

EDILSON LUIZ MARTINS

**A INFLUÊNCIA DO COMPORTAMENTO DA TORCIDA NO NÍVEL DE
ANSIEDADE DO JOGADOR DE FUTEBOL**

**Monografia apresentada como
requisito parcial para a
conclusão do curso de
Licenciatura em Educação
Física, Setor de Ciências
Biológicas, Universidade
Federal do Paraná.**

CURITIBA

1996

EDILSON LUIZ MARTINS

**A INFLUÊNCIA DO COMPORTAMENTO DA TORCIDA NO NÍVEL DE
ANSIEDADE DO JOGADOR DE FUTEBOL**

**Monografia apresentada como
requisito parcial para a
conclusão do curso de
Licenciatura em Educação
Física, Setor de Ciências
Biológicas, Universidade
Federal do Paraná.**

**ORIENTADORRES:
PROF. WAGNER DE CAMPOS, Ph.D.
PROF. RICARDO COELHO, Ph.D.**

SUMÁRIO

RESUMO	v
1.0 INTRODUÇÃO	01
1.1 PROBLEMA	01
1.2 JUSTIFICATIVA	01
1.3 OBJETIVOS	02
1.4 HIPÓTESE	03
2.0 REVISÃO DE LITERATURA	04
2.1 TEMORES DOS ATLETAS	04
2.2 TIPOS DE ANSIEDADE	04
2.3 ANSIEDADE E A IDADE	07
2.4 RELAÇÃO TREINADOR - ATLETA	08
2.5 A MOTIVAÇÃO	08
2.6 DESENVOLVIMENTO DA PREPARAÇÃO PSICOLÓGICA NO TREINAMENTO DESPORTIVO	08
2.7 A TORCIDA E OS ATLETAS	10
2.8 TIPOS DE TORCIDA E INFLUÊNCIAS DO PÚBLICO	12
3.0 METODOLOGIA	14
3.1 DELINEAMENTO DA PESQUISA	14
3.2 INSTRUMENTAÇÃO	14
3.3 POPULAÇÃO/AMOSTRA	14
3.4 TÉCNICAS ESTATÍSTICAS	14

3.5	CONCLUSÃO E RECOMENDAÇÕES	14
	REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS	16
	ANEXOS	17
	ANEXOS 1	18
	ANEXOS 2	19

RESUMO

Por ser o futebol o esporte mais popular do Brasil, tem-se estudado diversas maneiras para que seu praticante possa chegar cada vez mais próximo de sua perfeição dentro dos campos.

Os profissionais que trabalham com equipes de futebol, concentram mais seu trabalho no aperfeiçoamento da parte física, técnica e tática, esquecendo-se muitas vezes que um fator psicológico pode comprometer todo um trabalho.

Muitas vezes a ansiedade do atleta por uma determinada partida de futebol, pode ser alterada por fatores que podem influenciar no seu desempenho.

A presença da torcida a favor ou contra, pode ter uma influência na performance do atleta. Esta modificação no grau de ansiedade pode ser alterada antes ou durante a disputa da partida de futebol.

1.0 INTRODUÇÃO

Situações de medo, tensão ou ansiedade são comuns em nossas vidas, e são necessários, em determinados níveis, pois sua ausência poderia ocasionar sintomas de grande desordem na personalidade. Isto não quer dizer, no entanto, que tenhamos passado por situações tais que nos transmitissem a ponto de paralisar-nos. Porém no futebol, com condições competitivas tão estressantes, não é raro observarmos atletas petrificados (ação alterada), ou cujos temores, na melhor das hipóteses prejudicam uma boa atuação.

O futebol, por ser o mais popular dos esportes, tornou-se uma paixão nacional. O correr dos anos transformou o futebol num agente de entusiasmo desportivo popular sem paralelo. Semanalmente milhões de espectadores comparecem aos estádios, para assistirem às partidas deste esporte.

As causas do fracasso ou do sucesso, no ponto de vista do jogador ou da equipe, tem se tornado o chamariz para os psicólogos interessados na opinião dos atletas, sobre o sucesso nas quadras ou campos esportivos.

Qualquer indivíduo pode apresentar ansiedade em uma ou outra ocasião. Os pais e professores bem como os psiquiatras concordam em que a ansiedade normal estimula o indivíduo para uma ação útil e desempenha um papel importante quanto as modificações benéficas e desenvolvimento de personalidade.

1.1 PROBLEMA

Portanto, a proposta deste estudo é verificar o nível de ansiedade dos jogador júnior do estado do Paraná, para que não altere sua performance em uma partida de futebol.

Comparando o nível de ansiedade de atletas experientes e inexperientes, e verificando se existe relação causa e efeito entre experiência e nível de ansiedade estando frente a uma situação de competição.

1.2 JUSTIFICATIVA

Todas as partidas de futebol, tem seu público, seja apenas uns poucos amigos, seja uma classe da escola ou então um estádio repleto.

Considerações sobre a natureza e o sentido do sensacional, provam também que só pode excitar aquilo que faz nascer uma tensão devido à uma expectativa; ora esta depende só de nosso conhecimento, no sentido de participação pessoal dos acontecimentos.

Há várias dimensões no medo e ansiedade em atletas e não atletas. A ansiedade pode elevar-se antes da competição, diminuir durante a mesma e aumentar novamente, após a prova. Na maior parte das vezes os atletas estão sob tensão potencial e temem mais a derrota de sua equipe, por causa das conseqüências no seu ambiente do que os danos físicos que eles possam sofrer com a prática do esporte. Nunca a atuação do atleta deixa de sofrer influência de alguma assistência.

Quando ele treina, tem sobre si os vigilantes olhares dos colegas de equipe e do técnico; e, não somente um jogador de futebol, podemos observar isto, até mesmo o solitário fundista é sempre seguido por olhares invisíveis que controlam o seu desempenho.

A qualidade e quantidade da atuação do atleta, estão em grande parte influenciadas pela presença e atitudes da torcida a seu e contra. O atleta novato ficará muito agitado e seu desempenho poderá ressentir-se disto, ao passo que mais experiente, na mesma situação não deixará influenciar e permanecer calmo.

1.3 OBJETIVOS

Esta pesquisa tem como objetivo estudar o nível de ansiedade em jogadores juniores do estado do Paraná.

Relacionar ansiedade e resultado da performance de jogadores juniores no campeonato paranaense.

Esclarecer para os profissionais que trabalham com futebol que fatores psicológicos podem comprometer todo um trabalho de treinamento de sua equipe.

Verificar se a experiência afeta no nível de ansiedade dos atletas de futebol.

1.4 HIPÓTESE

Os sujeitos experientes demonstraram menos níveis de ansiedade de estado do que os sujeitos não experientes.

2.0 REVISÃO DE LITERATURA

2.1 TEMORES DOS ATLETAS

Nem sempre é fácil identificar o atleta ansioso, pois este raramente dirá a seu técnico que está com medo. Ainda mais que esta atitude não é considerada uma atitude atlética, e a maioria dos desportistas amedrontados não conseguem expressar seus temores abertamente, pois temem admitir a própria fraqueza.

Segundo CRATTY (1984) alguns sinais de comportamento podem, quando somados a outros, significar que o atleta está vivendo momentos de ansiedade. Por exemplo, os indivíduos angustiados têm mais possibilidade de discutir suas fraquezas e deficiências do que os não ansiosos. O atleta que ingressa num ginásio desconhecido ou no campo do adversário e se queixa de aspectos do ambiente provavelmente está comunicando ao técnico que está com medo.

2.2 TIPOS DE ANSIEDADE

A ansiedade que o jogador de futebol possui, apresenta-se sob dois aspectos: Ansiedade-traço e ansiedade-estado.

A primeira, representa a disposição da personalidade de modo quase permanente. Já a ansiedade-estado, mostra as reações do indivíduo a situações temporárias ou tensões situacionais.

A personalidade do atleta, também influencia a sua reação à presença do público aos aplausos e vaias que provêm dele. Diante da torcida, os jogadores com um escore alto em escalas de ansiedade tem maior probabilidade de mostrar mais fracassos nos desempenhos do que aqueles cujos escores naquele fator são baixos. As provas que evidenciam grande necessidade de sucesso reagem positivamente ao aplauso e têm uma melhor atuação nessas condições e quando os espectadores permanecem em silêncio.

Os treinos podem ser feitos de várias maneiras em forma e intensidade, e as táticas de jogo oferecem um certo número de saídas possíveis para atuação. Por

consequente não é de admirar que os atletas, às vezes sofram de uma grande ansiedade de medo. O grau de tensão percebida é uma variável importante a considerar no desempenho do indivíduo ansioso. Os indivíduos com índices muito altos de ansiedade tendem a ter maus desempenhos e os que têm baixos índices de ansiedade não terão a mesma para prejudicar seu desempenho (CRATTY, 1984).

A sensibilidade do treinador ao temperamento emocional do atleta e natureza (complexidade) das atividades a serem desenvolvidas será válida em tempo de estratégias motivacionais, as técnicas motivacionais são, geralmente, aplicáveis a todos os tipos de atletas.

Quando as exceções existem, técnicas alternativas deverão ser aplicadas, na medida em que forem apropriadas. Num nível ideal de ansiedade existe para cada atleta, na medida em que este entra na competição (SINGER, 1977).

Cada ser humano apresenta-se com um conjunto diferente de características, as quais transportadas para o campo desportivo aumentam a responsabilidade dos seus atletas, (TUBINO, 1984).

Segundo VIANA (1989) pode-se identificar os sintomas e as causas mais frequentes associadas à ansiedade. Os dados podem ser obtidos através de observações diretas, registros sistemáticos, através de provas psicológicas e através da medição dos índices de ativação fisiológica.

Os sintomas de ansiedade que o indivíduo apresenta são de natureza fisiológica, psicológica e comportamental. São divididos para VIANA (1989) da seguinte maneira:

Fisiológicos:

- ⇒ Freqüência cardíaca
- ⇒ Freqüência respiratória
- ⇒ Pressão arterial
- ⇒ Ativação cerebral
- ⇒ Velocidade de contração
- ⇒ Tensão muscular
- ⇒ Necessidade de urinar
- ⇒ Dilatação pupilar

⇒ Consumo de oxigênio

⇒ Níveis de açúcar e adrenalina no sangue

Psicológicos

Emocionais

⇒ Labilidade e exagero de humor

⇒ Agressividade

⇒ Indiferença/passividade

⇒ Insatisfação

⇒ Choro

Cognitivas

⇒ Dificuldade de compreensão das instruções

⇒ Confusão

⇒ Limitação de visão periférica, e perturbações de direção da atenção

⇒ Problemas de concentração

⇒ Esquecimento

⇒ Pensamentos negativos, ruminação

Comportamentais

⇒ Número de movimentos

⇒ Precisão e coordenação de movimentos

⇒ Endurance

⇒ Ritmo do discurso verbal

⇒ Tiques nervosos

⇒ Tremuras

⇒ Letargia

⇒ Problemas alimentares

⇒ Perturbações de sono

⇒ Náuseas

Segundo CRATTY (1984) nem toda ansiedade pode ser prejudicial. Para que se obtenha um bom desempenho há necessidade que obtenha um nível ótimo de

ansiedade. Porém o atleta que tenta demonstrar que não está nem um pouco ansioso, tem há possibilidade que sua atuação seja bem abaixo de esperado.

A respeito deste mesmo assunto CRATTY (1984, p. 97) nos diz que:

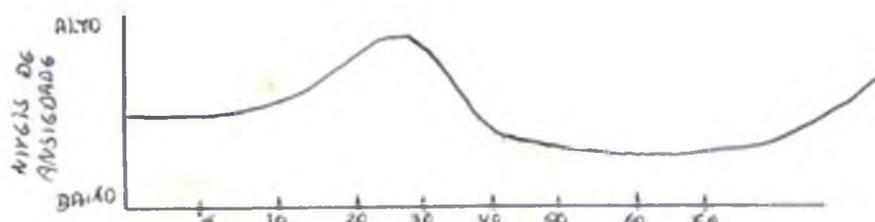
a maioria dos atletas, de quererem ter um bom desempenho, mudam fisiologicamente quando enfrentam uma competição. Há sudorese excessiva na palma das mãos, o coração bate com mais força e os músculos se retesam. Esses proveitosos sinais de ativação, contudo, podem se, às vezes, mal interpretados como sinais de ansiedade excessiva. É importante, aí, ajudar o atleta a ter consciência de que tais sinais são realmente úteis para ele, e não sinais de fraqueza

2.3 ANSIEDADE E A IDADE

Há muita controvérsia sobre este tópico. Segundo CATTELL (1967) e outros pesquisadores que aplicam escalas de ansiedade em pessoas de diversas faixas etárias, os níveis de ansiedade elevam-se durante os últimos anos da adolescência e tendem a diminuir aos 30 anos, sendo que por volta dos 60 anos em diante destes valores voltam a aumentar.

Conforme CRATTY (1984) parece, no entanto, altamente provável que os jovens atletas que permanecem em um determinado esporte podem aprender a lidar melhor com a ansiedade situacional à medida que passam os anos, ao passo que os que não o conseguem saem do esporte. Infelizmente, expor crianças muito jovens a circunstâncias competitivas poderá diminuir sua motivação para atividades atléticas futuras.

Flutuação no nível de ansiedade em função da idade



Fonte: CATTELL (1967), *The scientific of personality*, Baltimore, Maryland: Penguin Press, p. 121.

2.4 RELAÇÃO TREINADOR - ATLETA

Conforme TUBINO (1984, p. 12) "... cada ser humano apresenta-se um conjunto diferente de características, as quais transportadas para o campo desportivo aumentam a responsabilidade dos treinadores e dos demais dirigentes desportivos, já que devem contribuir para o desenvolvimento da personalidade dos seus atletas". Esta colocação reforça a importância do relacionamento treinador-atleta pois os treinadores ajustam, moldam seus atletas. Resumindo-se, os técnicos são os responsáveis pelo comportamento individual e o controle do grupo.

Desta forma, para TUBINO (1984) o treinador deve possuir as seguintes características: Discreto; conselheiro imprescindível (mesmo na vida particular dos atletas); ponto de apoio em situações de solidão dos atletas; personalidade forte; disposição intelectual que favoreça um evolução individual constante; atitude científica.

2.5 A MOTIVAÇÃO

A motivação é a insistência em caminhar em direção a um objetivo, conforme TUBINO (1984, p. 25) "... é o conjunto de fatores e condições necessárias para mobilizar a disposição de um atleta ou de uma equipe para determinadas ações".

Para o desenvolvimento ideal da motivação, são necessários dois tipos de estímulos: Internos (ambição, desejo de superação, etc ...) e externos (prêmios, popularidade, etc ...). A motivação, assim como a ansiedade, deve atingir níveis de intermediários, pois de forma excessiva ou pela falta de motivação serão altamente prejudiciais no rendimento dos atletas. A motivação alcançada em níveis satisfatórios acarretará em grandes resultados futuros. Cabe ao técnico conseguir estes níveis considerados ideais.

2.6 DESENVOLVIMENTO DA PREPARAÇÃO PSICOLÓGICA NO TREINAMENTO DESPORTIVO

Fases da preparação psicológica.

Para melhor desempenho na preparação psicológica dentro de um sistema científico de treinamento desportivo, TUBINO (1984) dividiu-a em quatro fases:

1. Fase: fases de psicodiagnóstico dos atletas;
2. Fase: fase de preparo psicológico de treinamento;
3. Fase: fase de preparo psicológico de competição;
4. fase: fase de preparo psicológico pós-competição.

Fase de psicodiagnóstico:

Corresponde ao período pré-preparatório no treinamento. É o trabalho inicial da preparação psicológica, onde será realizada uma investigação na vida do atleta, com entrevista psicológica, anotando todo histórico desportivo do atleta, obtendo o perfil psicológico do mesmo, para elaboração da melhor forma de motivação a ser aplicada.

Fase de preparo psicológico de treinamento:

Realizada durante o período básico e período específico do treinamento. Ocorrem nesta etapa os principais estímulos da preparação psicológica, para que os atleta possa se adaptar em condições favoráveis as cargas de trabalho a serem desenvolvidas além de uma efetiva preparação e direcionamento da motivação do atleta para a competição alvo. Deve-se realizar o acompanhamento psicológico dos atletas diagnosticados na 1º fase, registrando todas as informações recebidas e avaliadas após o início do treinamento.

Fase de preparo psicológico de competição:

Desenvolvida durante o período de realização da competição alvo, é a fase primordial da preparação, pois nela ocorrem variações no desempenho e rendimento da equipe durante a competição, sendo que estas variações devem ser acompanhadas e controladas, para que não influam no emocional da equipe. Nesta fase existem aspectos que influem no desempenho do atleta, tais como:

- ⇒ As reações dos atletas em competição;
- ⇒ A experiência de cada um em competições desportivas;

- ⇒ A acomodação psicológica esta ocorre quando o atleta está bem preparado em todos os níveis (físico, técnico e tático), transmitindo segurança em seu desempenho para a competição;
- ⇒ O “endurecimento” dos atletas- preparação para as grandes competições e principalmente para as que serão disputadas em condições desfavoráveis;
- ⇒ E principalmente, a ansiedade, que necessita de uma adequação para que não influia no rendimento do atleta, devendo sempre ser acompanhada e controlada.

Fase de preparo psicológico pós-competição:

Realizado durante o período de transição do treinamento, onde deverão ser avaliadas todas as reações e condutas do atleta durante todos os períodos, de preparação e competição, a fim de modificar, reformular algo que não tenha apresentado os resultados ideais.

Desenvolvimento da ambição desportiva no atleta

Um dos principais pontos que irá influenciar no desempenho dos atletas em grandes competições é o nível de ambição desportiva em toda sua preparação. Esta ambição deve ser estimulada desde a iniciação desportiva, de forma coerente e gradativa. Ao iniciar sua trajetória desportiva, o atleta não imagina as dificuldades e sacrifícios que terá que enfrentar para alcançar o alto nível.

Para que a ambição desportiva do atleta seja estimulada de maneira correta, primeiramente deve-se criar no atleta o devido fascínio pelo esporte que pratica. A partir disso, o atleta deve interpretar as dificuldades como pequenos passos para atingir o objetivo final.

2.7 A TORCIDA E OS ATLETAS

Nunca a atuação do atleta, deixa de sofrer influência de alguma assistência. Quando ele treina, tem sobre si os vigilantes olhares dos colegas de equipe e do técnico; e, não somente no jogador de futebol, poderemos observar isto, até mesmo o solitário fundista é sempre seguido por olhos invisíveis que controlam o seu desempenho - público ausente composto por amigos e colegas.

Nem sempre é fácil estudar e prever quais as influências que o público exercerá sobre a conduta emocional e motora do atleta. Variáveis tais como a proximidade dos espectadores, podem operar mudanças discretas nas respostas neuromotoras dos atletas. Do mesmo modo, a maneira de o atleta encarar o público, como ele o valoriza, como recebe as críticas, etc., são fatores que influenciam seu desempenho ou suas reações aos torcedores.

Para complicar mais ainda a situação, existe o fato de que os estudos experimentais são realizados com um bom grupo de controle e analisam a influência de uma só variável sobre o desempenho. Quando o atleta se depara com uma grande torcida, inúmeros fatores agirão sobre sua performance, até mesmo o fato de atuar só ou em grupo, a gritaria da multidão, o número de torcedores presentes e sua capacidade para ignorar os insultos dirigidos contra ele.

A personalidade do atleta, conforme TUBINO (1984), também influencia a sua reação à presença do público e aos aplausos e vaias que provêm dele. Por exemplo, diante da torcida, os jogadores com um escore alto em escalas de ansiedade têm maior probabilidade de mostrar mais fracassos nos desempenhos do que aqueles cujos escores naquele fator são baixos. As pessoas que evidenciam grande necessidade de sucesso reagem mais positivamente ao aplauso e têm uma melhor atuação nessas condições e quando os espectadores permanecem em silêncio.

O papel da torcida pode influenciar no desempenho atlético e são diversos os graus no quais os atletas e sua torcida sentem-se próximos psicologicamente.

Através de três aspectos, analisamos de uma forma global, podemos enquadrar o público presente aos estádios de futebol:

- ⇒ Público encorajador - é aquele que estimula os atletas de diversas maneiras. Encoraja o desportista, quando este encontra-se nervoso, tenso, somente preocupado, procurando deixá-lo, mais tranquilo e desempenhar o seu futebol.
- ⇒ Público neutro - há muitos torcedores que se mantêm neutros em relação ao desempenho do atleta. Estes são os indivíduos fisicamente presentes que nem

apoiam, nem hostilizam os jogadores, e que, em muitas ocasiões, sabem da atuação de “sua equipe” mais tarde, através dos meios de comunicação.

⇒ Público hostil - a hostilidade do público expressa-se várias maneiras, incluindo-se agressões verbais e mesmo ataque físico direto e indireto. Às vezes, percebemos que ocorre ainda uma mudança de sentimentos em relação ao jogador, durante uma determinada competição.

O grau de apoio, neutralidade ou hostilidade, por parte do público, têm enorme influência na qualidade do desempenho atlético.

2.8 TIPOS DE TORCIDA E INFLUÊNCIAS DO PÚBLICO

Há pelo menos dois outros aspectos importantes no estudo das influências da torcida sobre o desempenho do jogador de futebol

- a) A idade e experiência dele, terão influência, de modo positivo ou negativo
- b) Dependendo da natureza do evento, o público modificará ou não a performance do atleta.

Para auxiliar a análise do torcedor, LOY (1986, p. 56), propôs um sistemas de classificação, dividido em 3 partes:

- 1- *Consumidores primários: os que ficam profundamente envolvidos no esporte e assistem pessoalmente aos eventos.*
- 2- *Consumidores secundários: espectadores através da televisão ou rádio, mas não freqüentam pessoalmente os eventos esportivos.*
- 3- *Consumidores terceários: pessoas que, de vez em quando, interessam-se pelo esporte, não como espectadores ou através dos meios de comunicação. São indivíduos que discutem esporte com outros e lêem as páginas esportivas dos jornais dos jornais.*

Há outras maneiras de classificar os vários tipos de público, que poderão influenciar as emoções e o desempenho dos atletas. Por exemplo, além dos torcedores e demais pessoas nas arquibancadas, há outros membros no time que

também assistem e até, podem não agir diretamente com o atleta, mas atuam de modo paralelo.

3.0 METODOLOGIA

3.1 DELINEAMENTO DA PESQUISA

Pesquisa de campo de característica Ex post Facto.

3.2 INSTRUMENTAÇÃO

Os dados foram coletados usando de questionário de ansiedade, estado e de traço de MARTENS.

3.3 POPULAÇÃO/AMOSTRA

Foram pesquisados 111 atletas da categoria juniores das equipes que participaram do Campeonato Paranaense de 1996, sendo que 54 foram considerados experientes (19 e 20 anos) e 57 não experientes (17 e 18 anos).

3.4 TÉCNICAS ESTATÍSTICAS

A análise de variância desenvolvida para verificar a relação causa e efeito entre as variáveis experientes x não experientes demonstrou significância $F(1,111) = 38,58$; $P = 0,0000$.

Este resultado reforça a premissa de que o nível de experiência é fator fundamental para a diminuição da ansiedade de estado, uma vez que os atletas não experientes apresentam uma maior média ($X = 11,94$) do que os experientes ($X = 6,59$).

3.5 CONCLUSÃO E RECOMENDAÇÕES

A hipótese de que os atletas experientes demonstram menores níveis de ansiedade de estado do que os atletas não experientes, foi confirmada uma vez que a ansiedade de estado apresentou uma maior índice entre os atletas não experientes quando comparados com os experientes.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

BLONDEL, Charles. **Introdução à psicologia coletiva**. Fundo de Cultura. Rio de Janeiro: 1980.

CRATTY, Bryan J. **Psicologia do esporte**. Prentice Hall. Rio de Janeiro:1984.

GAIARSA, José Angelo. **Futebol 2001**. 4. ed. Summus. Rio de Janeiro: 1986.

LIMA, Olismar. **O futebol da gente**. Rio de Janeiro: 1982.

LOY, Dennis. **A cultura do esporte na sociedade**. 1986.

MATTOS, Carlos L. **Psicologia do Futebol**. Herder. São Paulo: 1985.

SINGER, Robert N. **Psicologia dos esportes: mitos e verdades**. Harper & Row do Brasil. São Paulo: 1977. 116 p.

TUBINO, Manoel José Aomes. **Metodologia científica do treinamento desportivo**. 3. ed. Ibrasa. São Paulo: 1984.

VIANA, Miguel Faro. **Competição, ansiedade e auto-confiança**. Treinamento desportivo. Lisboa: 1989.

ANEXOS

ANEXO 1**TABELA 1****ANÁLISE DE VARIÂNCIA PARA NÍVEL DE EXPERIÊNCIA**

FONTE DE VARIACÃO	SOMA DOS QUADRADOS	GL	F	NÍVEL DE SIGNIFICÂNCIA
EXPERIE. X INESPERIE.	795.11185	1	38.589	0.0000
RESIDUAL	2245.8791	109		
TOTAL CORRIGIDO	3040.9910	110		

ANEXO 2**MARTENS' STATE**

Nome: _____ Idade: _____

Esporte: _____ Instituição: _____

1. Sinto-me nervoso.

 nem um pouco moderadamente um pouco muito

2. Estou tenso.

 nem um pouco moderadamente um pouco muito

3. Estou ansioso.

 nem um pouco moderadamente um pouco muito

4. Sinto-me perturbado.

 nem um pouco moderadamente um pouco muito

5. Sinto-me agitado.

 nem um pouco moderadamente um pouco muito

6. Estou tranqüilo.

 nem um pouco moderadamente um pouco muito

7. Sinto-me confortável.

 nem um pouco moderadamente um pouco muito

8. Sinto-me seguro.

 nem um pouco moderadamente um pouco muito

9. Estou calmo.

 nem um pouco moderadamente um pouco muito

10. Estou relaxado.

 nem um pouco moderadamente um pouco muito