os níveis de ansiedade das atletas, por entender que antes do implemento de políticas de prevenção deve se identificar o perfil psicológico das desportistas.

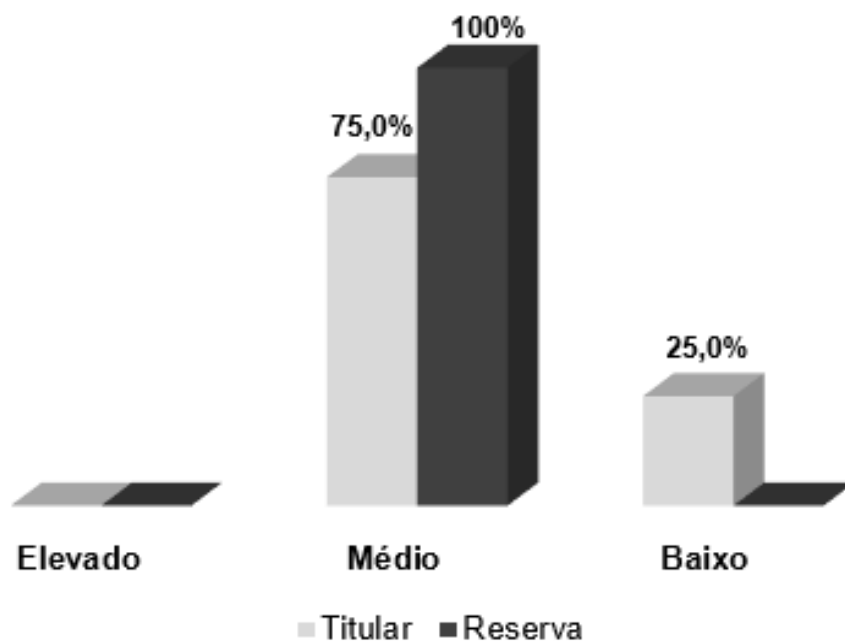


Figura 2 – Nível de ansiedade entre titulares e reservas (n=11).

5 CONCLUSÕES

Com base nos objetivos propostos e resultados obtidos conclui-se que, as atletas de handebol feminino participantes desta pesquisa apesar de jovens são experientes na prática do esporte em questão.

Em relação a ansiedade, não foram constatados níveis elevados nas atletas, mesmo assim, foi percebido que uma maioria estiveram classificadas em nível médio de ansiedade, sendo que as titulares apresentaram melhores índices em relação as reservas.

Entende-se, dessa forma, que para obter resultados positivos é fundamental que as atletas e técnicos conheçam o seu estado ansioso e saibam como lidar com suas emoções no momento da competição, já que, a ansiedade pode afetar o desempenho esportivo de jovens atletas confirmando as teorias de estudos anteriores.

No tocante as limitações do estudo, percebe-se necessário citar que o reduzido tamanho amostral, além da opção por utilizar um instrumento de forma reduzida e adaptada, podem ter fragilizado de modo geral alguns resultados encontrados. Entretanto, considerando as dificuldades operacionais relativas à realização de pesquisas desta característica, entende-se que as evidências aqui encontradas servirão de referência para a continuação de novos estudos sobre a temática em questão, pois além da complexidade da temática aqui tratada é notório que no esporte de rendimento não só com os aspectos fisiológicos, técnicos e táticos devem ser considerados, mas também os aspectos psicossociais que envolvem a dinâmica desportiva. Por fim, técnicas de controle de ansiedade e de tensão devem fazer parte da preparação de qualquer atleta que tenha por interesse atingir níveis superiores de desempenho.

REFERÊNCIAS

- ACHOU JUNIOR, A. **Alongamento e flexibilidade: definições e contraposições.** Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde, v. 12 n. 1, p. 54-58, 2007.
- AMORIM, A. A. **DESENVOLVIMENTO TÁTICO-TÉCNICO NO HANDEBOL MASCULINO: Estratégias utilizadas nos Acampamentos Nacionais promovidos pela Confederação Brasileira de Handebol.** Tese Submetida ao Programa de Pós-Graduação em Educação Física, PPGEF/UFSC – DCSAU/UESC, Florianópolis, 2017.
- BERTUOL; VALENTINI. **Ansiedade competitiva de adolescentes: gênero, maturação, nível de experiência e modalidades esportivas.** Rev. Educação Física, v. 17, n. 1, p. 65-74, 2006.
- BRAZ et. Al. **Análise do desenvolvimento das capacidades físicas potência anaeróbia, potência aeróbia, velocidade e força explosiva durante período preparatório de 6 semanas em futebolistas profissionais.** Coleção Pesquisa em Educação Física, v. 6 n. 1, p. 61-66, 2007.
- COSTA; NASCIMENTO. **O ensino da técnica e da tática: novas abordagens metodológicas.** R. da Educação Física/UEM, Maringá, v. 15, n. 2, p. 49-56, 2. sem. 2004.
- FERREIRA; LEITE; NASCIMENTO. **Relação entre níveis de ansiedade-traço competitiva e idade de atletas de voleibol e análise destes níveis pré e pós-competição.** Motriz, Rio Claro, v.16 n.4 p.853-857, out./dez. 2010.
- GONÇALVES. **Análise da relação entre ansiedade e o desempenho em jogadores de futebol de campo: categoria infantil.** Trabalho de Conclusão de Curso, Curitiba, 2014.
- GONÇALVES; BELO. **Ansiedade-traço competitiva: diferenças quanto ao gênero, faixa etária, experiência em competições e modalidade esportiva em jovens atletas.** Psico-USF, v. 12, n. 2, p. 301-307, jul./dez. 2007.
- INTERDONATO; MIARKA; FRANCHINI. **Análise da ansiedade pré-competitiva e competitiva de jovens judocas.** Rev de Artes Maciales Asiáticas, v. 8, julh./dez. 2013.
- JOAQUIM. **O conhecimento do handebol na escola e no treinamento.** Trabalho de Conclusão de Curso, Criciúma, 2011.
- JUNIOR et. Al. **Aspectos psicobiológicos da ansiedade: noradrenalina e suas implicações na performance esportiva.** Cadernos UniFOA, v. 6, n. 1, p. 75 – 82, 2011.
- KENNEY; WILMORE; COSTILL. **Fisiologia do Esporte e do Exercício.** 5.ed – Barueri, SP: Manole, 2012.

LAVOURA; BOTURA; MACHADO. **Estudo da ansiedade e as diferenças entre os gêneros em um esporte de aventura competitivo.** Revista Brasileira de Educação Física, Esporte, Lazer e Dança, v. 1, n. 3, p. 74-81, set. 2006.

MACHADO et. Al. **Ansiedade estado pré-competitiva em atletas de voleibol infanto-juvenis.** São Paulo, Rev Bras Educ Fís Esporte, 2016.

MENEZES. **Das situações do jogo ao ensino das fixações no handebol.** Motriz, Rio Claro, v.17 n.1, p.39-47, jan./mar. 2011.

MENEZES et. Al. **O handebol, seu cenário imprevisível e os métodos de ensino/aprendizagem-treinamento.** Rev. de Ciências Del Esporte, v. 12, 2016.

MENEZES; MARQUES; NUNOMURA. **O Ensino do handebol na categoria infantil a partir dos discursos de treinadores experientes.** Movimento, Porto Alegre, v. 21, n.2. p. 463-477, abr./jun. de 2015.

MENEZES; REIS. **Análise do jogo de handebol como ferramenta para sua compreensão técnico-tática.** Rev. de Educação Física, v. 16, n. 2, p. 458, fevereiro de 2015.

NASCIMENTO et. At. **A ansiedade em atletas de ginástica artística em períodos de pré-competição e competição.** Revista Brasileira de Fisiologia do Exercício – v. 11, n. 2, abril/junho 2012.

PRESTES et. Al. **Prescrição e Periodização do treinamento de força em academias.** 2.ed. – Barueri, SP: Manole, 2016.

RIBEIRO. **Análise da ansiedade pré-competitiva de atletas universitários sob a ótica da teoria bioecológica.** Unesp, Rio Claro, 2018.

SAMULSKI. **Psicologia do esporte: conceitos e novas perspectivas.** 2a ed. São Paulo: Manole; 2009

SANTOS, S. G.; PEREIRA, S. A. Perfil do nível de ansiedade-traço pré-competitiva de atletas de esportes coletivos e individuais do estado do Paraná. **Movimento**, v. 4, n. 6, p. 3-13, 1997.

SONOO et. Al. **Ansiedade e desempenho: um estudo com uma equipe infantil de voleibol feminino.** Motriz, Rio Claro, v.16 n.3 p.629-637, 2010.

TAVARES. Influência dos níveis de ansiedade em diferentes categorias do futsal escolar. Rev. Bras. De Futsal e Futebol, Ed. Especial: Pedagogia do Esporte, São Paulo, v. 7, n. 27, p. 462-466, 2015.

TINELI et. Al. **Ansiedade-traço pré-competitiva: um estudo com atletas de judô.** Unoesc & Ciência – ACBS, Joaçaba, v. 2, n. 2, p. 107-116, jul./dez. 2011.

ANEXO A – INSTRUMENTO DA PESQUISA

Sport Competition Anxiety Test (SCAT)

Teste de Ansiedade de Competição Esportiva (SCAT) – ADAPTADO

Avaliando sua ansiedade:

Leia cada opção abaixo decida se “raramente”, “às vezes” ou “frequentemente” se sente assim, quando está competindo em seu esporte e marque a alternativa apropriada para indicar sua resposta.

	Raramente	Às Vezes	Frequentemente
Competir contra os outros é socialmente agradável.	☐	☐	☐
Antes de competir me sinto inquieto (a).	☐	☐	☐
Antes de competir, me preocupo em não ter um bom desempenho.	☐	☐	☐
Eu sou um bom esportista quando estou competindo.	☐	☐	☐
Quando estou competindo, me preocupo em cometer erros.	☐	☐	☐
Antes de competir me sinto calmo (a).	☐	☐	☐
Definir um objetivo é importante quando estou competindo.	☐	☐	☐
Antes de competir fico com sensação de enjoo.	☐	☐	☐
Pouco antes de competir, sinto meu coração bater mais rápido.	☐	☐	☐
Gosto de competir em jogos que exigem muita energia física.	☐	☐	☐
Antes de competir, me sinto relaxado (a).	☐	☐	☐
Antes de competir, me sinto nervoso (a).	☐	☐	☐
Esportes de equipe são mais interessantes, que esportes individuais.	☐	☐	☐
Fico nervoso (a), querendo começar o jogo.	☐	☐	☐
Antes de competir, costumo ficar tenso (a).	☐	☐	☐

Nome do Atleta: _____

Posição: _____

Tempo de Prática: _____

Titular: ☐ Reserva: ☐

SCAT PONTUAÇÃO: _____

ANÁLISE

A pontuação da resposta a cada pergunta está detalhada abaixo. Complete a pontuação para cada pergunta na coluna "Pontuação do atleta" e, em seguida, totalizar a coluna para fornecer uma pontuação SCAT.

Questões	Raramente	Às Vezes	Frequentemente
1	0	0	0
2	1	2	3
3	1	2	3
4	0	0	0
5	1	2	3
6	3	2	1
7	0	0	0
8	1	2	3
9	1	2	3
10	0	0	0
11	3	2	1
12	1	2	3
13	0	0	0
14	1	2	3
15	1	2	3

PONTUAÇÃO DO ATLETA

ATLETA	PONTUAÇÃO	CLASSIFICAÇÃO
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		
9		
10		
11		
12		
13		
14		
15		
16		
17		
18		
19		
20		

TOTAL: _____

- Abaixo de 17, nível baixo de ansiedade.
- Entre 17 e 24, nível médio de ansiedade.
- Maior que 24, nível alto de ansiedade.

APÊNDICE A – MODELO DO TCLE

Termo de Consentimento Livre e Esclarecido

Título: Níveis de ansiedade: influência no desempenho de atletas adultas de handebol feminino.

Cara participante,

A estudante do Curso de Bacharelado em Educação Física, **KLEAnne ARAÚJO OLIVEIRA COUTINHO** da Universidade Federal da Paraíba, pretende realizar um estudo com as seguintes características: o objetivo geral se trata de identificar a influência da ansiedade no desempenho atlético da equipe adulta de handebol feminino. Solicitamos a sua colaboração para participar da coleta dos dados através de questionário de SCAT (Teste de Ansiedade Competitiva), também é solicitada a sua autorização para que os dados possam constar em uma monografia de conclusão de graduação em Educação Física. Além disso, pedimos 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 os benefícios do estudo serão elevados e estarão relacionados com um importante meio para ajudar os esportistas a diagnosticar e controlar emoções, além de contribuir para o crescimento de pesquisas nesta área. Os riscos da pesquisa serão mínimos e relacionados com possíveis constrangimentos ao responder a entrevista, que serão minimizados pelo pesquisador na coleta de dados através de orientações aos participantes sobre a melhor forma participação na pesquisa.

Esclarecemos que sua participação no estudo é voluntária e, portanto, você não é obrigado a fornecer as informações e/ou colaborar com as atividades solicitadas pelos pesquisadores. Caso decida não participar do estudo, ou resolver a qualquer momento desistir do mesmo, não sofrerá nenhum dano, nem haverá modificação na assistência que vem recebendo no serviço de saúde.

Os pesquisadores estarão à sua disposição para qualquer esclarecimento que considere necessário em qualquer etapa da pesquisa.

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

Assinatura da Participante

Assinatura da Testemunha

Contato com o Pesquisador Responsável:

Caso necessite de maiores informações sobre o presente estudo, favor ligar para o pesquisador Kleanne Araújo Oliveira Coutinho - Telefone: (83) 9 9612-7544.

Endereço: Castelo Branco, s/n. Campus Universitário. Departamento de Educação Física.

OU

Comitê de Ética em Pesquisa do CCS – UFPB

Endereço: Centro de Ciências da Saúde - 1º andar / Campus I / Cidade Universitária / CEP: 58.051-900 - (83) 3216 7791

Atenciosamente,

Assinatura do Pesquisador Responsável

ANEXO B - 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: NÍVEIS DE ANSIEDADE: INFLUÊNCIA NO DESEMPENHO DE ATLETAS ADULTAS DE HANDEBOL FEMININO

Pesquisador: Luciano Meireles de Pontes

Área Temática:

Versão: 1

CAAE: 95472118.8.0000.5188

Instituição Proponente: Centro de Ciência da Saúde

Patrocinador Principal: Financiamento Próprio

DADOS DO PARECER

Número do Parecer: 2.839.063

Apresentação do Projeto:

Trata-se de uma pesquisa descritiva, qualitativa, onde será avaliada a influência da ansiedade no desempenho das atletas em competição. Serão entrevistadas 20 atletas de Handebol feminino, do Centro Universitário de João Pessoa e com idades entre 18 a 50 anos. As variáveis investigadas serão os níveis de ansiedade traço-competitiva, conforme titulares e reservas, além de verificar a relação entre os níveis de ansiedade e o tempo de prática dos atletas, sendo medidas a partir do questionário adaptado de SCAT (Sport Competition Anxiety Test).

Objetivo da Pesquisa:

Identificar a influência da ansiedade no desempenho atlético da equipe adulta de handebol feminino.

Avaliação dos Riscos e Benefícios:

Riscos:

Os riscos da pesquisa serão mínimos e relacionados com possíveis constrangimentos ao responder a entrevista, que serão minimizados pelo pesquisador na coleta de dados através de orientações aos participantes sobre a melhor forma participação na pesquisa.

Benefícios:

Informamos que os benefícios do estudo serão elevados e estarão relacionados com um importante meio para ajudar os esportistas a diagnosticar e controlar emoções, além de contribuir

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: comitedeetica@ccs.ufpb.br

Este parecer foi elaborado baseado nos documentos abaixo relacionados:

Tipo Documento	Arquivo	Postagem	Autor	Situação
Informações Básicas do Projeto	PB_INFORMAÇÕES_BÁSICAS_DO_PROJETO_1195469.pdf	07/08/2018 19:44:37		Aceito
Outros	CERTIDAO_DEF.pdf	07/08/2018 19:44:20	Luciano Meireles de Pontes	Aceito
Folha de Rosto	FOLHA_ROSTO.pdf	07/08/2018 19:43:33	Luciano Meireles de Pontes	Aceito
Outros	INSTRUMENTO_PESQUISA.pdf	07/08/2018 11:19:18	Luciano Meireles de Pontes	Aceito
Projeto Detalhado / Brochura Investigador	PROJETO_DETALHADO.pdf	07/08/2018 11:18:51	Luciano Meireles de Pontes	Aceito
Outros	Anuencia_pdf.pdf	07/08/2018 11:18:33	Luciano Meireles de Pontes	Aceito

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: comitedeetica@ccs.ufpb.br

Página 02 de 03

Continuação do Parecer: 2.839.063

para o crescimento de pesquisas na psicologia do esporte.

Comentários e Considerações sobre a Pesquisa:

A pesquisa exequível. Apresenta metodologia simples. No entanto, se observa que a amostra é pequena para a proposta de análise em grupo de atletas titulares e reservas.

Considerações sobre os Termos de apresentação obrigatória:

Todos os termos foram apresentados adequadamente

Recomendações:

Ver a possibilidade de ampliar amostra

Conclusões ou Pendências e Lista de Inadequações:

Protocolo apto para aprovação

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 egrégio Comitê.

Continuação do Parecer: 2.839.063

TCLE / Termos de Assentimento / Justificativa de Ausência	TCLE.pdf	07/08/2018 11:18:01	Luciano Meireles de Pontes	Aceito
Orçamento	ORCAMENTO.pdf	07/08/2018 11:17:49	Luciano Meireles de Pontes	Aceito
Cronograma	CRONOGRAMA.pdf	07/08/2018 11:17:29	Luciano Meireles de Pontes	Aceito

Situação do Parecer:

Aprovado

Necessita Apreciação da CONEP:

Não

JOAO PESSOA, 23 de Agosto de 2018

Assinado por:

Eliane Marques Duarte de Sousa
(Coordenador)