

**JOYCE REGINA GRUBER**

**A ANSIEDADE COMO FATOR DE INFLUÊNCIA NO RENDIMENTO DE ATLETAS  
NO FUTSAL FEMININO**



Monografia apresentada como requisito parcial para conclusão do Curso de Licenciatura Plena em Educação Física, do Departamento de Educação Física, Setor de Ciências Biológicas, da Universidade Federal do Paraná.

**CURITIBA**

**2005**



**JOYCE REGINA GRUBER**

**A ANSIEDADE COMO FATOR DE INFLUÊNCIA NO RENDIMENTO DE ATLETAS  
DO FUTSAL FEMININO**

**Monografia apresentada como requisito parcial  
para conclusão do Curso de Licenciatura Plena  
em Educação Física, do Departamento de  
Educação Física, Setor de Ciências Biológicas, da  
Universidade Federal do Paraná.**

**CLÁUDIO PORTILHO MARQUES**

Dedico este trabalho a todos que direta ou indiretamente me ajudaram na conclusão dele. Dedico àqueles que lutaram e sofreram comigo e que não me deixaram desistir nas horas em que eu pensava que não ia conseguir.

“ Não basta ter belos sonhos para realizá-los.

Mas ninguém realiza grandes obras se não for capaz  
de sonhar grande. Podemos mudar o nosso destino,  
se nos dedicarmos à luta pela realização de nossos ideais.  
É preciso sonhar, mas com a condição de crer em nosso sonho;  
de examinar com atenção a vida real;  
de confrontar nossa observação com nosso sonho,  
de realizar escrupulosamente nossa fantasia.  
Sonhos, acredite neles.”

(Lenin)

À minha mãe, que usou de sua sábia psicologia maternal, e à meu Orientador Claudio  
Portilho Marques por acreditar em mim .....

## AGRADECIMENTOS

Agradeço a Deus pelo incondicional apoio. Aos meus pais, Osmar e Regina, por tantas vezes terem corrido comigo para que eu pudesse entregar todas as tarefas nas datas e horários corretos. Agradeço ao meu irmão, Fernando, pelas noites mal dormidas por causa da luz acesa quando eu precisava ficar até de madrugada no computador. Ao meu namorado, Julio, por ser sempre paciente em agüentar minhas crises de choro quando tudo parecia perdido, e por me apoiar todas as vezes. A Cristiane, Izaura, Eliane e Vilma, tias maravilhosas, pelo apoio todas as vezes que precisei delas. Agradeço também ao Diretor, Osvaldo, e às meninas da secretaria do Colégio Hildebrando de Araújo, Marli, Soeli, Angela e Maria pelo apoio quando precisava me ausentar para tratar dos assuntos acadêmicos. E ao Mestre Claudio Portilho Marques, que não me deixou desistir e que acreditou em mim até o último momento. À todos meu muito obrigado pela confiança e esperança depositada em mim.

Obrigado, Senhor, pela tua presença constante ao meu lado! .....

“ Eu sempre faço o que não consigo fazer para  
que eu possa aprender como se faz ” .

Pablo Picasso

## SUMÁRIO

<b>RESUMO</b> .....	vi
<b>ABSTRACT</b> .....	vii
<b>1 INTRODUÇÃO</b> .....	1
1.1 PROBLEMA .....	2
1.2 JUSTIFICATIVA .....	2
1.3 OBJETIVOS .....	2
1.3.1 Objetivo Geral.....	2
1.3.2 Objetivos Específicos .....	2
<b>2 REVISÃO BIBLIOGRÁFICA</b> .....	4
2.1 A ANSIEDADE .....	4
2.1.1 Causas e Sintomas .....	5
2.1.2 Ansiedade Normal e Anormal.....	6
2.1.3 Tipos de ansiedade .....	7
2.2 A ANSIEDADE NO ESPORTE.....	8
2.2.1 Ansiedade e pressão.....	11
2.2.2 Ansiedade de competição .....	11
2.3 O DESPORTO FEMININO.....	12
2.4 O PAPEL DO TREINADOR .....	13
2.5 PERSONALIDADE DOS ATLETAS.....	14
2.6 A PRESENÇA DO ESPECTADOR.....	17
2.6.1 A ansiedade no torcedor.....	18
<b>3 METODOLOGIA</b> .....	22
3.1 SUJEITOS.....	22
3.2 INSTRUMENTOS.....	23
3.3 PROCEDIMENTOS.....	24
<b>4 RESULTADOS</b> .....	25
<b>5 DISCUSSÃO</b> .....	29
<b>6 CONCLUSÃO</b> .....	30
<b>REFERÊNCIAS</b> .....	31
<b>ANEXOS</b> .....	33

## RESUMO

A ansiedade faz parte da nossa vida. Considerada por muitos autores como um mal da era moderna, ela passou a ser considerada uma condição do homem atual. Passou também, a ser objeto de estudos não só de psicólogos mas também de técnicos e pessoas ligadas ao esporte, já que a ansiedade muitas vezes é considerada um fator de interferência no desempenho dos atletas. Assim, através deste estudo feito com jogadoras de Futsal feminino pretende-se verificar se a ansiedade interfere ou não no desempenho das atletas, e, se interferir, como se dá esse processo que, além da ansiedade pode ter outros fatores interferindo. Pretende-se aqui também, verificar qual o papel do treinador no preparo psicológico das atletas.

**Palavras chaves:** Ansiedade, Psicologia Desportiva, Desempenho, Preparação Psicológica.



## ABSTRACT

Anxiety is part of our life. Seen by many authors as one of the greatest problems of the modern age, it has been considered a natural trait of the present humankind. It has also been investigated not only by psychologists but also by coaches and people belonging to the sports' area. This is só due to the fact that anxiety can be considered a factor of possible interference ata the athletes' performance. Therefore, in this research conduced with football women players, it is intended to check in anxiety has had some kind of interference or not at their performance.if it has proved to interfere, it is also be affeting this process. At last, it is also intended to analyse the coaches' role at their athletes psychological fitness.

**Keywords:** Anxiety, Sports' Psychology, Performance, Psychological Fitness

## 1 INTRODUÇÃO

A constante evolução dos seres humanos e a transformação do mundo em que vivemos gerou uma necessidade não só de treinadores e outras pessoas ligadas ao desporto, como também de cientistas de acompanhar de perto a evolução e, conseqüentemente, a transformação do esporte.

Com a tecnologia e cientificidade que dominam o treinamento desportivo atualmente, uma das questões mais discutidas nos dias de hoje é preparação psicológica dos atletas e se ela influencia ou não no rendimento deles nas competições.

Os atletas adolescentes são o foco atualmente destes estudos. O adolescente pode passar por altos e baixos emocionais, ter períodos de desânimo e de preocupação quanto a ser aceito pelos companheiros. Ele ou ela podem experimentar grande ansiedade antes de uma prova escolar importante, ter explosões ocasionais de raiva ou rebelião, envolver-se com outros em atos delinqüentes de pouca importância, sentir melancolia pela perda de um namorado ou namorada, preocupar-se com o sexo ou ter dúvidas acerca de sua “verdadeira” identidade ( RAUTH, 1997 apud CRATTY, 1984).

Assim, atletas adolescentes, podem experimentar uma grande ansiedade antes de um jogo ou de uma competição, seja ela importante ou não. Ansiedade esta, que pode ter origem pessoal seja por pressão de pais e torcedores para um bom jogo ou até mesmo por questões biológicas e fisiológicas, como alguma dor que o pode estar atrapalhando, como também pode ser atribuída a fatores diferentes, em circunstâncias diferentes, abrangendo um amplo campo de experiências, e, às vezes, mesmo ela sendo extrema pode ser normal.

Assim, a extensão na qual a ansiedade é manifestada em uma situação particular deve ser considerada em relação à pressão imposta, ao nível de habilidade do atleta e à natureza da atividade (SINGER, 1977).

Portanto, pode-se verificar que vários fatores devem ser levados em consideração quando se trabalha com atletas adolescentes, buscando não só fazer treinamentos físicos como também trabalhos psicológicos com eles, para que se possa saber se estão com algum problema ou não quando seu rendimento em competições não corresponde ao observado nos treinos.

## 1.1 PROBLEMA

O desporto nos últimos anos vem sofrendo várias transformações e deixou de ser visto somente como esporte. Ele passou a ser alvo de estudos científicos e seus atletas analisados para renderem o melhor deles.

Nesse processo de “cientificidade” do esporte o rendimento dos atletas e tudo o que o afeta como por exemplo a ansiedade passou a ser analisado também.

Assim se estabelece uma pergunta: Como a ansiedade de atletas que jogam futsal por lazer em competições não profissionais afeta o seu rendimento desportivo?

## 1.2 JUSTIFICATIVA

A importância do estudo decorre de se situar o grau de afetação que a ansiedade possui nas atletas, já que se verificou que muitas atletas apresentam perda de rendimento, demonstrando desinteresse ou grande excitação observáveis em situações de jogo, principalmente em competições. Portanto cabe aos profissionais da área de Educação Física, técnicos e psicólogos dar importância ao trabalho psicológico com as atletas para que elas possam fazer a ansiedade atuar positivamente em seu desempenho.

## 1.3 OBJETIVOS

### 1.3.1 Objetivo Geral

Determinação dos efeitos da ansiedade no desempenho das atletas que jogam futsal por lazer em competições.

### 1.3.2 Objetivos Específicos

1.3.2.1 Determinar quais são os fatores de influência na ansiedade das atletas.

1.3.2.2 Verificar o papel do treinador no preparo psicológico das atletas.

1.3.2.3 Verificar o quanto a torcida influencia no nível da ansiedade.

## 2 REVISÃO BIBLIOGRÁFICA

### 2.1 A ANSIEDADE

Ansiedade ou 'sentir-se ansioso' é algo que todos nós mencionamos, vez ou outra ( PRIEST, 1984 ). Pode ser também a sensação que se experimenta quando julga-se que algo desagradável vai acontecer. Além de ser um estado caracterizado tanto por aspectos psicológicos quanto físicos do ser humano, em resposta a circunstâncias que são consideradas ameaçadoras a que está submetido em seu dia a dia, tais como medo, apreensão, mal-estar ou desconforto, insegurança e estranheza do ambiente ou de si mesmo.

Ela também pode ser distinguida como um sinal de alerta, que permite ao indivíduo ficar atento a um perigo iminente e tomar as medidas necessárias para lidar com a ameaça. Mas antigamente ela era considerada um simples traço de personalidade de um indivíduo. A ansiedade é uma expressão da personalidade de um indivíduo (SINGER, 1977).

Há autores que definem a ansiedade como um mal da era moderna devida a agitada existência da modernidade que se baseia na sociedade industrial, competitividade, consumismo desenfreado e etc. Viver ansiosamente passou a ser considerado uma condição do homem moderno. Preocupar-se e ficar ansioso não é apenas uma reação normal, mas necessária para a boa adaptação individual à sociedade e ao ambiente.

Considerando os estudos feitos nas últimas décadas, pode-se dizer que os seres humanos já nascem sofrendo um certo grau de ansiedade, que pode até ser chamado de normal, mas que é involuntário.

A ansiedade faz parte da nossa vida. Todos nós, alguma vez já nos vimos rodeados por medos e incertezas. Qualquer indivíduo pode apresentar ansiedade em uma ou outra ocasião. Estudos feitos demonstram que pais, professores e até mesmo psiquiatras concordam que a ansiedade "normal" estimula o indivíduo para que aja de maneira positiva e desempenha um papel importante em relação ao desenvolvimento da personalidade. Mas ela pode se tornar um problema sério, até mesmo com risco de vida. Porém só nos últimos anos, os médicos passaram a aceitá-la como doença, podendo assim ser tratada.

Assim ela pode ser atribuída a fatores diferentes, em circunstâncias diferentes, abrangendo um amplo campo de experiências, e, às vezes, mesmo sendo extrema pode ser normal.

A ansiedade diferencia-se do medo (provocado por algum motivo real) porque pode se manifestar através de todos os tipos de temores que não desaparecem, mesmo diante da ausência de perigo.

### 2.1.1 Causas e Sintomas

A ansiedade pode surgir quando um indivíduo precisa reagir a uma ameaça real ou imaginária; pode ser relacionada à depressão ou até mesmo ter fontes comuns como o relacionamento, saúde, filhos gravidez, velhice e, mudanças radicais na vivência familiar, emprego, promoção e, até dificuldades financeiras ( PRIEST,1984 ).

Com freqüência, a ansiedade pode estimular o indivíduo a tomar decisões e providências, e ocupar-se de atividades práticas tentando encontrar uma chave para seu problema. A fim de superar a ameaça que se apresenta, ele procura concentrar toda a sua atenção. Mas podem surgir dificuldades quando não acha uma solução ou sua ansiedade é desproporcional.

Um fato importante a salientar é que a ansiedade, às vezes, é produto de uma doença. Uma glândula tireóide superativa gera sintomas de ansiedade, e, com sintomas físicos, a pessoa tende a sentir-se angustiada sem forma aparente ( PRIEST, 1984 ).

Assim como as causas os sintomas são muitos. O nosso organismo pode reagir com sensações físicas desagradáveis tais como: palpitações, tremor, tensão, insônia, transpiração, e outros sintomas como náuseas, entorpecimento, formigamento nas mãos e nos pés e vontade de urinar ( PRIEST, 1984 ). Porém os padrões podem variar conforme o indivíduo, e alguns apresentarem apenas sintomas cardiovasculares enquanto outros apresentam apenas sintomas gastrointestinais. Há também os que tem dificuldades para relaxar ou a sensação de que estão no limite do nervosismo. Aqueles que cansam-se com facilidade, e os que tem dificuldades de concentração e esquecimentos freqüentes, além de irritabilidade e tensão muscular.

Além de amplamente variáveis os sintomas mudam ao longo do tempo e oscilam permitindo que a pessoa se sinta completamente bem em algumas ocasiões e pior em outras.

Porém, esses sintomas que a ansiedade nos traz não são frutos da era moderna, mas sim herdados do instinto “lute ou fuja” de nossos ancestrais pré-históricos. As ameaças por eles enfrentadas no dia a dia eram provavelmente de natureza física, por exemplo, ataques de seus semelhantes ou de animais ferozes ( PRIEST, 1984 ).

Os seus corpos reagem à ameaça preparando-se para a ação, ou seja lutando ou fugindo. O coração bate mais depressa para prover mais sangue para o uso dos músculos, e a transpiração ajuda a esfriar a pele durante movimentos e exercícios vigorosos. Os músculos ficam tensos e prontos para reagir; quando mantidos assim por muito tempo, começam a doer ( PRIEST, 1984 ).

Essa é a maneira como os nossos ancestrais reagem as ameaças físicas. As reações que temos não são diferentes mesmo os perigos já não sendo os mesmos. Porém o nosso corpo reage da mesma forma para nos proteger.

A ansiedade, portanto, tem dois elementos que costumam caminhar juntos: reação emocional e reação física. Ela pode se tornar um problema quando considerada desproporcional, isto é, quando o indivíduo acha que está se sentindo mais ansioso do que qualquer outro, em circunstâncias idênticas ( PRIEST,1984).

### 2.1.2 Ansiedade Normal e Anormal

O ser humano normal é dotado de um equipamento psico-biológico suficiente para fazê-lo sentir ansiedade diante de situações específicas e que exigem uma atitude mais incisiva e imediata, entretanto, assim que tal situação se resolve, é fisiológico que tudo volte ao normal ( BALLONE, 2003 ). Mas a ansiedade pode sair dos seus padrões de normalidade e se tornar um distúrbio quando ela ocorre em momentos que não se justificam ou quando é tão intensa ou duradoura que acaba interferindo com as atividades normais do indivíduo ( NARDI, 2003 ).

Uma das maneiras de diferenciar a “ansiedade normal” da “ansiedade anormal” pode ser através do tempo de duração dos sintomas. A “ansiedade normal” se restringe a uma determinada situação, e mesmo que uma situação que esteja

causando o problema da ansiedade não muda, a pessoa tende a adaptar-se e tolerar melhor a tensão diminuindo o grau de desconforto com o tempo, ainda que a situação continue a mesma.

A “ansiedade normal”, causa sensações desagradáveis como já descrito anteriormente. Em uma pessoa que o nível de ansiedade está normal sensações físicas como mal estar epigástrico, aperto no tórax, palpitações, sudorese excessiva, cefaléia entre outros, são comuns. Já quando a ansiedade se torna anormal ou patológica ela acaba se tornando uma resposta inadequada a determinado estímulo, em virtude de sua intensidade ou duração. Diferentemente da ansiedade normal, a patológica paralisa o indivíduo, traz prejuízo ao seu bem estar e ao seu desempenho e não permite que ele se prepare e enfrente as situações ameaçadoras ( NARDI, 2003 ). Para algumas pessoas a ansiedade é algo incontrollável e causa um medo e um pavor constante que vai além do normal.

### 2.1.3 Tipos de ansiedade

Segundo BALLONE (2003) a ansiedade se compõe de vários estados emocionais clinicamente diferentes e podem ser classificados em cinco tipos diferentes: Síndrome do Pânico, Ansiedade Generalizada, Obsessivo-compulsivos e Fobias.

A Síndrome do Pânico é caracterizada por crises onde a pessoa tem medo de sofrer alguma coisa grave que se manifesta em determinadas situações. A pessoa começa apresentar um pavor exagerado de passar mal, perder o controle, morrer de repente, não poder ser socorrido etc. ( BALLONE, 2003). Ainda BALLONE ( 2003 ): Na Ansiedade Generalizada a pessoa está continuamente desesperada, aflita, assustada e inquieta, sempre achando que alguma coisa de mal vai acontecer com ela, com seus filhos.

A ansiedade pode se manifestar também através de sintomas Obsessivos-compulsivos. Aqui a pessoa tem pensamentos torturantes, absurdos e desagradáveis e acaba por repetir várias vezes o mesmo ato para tentar aliviar-se dos pensamentos. É o caso daquelas pessoas que conferem várias vezes se fecharam o gás do fogão, a porta da casa, lavam as mãos várias vezes e continuam achando que as mãos ainda estão sujas... ( BALLONE, 2003 ).



As Fobias também são formas de ansiedade e as principais segundo BALLONE ( 2003 ) são: Claustrofobia ( medo de lugares fechados ), Agorafobia ( medo de sair de casa e ficar em público ) e Fobias sociais ( como o medo de ser ridicularizado em público).

## 2.2 A ANSIEDADE NO ESPORTE

Antigamente a psicologia era pouco utilizada por técnicos e pessoas ligadas ao esporte. Porém atualmente esta área vem sendo bastante explorada para que os jogadores, como afirmam vários psicólogos, possam e devam estar psicologicamente equilibrados para alcançar melhores resultados.

Vários autores afirmam que inúmeras vezes os atletas obtém nos treinos resultados melhores do que quando estão participando de competições, pelo fato de não ocorrer nos treinamentos pressões psicológicas iguais as que ocorrem nas competições, tais como torcida, obrigação de ganhar, etc. Assim, é preciso dar aos atletas uma preparação psicológica para que eles possam responder positivamente não só nas situações de treinamento como também nas competições.

TUBINO ( 1980 ), fala de uma fase de preparo psicológico de competição, na qual aborda-se alguns aspectos que interferem nesta fase, tais como: as reações dos atletas nas competições, a experiência já vivida por eles, além da adequação da ansiedade dos atletas, entre outros.

As reações dos atletas em competições dependerão de um número razoável de variáveis como: educação, maturidade, ambiente familiar, experiência desportiva, personalidade etc. ( TUBINO, 1980 ). Já a experiência desportiva na modalidade está relacionada com a aprendizagem, e esta é responsável pela modificação no comportamento do atleta através das experiências particulares vivenciadas por cada um deles.

A ansiedade dos atletas para a competição também necessita uma adequação, pois a ansiedade excessiva ou a ausência desse sintoma certamente levarão os atletas a resultados negativos. ( TUBINO, 1980 )

SPIELBERGER, SINGER & CRATTY, citados por ALVES ( 1996, p. 13 ) afirmam que para cada pessoa existe um nível ideal de ansiedade, e é neste nível que o atleta deve se encontrar para que seu rendimento seja o melhor possível.

Assim encontra-se três posições a respeito desse assunto.

A primeira diz que um índice alto ou baixo de ansiedade pouco prova para explicar a performance, pois depende de cada atleta, o importante é saber qual é o nível ideal de ansiedade que o atleta possui, aquele que o faz conseguir melhores resultados ( BRANDÃO, 1995 ). Já CRATTY ( 1984 ) discorda quando afirma que os indivíduos com índices muito altos de ansiedade tendem a ter maus desempenhos e os que tem baixos índices de ansiedade, não terão a mesma tendência para prejudicar seu desempenho, tendo assim a segunda posição a respeito do assunto.

Quando passou a ser objeto de estudos a ansiedade foi dividida em dois componentes: a ansiedade de traço e a ansiedade de estado.

Para WEINBERG & GOULD ( 2001 ) a ansiedade de traço faz parte da personalidade, e tende a fazer o indivíduo perceber como ameaçadoras circunstâncias que não trazem perigo real.

Já a ansiedade de estado segundo WEINBERG & GOULD ( 2001 ) é um estado emocional temporário, que varia constantemente, sendo que, todos os sentimentos produzidos por este estado são conscientemente percebidos e associados com a ativação do sistema nervoso autônomo. Assim, a ansiedade de estado flutuará com a situação ou:

PERIGO EXTERNO ↗	PERCEPÇÃO DO PERIGO ↗	REAÇÃO EMOCIONAL
(pressão)	(ameaça)	(ansiedade de estado)

Fonte: **SPIELBERGER ( 1971 ).**

E isso pode ser caracterizado nos jogadores quando ele se sentem ameaçados no ambiente de jogo, seja por pressão de pais e torcedores para um bom jogo ou até mesmo por questões biológicas e fisiológicas, como alguma dor que pode o estar atrapalhando. WEINBERG & GOULD ( 2001 ) *apud* Apitzch ( 1995 ) confirmam esta teoria quando colocam que os atletas ao se sentirem ameaçados reagem ansiosamente e acabam por usar contra sua ansiedade mecanismos de defesas inconscientes que os “congelam” ou paralisam durante o jogo. Assim,

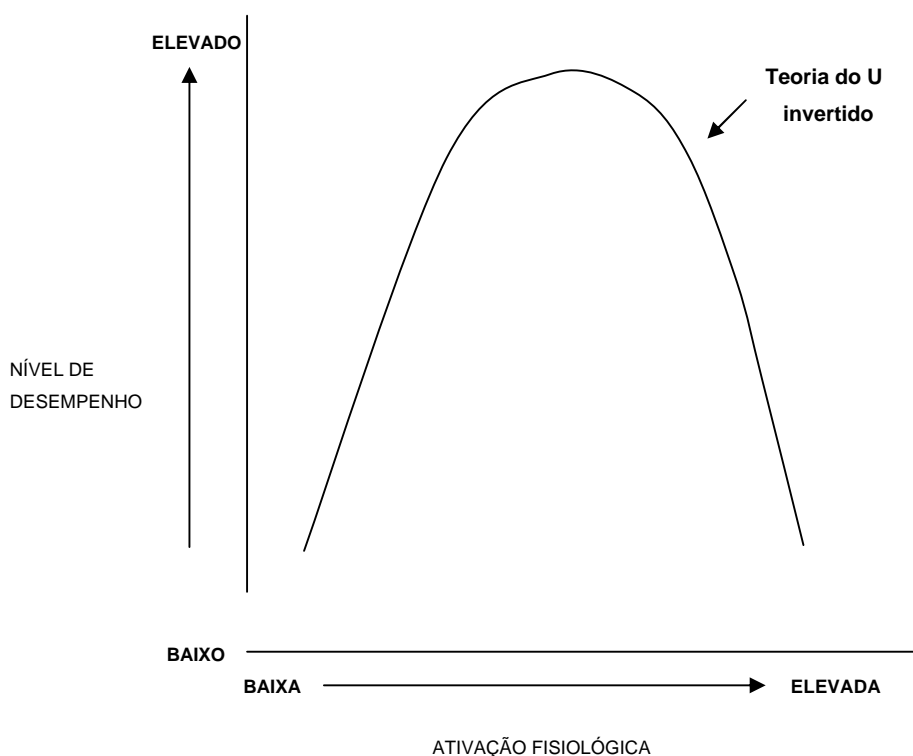
quando estes mecanismos de defesas são utilizados o desempenho e a satisfação dos atletas são afetados.

Já a ansiedade de traço é uma característica relativamente estável do indivíduo. As pessoas que possuem um alto escore deste traço tendem a perceber uma ampla quantidade de situações como mais ameaçadoras do que as pessoas que possuem baixo escore deste traço ( SPIELBERGER,1971 ).

Embora a ansiedade de traço de um atleta permaneça em um nível predizível, em cada situação que ele se encontre, resultará em variações na sua ansiedade de estado ( SINGER, 1977 ).

Tanto a ansiedade de traço quanto a ansiedade de estado podem ser relacionadas com o desempenho motor por meio da Hipótese do U invertido, que propõe que níveis muito altos e níveis muito baixos de ansiedade, se associam a níveis baixos de desempenho. ALVES ( 1996, p. 17 ) baseado também na Hipótese do U invertido afirma que mantendo as constantes variáveis, um nível alto ou baixo de ansiedade são prejudiciais aos atletas, devendo ocorrer um nível ideal para que sua atuação e seu rendimento sejam os melhores possíveis. E aqui, têm-se a terceira posição a respeito do nível ideal de ansiedade para cada atleta. ( VER FIGURA ).

FIGURA: Hipótese do U invertido, Weinberg & Gould ( 2001 ) *apud* Landers e Boutcher ( 1998 ).



**FONTE: WEINBERG & GOULD ( 2001 ).**

### 2.2.1 Ansiedade e pressão

A pressão está relacionada com a ansiedade segundo SINGER ( 1977 ). Quando as condições de atuação do indivíduo mudam de uma situação de treino para uma competição real, espera-se que a pressão mude ,conforme a situação. Autores observaram que há diferenças individuais nas respostas de ansiedade de estado a ambientes identicamente “carregados de pressão”.

Um atleta com baixa ansiedade, atuando em uma situação com baixa pressão e um atleta com alta ansiedade, participando de uma situação com alta pressão, deverão, ambos apresentarem desempenho inadequado ( SINGER, 1977 ).

A tensão também é uma variável importante a ser considerada no desempenho do indivíduo ansioso.

CRATTY (1984), julga que indivíduos com níveis altos de ansiedade estão mais sujeitos a terem desempenhos ruins ao se defrontarem com alguma situação estressante, diferente dos que possuem um baixo índice de ansiedade.

Já as pessoas que enfrentam diariamente pressões tais como problemas financeiros, na família ou no trabalho podem ter um aumento no nível de ansiedade, tornando-se vulneráveis a um futuro problema causado por tensão.

Muitos autores modificaram as escalas usadas desde o final dos anos 50 por médicos que relacionavam as várias tensões vividas no dia-a-dia com a suscetibilidade a doenças e usaram essas escalas para determinar se as tensões que o atleta sofria poderiam ser relacionadas com suas contusões. Os resultados confirmaram as hipóteses e deram origem a um princípio importante de que os atletas podem ter suas ansiedades sobre controle num contexto tensionante causado pela situação do jogo; contudo se houverem novos estresses pode ocorrer uma quebra nesse controle. Para isso é importante que o técnico mantenha uma linha de comunicação sempre aberta com o atleta no que se refere a situação de vida dele.

### 2.2.2 Ansiedade de Competição

Segundo TUBINO (1980), a Síndrome pré-agonística, também chamada de Ansiedade de competição, pode ser explicada com os mecanismos psicológicos que ocorrem antes do início da competição. Ela pode ocorrer momentos antes ou até dias antes do início do evento. Essa síndrome pode ter efeitos negativos ou positivos. Existem vários estudos científicos que acompanham esse tipo de ansiedade, os quais afirmam que momentos antes de um jogo, um nível considerado “bom” de ansiedade levará à uma excitação pré-competitiva desejável, a qual mobilizará os mecanismos fisiológicos dos atletas, oferecendo melhores resultados. A ansiedade provoca o funcionamento acelerado das glândulas supra-renais, ocasionando a secreção de substâncias que geram uma pré-disposição favorável dos músculos para as ações motoras que deverão ser executadas. A ansiedade pré-competitiva gera tensões emocionais que, quando excessivas, podem levar o atleta a respostas negativas na competição, e, sendo ausentes provocam não só falta de atenção, como também respostas motoras prejudicadas.

### 2.3 O DESPORTO FEMININO

O desporto feminino apresenta algumas particularidades devido as diferenças em função das características biológicas. Assim, a preparação psicológica deve ser orientada, levando-se em conta essas diferenças ( TUBINO, 1980 ).

TUBINO ( 1980 ) *apud* VANEK e HOSEK ( 1975 ) fala de um estudo feito com 678 atletas do sexo masculino e 146 do sexo feminino de 27 modalidades desportivas para se verificar as possíveis diferenças existentes.

Nesse estudo constatou-se que os atletas masculinos são mais persistentes, seguros e independentes. São também mais abertos e portanto adaptáveis, diferentemente das atletas que apresentam dependência, são mais convencionais e sensíveis, além de serem mais facilmente irritáveis e inseguras tornando-as assim, menos adaptáveis dos que os homens para os esportes.

TUBINO ( 1980 ) cita também a aplicação da escala de ansiedade de TAYLOR nesse estudo e diz que os homens atletas apresentam tensões maiores que mulheres atletas.

Outro fator que deve ser citado ao se falar de desporto feminino é a diminuição da performance durante os períodos menstruais das atletas. Isso ocorre

devido a um bloqueio psicológico negativo de que as mulheres nesse período devem reduzir suas atividades e têm seu rendimento reduzido também.

## 2.4 O PAPEL DO TREINADOR

O trabalho psicológico é muito importante dentro de uma equipe de atletas. Mas nem sempre esse trabalho é feito por um profissional da área de psicologia. Na maioria das vezes cabe ao técnico o trabalho psicológico com seu time. Assim é importante que ele saiba empregar corretamente os conhecimentos da área psicológica quando precisar, por exemplo, reduzir a ansiedade dos seus atletas. Neste contexto CRATTY ( 1984 ), diz que reduzir a importância do jogo ou competição na cabeça do atleta e a ameaça de castigo caso haja uma derrota, é de extrema valia.

Segundo DANTAS ( 1985 ), a preparação psicológica, que deve ser parte do treinamento, tem por objetivo ajudar o atleta a atingir o máximo de suas possibilidades. Entretanto para isso, é elementar que o treinador conheça seu atleta e saiba conduzi-lo no argumento e na competição.

SINGER ( 1977 ), afirma que a sensibilidade do treinador ao temperamento emocional do atleta e a complexidade das atividades a serem desenvolvidas será válida em termos de estratégias motivacionais.

Dentro de uma comissão técnica o treinador é a pessoa que recebe maior importância. Na vitória ou na derrota é o treinador que arca com as conseqüências. O treinador convive quase diariamente com seus atletas e, por essa razão, muitas vezes ele é considerado o “paizão” de todos atuando como conselheiro e orientador. Portanto, quanto maior for seus conhecimentos em psicologia, melhor será o seu relacionamento com os atletas.

Para FERNANDES ( 1981 ), é necessário que o treinador tenha uma personalidade muito equilibrada, um controle emocional e bom senso acima dos padrões normais, uma vez que tomará todas as decisões nos momentos mais importantes e difíceis.

Segundo SINGER ( 1977 ), a ansiedade está relacionada com a dificuldade da atividade a ser realizada, portanto, é importante que o treinador aborde

psicologicamente o atleta colocando a situação a ser enfrentada como uma parte do seu dia-a-dia.

## 2.5 PERSONALIDADE DOS ATLETAS

A personalidade de uma pessoa ou seus traços comportamentais, ajudam a especificar a natureza desta pessoa ( SINGER, 1977 ). Entretanto os traços comportamentais não agem independentemente sozinhos. Expressões como estável emocionalmente, agressivo, introspectivo, perseverante e amistoso são alguns entre os tantos traços que interagem em um indivíduo.

Uma pessoa é o que ela é devido à combinação e interação desses traços. Embora seja possível descrever certas características, a extensão em que estas estão presentes numa pessoa é julgada com base na presença destas em outro ser, em um grupo particular ou em uma norma da sociedade ( SINGER, 1977 ).

A personalidade é uma questão individual. É uma forma única de alguém se expressar. A genética determina a predisposição para agir, mas os comportamentos específicos não são herdados. A transmissão genética fornece a estrutura, enquanto as experiências de vida trazem à tona ou reprimem as tendências comportamentais ( SINGER, 1977 ).

À primeira vista as experiências e situações infantis são as mais importantes no desenvolvimento da personalidade. Os comportamento em certas situações se tornam estabilizados com a experiência e o passar dos anos. E os comportamentos mais comuns são os que sugerem a personalidade do indivíduo com o passar do tempo. E são estes tipos de comportamento que podem fornecer uma imagem do esportista. Quando eles aparecem com algum grau de consistência de atleta para atleta, produz-se o estereótipo de grupos de atletas ou atletas em geral. E mesmo cada pessoa sendo diferente da outra numa mesma situação, tendemos a achar pontos comuns entre grupos de pessoas com ocupações comuns.

Pensamos que a personalidade do participante é mudada devido à sua experiência no esporte. Talvez ele desenvolva melhores atitudes, traços de caráter socialmente aceitáveis, potencialidade para liderança e maturidade emocional ( SINGER, 1977 ).

Aqui, para se estudar a personalidade dos esportistas e a diferença ( ou não) entre as personalidades deles, estes foram divididos em esportista comum e esportista superior. O esportista comum aqui é classificado pelo autor como alguém que participa de um time organizado ou é participante de uma forma séria de recreação.

A aceitação do ponto de vista de que existem personalidades distintas entre atletas de esportes diversos e que dentro de um dado esporte há níveis diferentes de proficiência, é muito comum no mundo esportivo de hoje ( SINGER, 1977 ).

Do outro lado, aparecem vários especialistas que afirmam não existir diferenças entre grupos testados. Estes especialistas afirmam que não há nenhuma diferença em termos de perfis de personalidade estabelecido nos testes feitos.

O atleta campeão obviamente possui habilidades e características pessoais superiores, quando comparado ao atleta comum ( SINGER, 1977 ).

Mas afinal, a personalidade do atleta muda devido à sua participação no esporte?

Há autores que afirmam que competir em esportes causa mudanças, para pior ou para melhor, em fatores da personalidade. Algumas das observações dominantes seriam as de que o esporte permite ao atleta expor suas tendências agressivas naturais, ajudando a crescer em caráter, tornando-o um competidor, ou promovendo o desenvolvimento de sua liderança potencial e desenvolvendo a capacidade de levar as coisas na esportiva ( SINGER, 1977 ).

Assim o atleta que possui o domínio de sua mente, atua na prática desportiva como se fosse portador de uma arma secreta para defender-se contra as tentativas de rebeldia de seu sistema nervoso. Daí a eficácia do treinamento mental, que lhe permite desenvolver numa competição as técnicas mais avançadas. A mentalização induz o atleta a figurar todos os imprevistos que lhe possam ocorrer no decurso de uma competição e a considerar os meios de que possa valer para neutralizar os respectivos efeitos, sem perder o controle indispensável ao seu bom desempenho. ( LYRA, 1983 ).

Outros estudos revelam que o esporte causa um aumento da hostilidade e é prejudicial ao desenvolvimento da personalidade. LYRA (1983 ), vem de encontro a essa idéia quando diz que a terapia indicada pelos psicólogos não procura corrigir apenas os efeitos negativos do comportamento dos atletas durante as competições e sua substituição por elementos positivos, mas que são levados em conta também



os caracteres somáticos dos atletas e os distúrbios orgânicos produzidos pelas influências emocionais que possam descontrolar seu sistema nervoso.

O desempenho do sistema nervoso pode ser decisivo no desporto em que pese o valor técnico excepcional ou o apurado preparo físico do atleta. O equilíbrio das funções é vital para o êxito do atleta, sobretudo quando perseguido pela marcação do adversário no curso de uma competição desportiva ( LYRA, 1983 ).

Dá-se importância na preparação do atleta ao chamado treinamento invisível, que abrange o seguimento discreto das suas atividades à margem da vida desportiva, nas horas presas em casa ou soltas na rua. As horas de repouso, as práticas sexuais, os derivativos noturnos, a alimentação abusada, as bebidas comprometedoras, o cotidiano familiar, as leituras que o técnico, o preparador físico, o médico ou outro qualquer responsável pela atuação de um atleta pode dar resposta, mediante investigação à revelia de outro qualquer observador invisível ou oculto ( LYRA, 1983 ).

Por fim quando estudos concluem que esportistas e não esportistas possuem traços de personalidades diferentes não se pode concluir que estas diferenças existiam antes da participação deles aos esportes, ou que tenham sido causadas pela participação ou falta dela.

Concluindo, diferenças de personalidades entre atletas que representam diferentes esportes, modalidades e posições, foram ocasionalmente relatadas, mas nenhum padrão precisamente delineado surgiu da literatura de pesquisa. Os resultados são inconclusivos ( SINGER, 1977 ). E isso é confirmado por WEINBERG & GOULD ( 2001 ) quando eles afirmam que nenhum perfil de personalidade específico foi encontrado que pudesse diferenciar com exatidão atletas de não-atletas. Entretanto isto não poderia ser aplicado em estudos feitos com mulheres atletas e não-atletas. Em 1980 um estudioso verificou que mulheres atletas diferiam e muito da mulher tida como padrão ao se estudar o perfil de personalidade. Comparadas com as mulheres não-atletas, as atletas revelaram-se mais orientadas à conquista, independentes, agressivas, emocionalmente estáveis e positivas ( WEINBERG & GOULD, 2001 ).

## 2.6 A PRESENÇA DO ESPECTADOR

O assim chamado efeito psicológico de uma audiência no desempenho do atleta tem sido objeto de muitas conjecturas ( SINGER, 1977 ).

Mas será que realmente as ações dos torcedores surtem um efeito animador ( ou desanimador ) nos atletas? Para SINGER ( 1977 ), quando se aceita a vaia ao adversário e o incentivo ao time espera-se que as ações dos torcedores tenham efeito sobre os jogadores, interferindo ou estimulando em sua atividade. Assim, os jogadores dão o melhor de si quando a multidão os está aplaudindo.

Entretanto quando acontece de um atleta estar em fase de aprendizagem a presença de espectadores tende a prejudicar o processo. Estudos feitos usando estudantes de faculdade em uma tarefa motora verificou que pessoas adquirindo respostas novas na presença de uma audiência passiva cometeram mais erros e necessitaram de muito mais tentativas para aprender no mesmo espaço de tempo de que os sujeitos que aprenderam sozinhos. Mas um estudo posterior dos dados revelou que uma vez bem aprendida a tarefa, os indivíduos, na presença de uma audiência, desempenharam melhor que aqueles que executaram a tarefa sozinhos ( SINGER, 1977 ).

Sendo assim, verificamos que atletas que estão aprendendo uma nova habilidade tem seus níveis de ansiedade aumentados na presença de espectadores, o que os leva à cometer mais erros do que quando se encontram só treinando. Pareceria que o atleta relativamente não hábil demonstraria sob tais condições um desempenho pior que quando na segurança de uma área de treino isolada ( SINGER, 1977 ).

Utilizando essa pesquisa pode-se concluir que é melhor aprender habilidades livre da presença de observadores. Entretanto, quando a habilidade já foi aprendida, a presença de espectadores gera uma melhora no desempenho do atleta. Porém, essa conclusão não pode ser usada para atletas que desempenham habilidades que requerem um alto nível de concentração e coordenação. Para SINGER ( 1977 ), parece, entretanto que habilidades atléticas que requerem coordenação complexa, movimentos executados com precisão e concentração intensa podem ser facilmente prejudicadas pela presença de observadores até mesmo se estiverem bem aprendidas.

Contudo há atletas que podem ser colocados fora desses padrões: os chamados atletas hábeis. Desempenhos de atletas hábeis são relativamente estáveis, consistentes e predizíveis. Eles aprenderam como se desempenhar bem sob todos os tipos de condições, favoráveis ou desfavoráveis. É por isto que são chamados “hábeis”. Eles aprendem a responder à competição sob um estado emocional ideal, para o qual pouquíssima motivação, tanto quanto superestimulação, não podem prejudicar o desempenho ( SINGER, 1977 ).

Os atletas envolvidos em competições dependentes de explosões de poder, força e perseverança podem, em qualquer nível de habilidade, usar os aspectos emocionais de uma situação de presença de espectadores para apresentar um desempenho melhor que o normalmente esperado.

Assim tendo como base os estudos acima, pode-se concluir que a presença de outros tende a resultar num desempenho mais apurado, em tarefas simples ou bem aprendidas. Se a tarefa está em fase de aprendizagem, é provável que os espectadores prejudiquem o processo.

### 2.6.1 A ansiedade no torcedor

Brasileiros mudam sua rotina e acordam cedo para torcer pelo time de Felipão ( VEJA, 2002 ).

Essa reportagem feita na época da copa do mundo revela o quanto o brasileiro é apaixonado pelo futebol. Porém não podemos esquecer dos torcedores de outros países que também estavam torcendo pelo seu time e, precisando ou não acordar cedo também deram um jeito de assistir aos jogos do time de sua pátria reunindo-se em praças públicas, em bares, na casa de amigos etc.

Mas o que faz torcedores acordar cedo ou ir até um estádio torcer por um time?

Muitos vão dizer: a alegria. Mas alegria pelo o quê? A vitória da equipe traz algum benefício real? Todos nós sabemos que não. Então o que há em um estádio que causa tanta emoção?

Para Rodrigo Vergara que escreveu a reportagem para a revista Veja, a resposta a essas perguntas é a mais simples possível: o torcedor vai ao estádio em busca de emoção. Ele vai para sorrir e para chorar. Às vezes sem preferência entre as duas coisas ( VEJA, 2002 ).

“A felicidade de ver meu time campeão é algo que não tem preço, como a paz mundial ou o fim da miséria, algo que não pode ser comprado nem por um milhão de libras”, diz o escritor inglês Nick Hornby, em seu livro Febre de Bola, sobre sua paixão pelo time do Arsenal ( VEJA, 2002 ).

O que podemos perceber aqui é que o que importa realmente para o torcedor não é a vitória em si do time, mas sim a emoção que uma partida de futebol traz. Segundo Odair Furtado, professor do departamento de Psicologia Social da PUC de São Paulo, a regra do torcedor é a seguinte: quanto mais emoção melhor ( VEJA, 2002).

O estádio passa a ser um espaço reservado para as pessoas viver emoções que fora dele, não são aceitas pela sociedade. Ele passa a ser um lugar para extravasar sentimentos reprimidos, que a vida em sociedade exige que guardemos conosco. É como se revivêssemos e extravasássemos os desejos reprimidos no cotidiano: a vontade de esganar o sujeito que riscou seu carro. O desejo de xingar o chefe que descartou sua idéia brilhante. Isso tudo porque a sociedade se desenvolveu em torno de rotinas de trabalho e cuidados com a família implicando no domínio das emoções. Quanto mais complexa a sociedade, mais contidas as emoções, diz Furtado ( VEJA, 2002 ).

O esporte nasceu junto com o comportamento civilizado logo depois do Renascimento, na Europa. O parlamento daquela época é um exemplo. “Os conflitos deixaram de ser militares para serem políticos e a etiqueta e o decoro passaram a fazer parte da vida aristocrática”, diz o antropólogo José Sérgio Leite Lopes, professor do Museu Nacional da Universidade Federal do Rio de Janeiro ( VEJA, 2002).

A competição esportiva serviu de válvula de escape para essa vida absolutamente regrada. Só que, antes de ser adotada pela aristocracia e de ingressar no mundo civilizado, a prática foi disciplinada por regras e limites ( VEJA, 2002 ).

Segundo Vergara em países como o Brasil onde a aplicação das leis varia de acordo com a posição social de cada pessoa, a universalidade das regras do

esporte é que conquista a torcida. Seria uma das raras ocasiões em que todos os brasileiros poderiam entrar em uma disputa de igualdade de condições ( VEJA, 2002).

As regras não tiraram o caráter de válvula de escape da competição esportiva, pois ninguém vai se comportar no trabalho ou em casa como se comporta no estádio.

O juiz no estádio é uma autoridade, assim como partidas de futebol que são emoções com hora marcada podem ser classificadas como um “ritual”, Essa classificação que vem da antropologia diz que: O ritual é onde uma população conta uma história de si mesma para si própria ( VEJA, 2002 ). As vaias para o juiz não são necessariamente para a pessoa do juiz, que na verdade é uma pessoa comum no dia a dia, mas para a autoridade que ele representa dentro de campo. Na vida real poucos se atreveriam xingar uma autoridade na rua, até porque, mais que um comportamento anti-social, é um crime de desacato, previsto no Código Penal.

A vantagem do ritual é que ele consegue representar tudo isso e, no entanto, ser só uma brincadeira. As pessoas fingem que é um jogo crucial, mas no final, não influencia em nada e a vida delas segue na mesma.

E não é só o juiz que tem um papel dentro desse ritual. Nesse rito todos tem sua função, até o estádio, que são feitos especialmente para dar mais emoção à partida. O ideal é que ele pareça sempre cheio ( VEJA, 2002 ). Assim eles são construídos em forma de anéis para dar essa impressão.

Mas o papel principal cabe à torcida. As torcidas são importantes também não só por dar dinheiro ao time, mas também porque sem torcida ninguém iria ao jogo. A emoção da torcida é indispensável para o espetáculo ( VEJA, 2002 ).

A união entre torcedores de um mesmo time tem raízes na evolução humana. A sobrevivência do homem só foi possível porque o homem aprendeu a conviver socialmente.

Porém as torcidas só surgiram no final do séc. XIX, quando nasceu a industrialização e a necessidade das pessoas em deixarem os grupos tradicionais.” Nas cidades surgidas da industrialização, ninguém tinha raízes ou tradições, todos vinham de diferentes partes do mundo” afirma o professor de História Nicolau Sevcenko, da USP ( VEJA, 2002 ).

Mas o que levou alguém a se identificar com um time e não outro? A ancestralidade é um dos fatores no tempo dos imigrantes. Entretanto depois dos

anos 70, com as transmissões de TV, o desempenho e o carisma dos craques ganharam importância.

Essa identificação nem sempre tem a ver com o esporte em si. Muitas pessoas não gostam de futebol, mas tem um time do coração. E isso só para dizer que faz parte de uma torcida. A escolha de um time é marcada por uma carga de cumplicidade e crença muito grande, diz Odair Furtado ( VEJA, 2002).

Outro fator que conta quando uma pessoa vai a um estádio torcer é o torcedor adversário. Este componente faz com que haja mais união entre torcedores do mesmo time.

O termo torcer vem justamente da idéia de que o sujeito torce e retorce o próprio corpo, como se estivesse sendo torturado por seu time. É um suplício voluntário, portanto, a que nos entregamos com gosto, porque nos faz sentir vivos e, em certas ocasiões, nos permite morrer, para ressuscitarmos no próximo jogo.

### **3 METODOLOGIA**

#### **3.1 SUJEITOS**

A pesquisa foi realizada com 28 jogadoras de três times diferentes de Curitiba, sendo que um era composto por universitárias e os outros dois por jogadoras com níveis de escolaridade variados e com idades entre 16 e 35 anos. E apenas duas entre todas as atletas jogavam a menos de um ano,

Todas são jogadoras amadoras que praticam o esporte apenas por hobbie.

### 3.2 INSTRUMENTOS

O instrumento utilizado para a coleta de dados dessa pesquisa foi a aplicação do teste Inventário de Ansiedade-Estado Competitiva-2 (CSAI -2). ( WEINBERG & GOULD, 2001), além de livros, artigos e revistas sobre o assunto.



### 3.3 PROCEDIMENTOS

Foram avaliadas três equipes de futsal feminino separadamente e locais diferentes, cada uma em seu local de treino. Antes de começarem os treinos cada uma das jogadoras recebeu o teste para respondê-lo, com a permissão do técnico, o qual já havia sido avisado antecipadamente sobre a aplicação daquele. O teste foi composto por seis perguntas com três opções de respostas para cada uma delas, sendo elas: *quase nunca*, *às vezes* e *freqüentemente*. Assim procedido, obteve-se as respostas de como as jogadoras se sentiam quando estavam competindo.

Os dados foram analisados obtendo-se os totais e as porcentagens de cada resposta, e assim foram correlacionados com a pesquisa bibliográfica feita.

## 4 RESULTADOS

Segundo os dados coletados o que se pôde verificar foi que, 42,86% das atletas sentem-se freqüentemente inquietas antes de competir o que é confirmado pelos dados da pergunta 4 do questionário aplicado para as jogadoras, que revelam que apenas 21,43% delas ficam calmas antes dos jogos.

Já quando questionadas sobre se pensam que vão cometer erros na hora de jogar, 50% das jogadoras afirmam que às vezes pensam no assunto.

Quanto à sentirem enjôo antes de competir, 67,86% disseram que quase nunca o sentem. Porém, quando se trata de sentirem seus batimentos cardíacos acelerados, 50% afirmam que os sentem freqüentemente acelerados antes de jogar.

**Gráfico Pergunta 1**

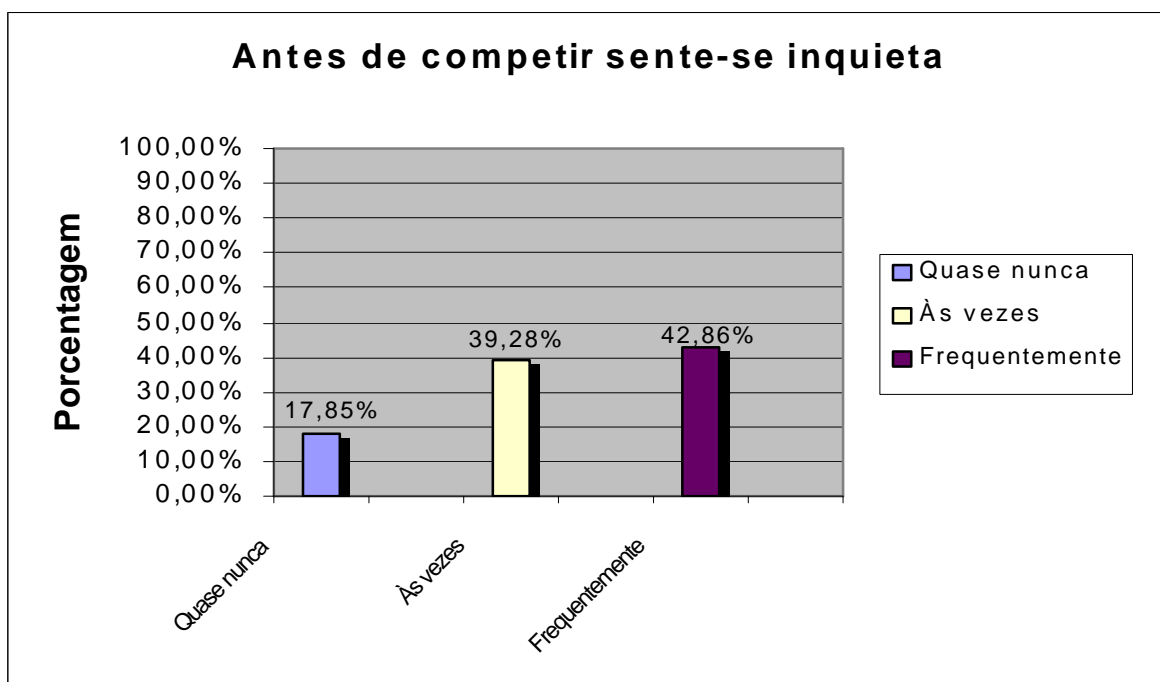


Gráfico Pergunta 2

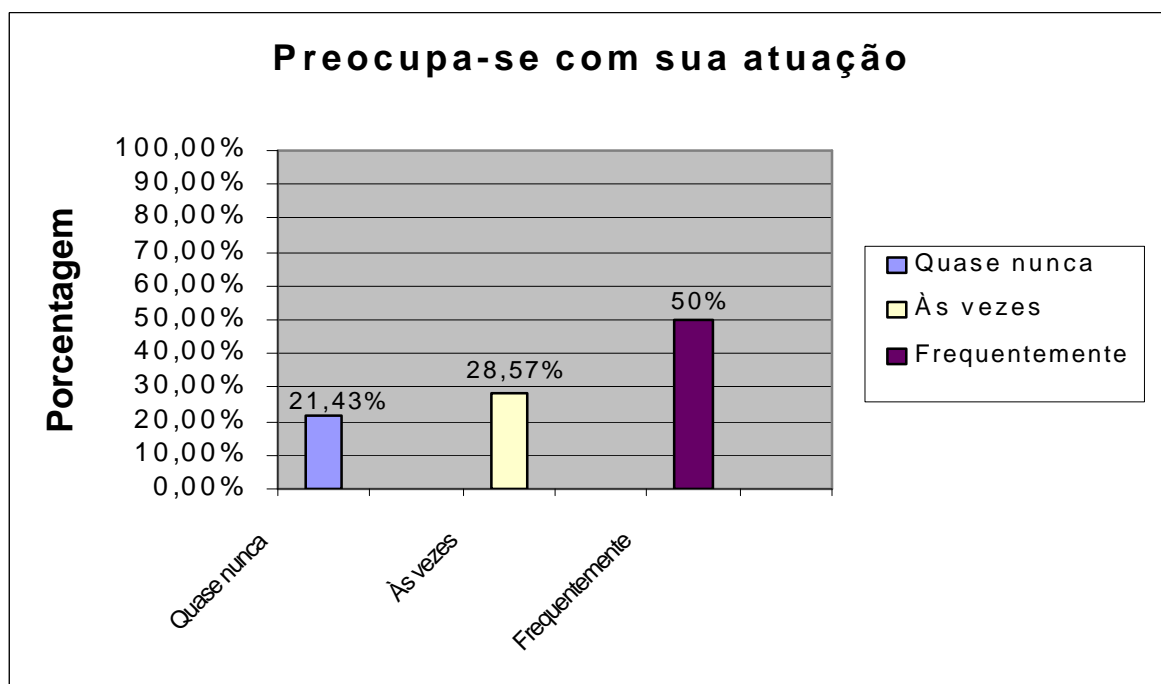


Gráfico Pergunta 3

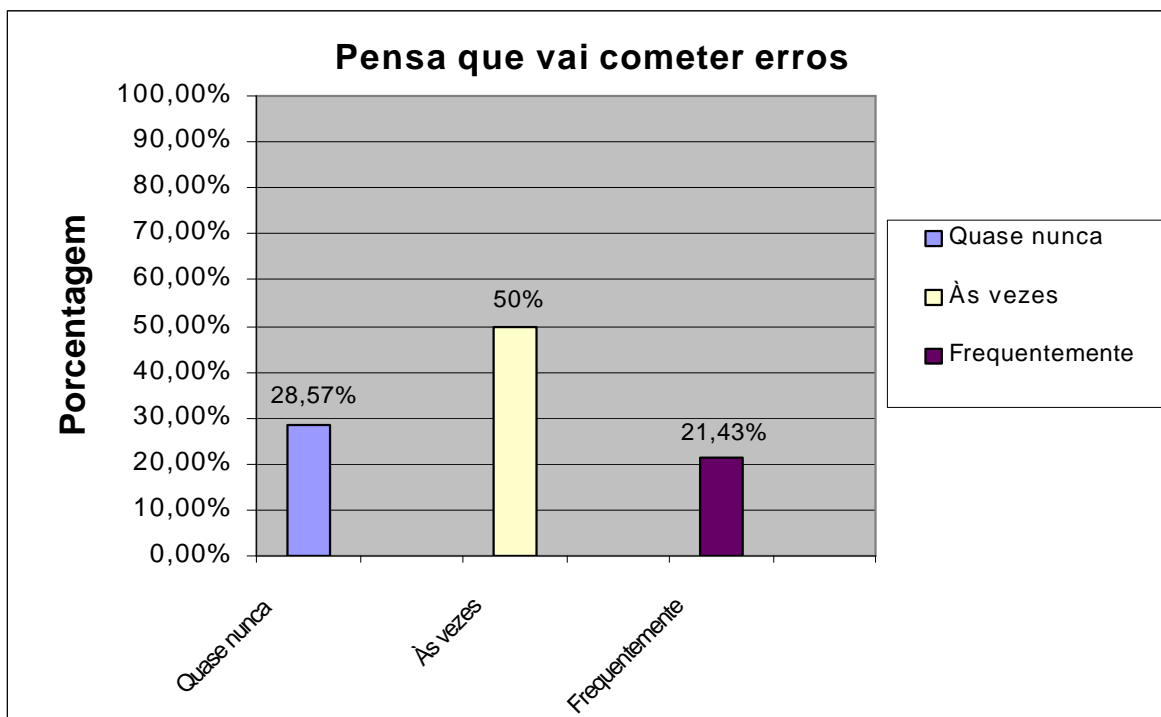


Gráfico Pergunta 4

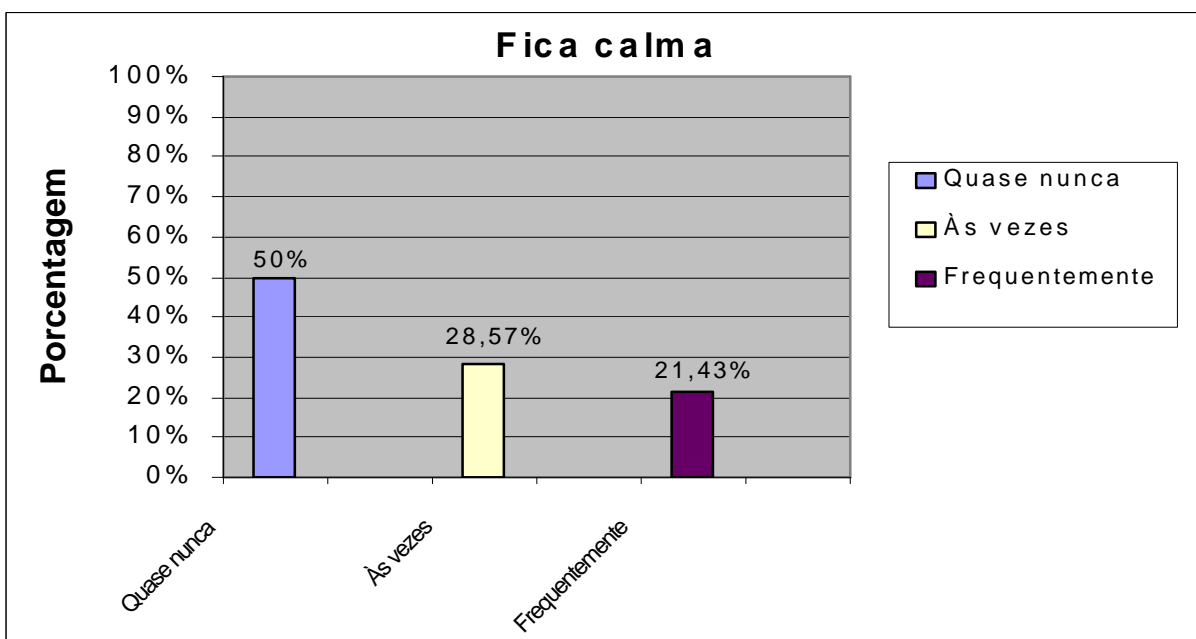


Gráfico Pergunta 5

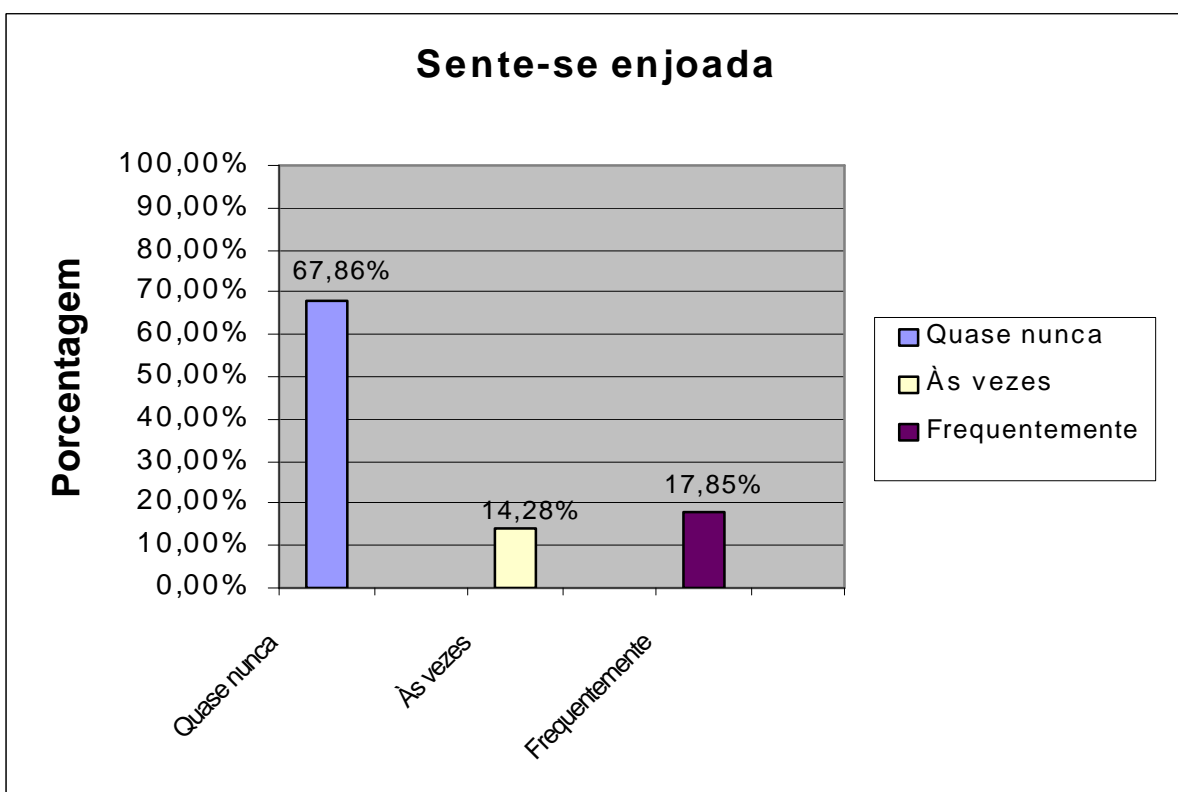
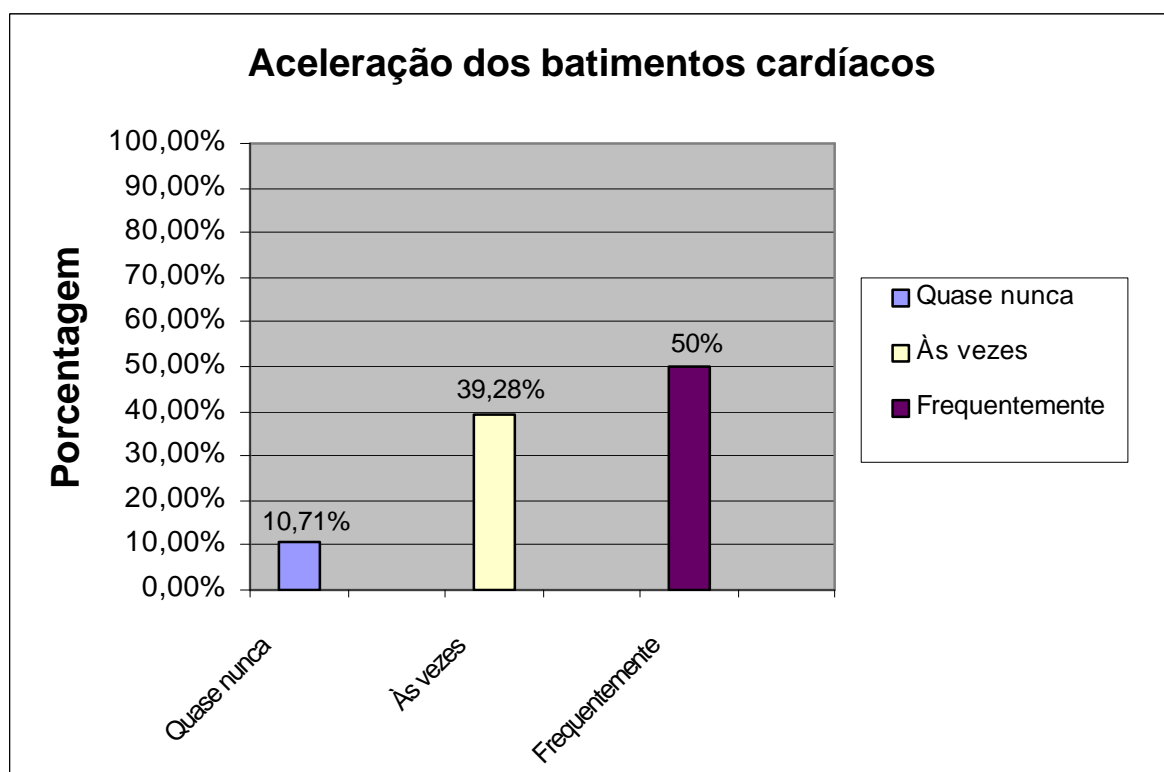


Gráfico Pergunta 6



## 5 DISCUSSÃO

Segundo TUBINO (1980) as reações das atletas em competições dependerão de variáveis como por exemplo a experiência desportiva. E, mesmo a grande maioria das atletas já tendo anos de experiência no esporte, menos da metade delas ficam calmas e metade têm seus batimentos cardíacos acelerados. Assim, um item muito importante a ser relevado é a preparação psicológica pela qual as jogadoras devem passar para que possam aprender a controlar sua ansiedade.

## 6 CONCLUSÕES

Pelo que foi estudado com a revisão bibliográfica, e com os resultados do teste aplicado, o assunto sobre a ansiedade é muito complexo, dependente de muitos fatores, em circunstâncias diferentes, abrangendo um amplo campo de experiências.

Verificou-se que o treinador possui um papel importante no controle da ansiedade das atletas já que é ele a pessoa que está em constante contato com elas, seja no ambiente de jogo, seja nos treinos.

Porém, convém ainda aprofundar mais os estudos para que possa acrescentar novos dados abrangendo tanto aspectos psicológicos como sociais também. Uma grande dificuldade em desenvolver esta pesquisa foi a escassez de bibliografia tanto na área do esporte feminino quanto de bibliografia mais atualizada sobre Psicologia Desportiva.

## REFERÊNCIAS

- ALVES, J. J. **A ansiedade como possibilidade na diminuição da performance atlética**, Curitiba, 1996. Monografia ( Licenciatura Plena em Educação Física) – Setor de Ciências Biológicas, Departamento de Educação Física, UFPR.
- BALLONE, G. J. **Transtorno Obsessivo-Compulsivo**. Disponível em: <<http://www.psiqweb.med.br>> Acesso em 04 jun. 2005.
- BRANDÃO, M. R. F. **Movimento em medicina**, Ano V – n. 1: Limay, 1995.
- CRATTY, B. I. **Psicologia no esporte**, 2. ed. Rio de Janeiro: Prentice Hall, 1984.
- DANTAS, E. H. M. **A prática da preparação física**, 2. ed. Rio de Janeiro: Ed. Sprint, 1985.
- FERNANDES, J. L. **O treinamento desportivo: Procedimentos, organização, métodos**. São Paulo: Pedagogia Universitária Ltda., 1981.
- KUCZNNSKI, K. M. **A influência da ansiedade na performance do jogador de voleibol**, Curitiba, 1992. Monografia ( Curso de Pós-Graduação – Especialização em Desporto) – Setor de Ciências Biológicas, Departamento de Educação Física, UFPR.
- LYRA, J. L. **Introdução à Psicologia dos desportos**, Rio de Janeiro: Record, 1983.
- LYRA, J. L. **Introdução à Sociologia dos desportos**, 1. ed. Rio de Janeiro: Biblioteca do Exército – Bloch Editores, 1973.
- MAGGIL, R. N. **Aprendizagem Motora: conceitos e aplicações**, São Paulo, 1984.
- NARDI, A. E. **Ansiedade e Depressão**. Disponível em: <<http://www.emedix.com.br>> Acesso em 04 jun. 2005.
- PRIEST, **Como combater a ansiedade e a depressão**, São Paulo, 1985.
- PINHEIRO, M. G. **Qual o nível de ansiedade em atletas adultos de futsal durante um campeonato brasileiro**, Curitiba, 1992. Monografia (Bacharelado em Educação Física) – Setor de Ciências Humanas, PUC-PR.
- RAUTH, S.L. **A influência da ansiedade no rendimento esportivo, em competição, de atletas adolescentes**, Curitiba, 1997. Monografia ( Licenciatura Plena em Educação Física) – Departamento de Educação Física, UFPR.
- SANTANA, W. C. **Futsal: metodologia da participação**, Londrina: Lido, 1996.
- SINGER, R. N. **Psicologia do esporte: mitos e verdades**, 2. ed. São Paulo: Harper & Row do Brasil, 1977.
- THOMAS, A. **Esporte: introdução à psicologia**. Tradução: M. Lenk, v. 2. Rio de Janeiro: Ao Livro Técnico, 1983. Tradução de: Einführung in dixe Sportpsychologie.



TUBINO, M. J. G. **Metodologia Científica do Treinamento Desportivo**, 2. ed. São Paulo: Ibrasa, 1980.

WEINBERG, R. S. ; GOULD, D. **Fundamentos da psicologia do esporte e do exercício**, trad. Maria Cristina Monteiro. 2. ed. Porto Alegre: Artmed Editora, 2001.

**REVISTA VEJA** . Edição Especial, São Paulo, 2002.

## ANEXOS

**Questionário**

Estou aplicando este questionário como parte da pesquisa de campo que estou realizando para a conclusão da minha monografia. Peço a gentileza de respondê-lo para que eu possa dar andamento na minha pesquisa. Prometo manter sigilosas todas as informações e repassar os resultados assim que os tiver. Obrigado

**Idade:** \_\_\_\_\_

**Sexo:** \_\_\_\_\_

**A quanto tempo joga:** \_\_\_\_\_

Leia cada item atentamente e decida o que você **quase nunca**, **às vezes** ou **frequêntemente** sente quando compete em jogos. Para cada questão, circule a alternativa que corresponde à sua escolha. Não há respostas certas ou erradas. Não perca muito tempo em cada questão. Lembre-se de escolher a palavra que descreve como você geralmente se sente competindo.

	Quase nunca	Às vezes	Frequêntemente
1. Antes de competir sinto-me inquieta(o).	1	2	3
2. Antes de competir me preocupo se vou me sair bem.	1	2	3
3. Quando vou competir penso que vou cometer erros.	1	2	3
4. Antes de competir fico calma(o).	1	2	3
5. Antes de competir sinto-me enjoada(o).	1	2	3
6. Antes de competir meus batimentos cardíacos ficam mais rápidos do que o habitual.	1	2	3