

SIMONE MONTESSERRAT BRANDÃO

ESTUDO COMPARATIVO DO NÍVEL DE ANSIEDADE ENTRE ATLETAS DO
SEXO MASCULINO, EXPERIENTES E INEXPERIENTES

Monografia elaborada como pré-
requisito de conclusão da dis-
ciplina Seminário de Monografia
do Curso de Educação Física da
Universidade Federal do Paraná.

CURITIBA

1993

SIMONE MONTESSERRAT BRANDÃO

**ESTUDO COMPARATIVO DO NÍVEL DE ANSIEDADE ENTRE ATLETAS DO
SEXO MASCULINO, EXPERIENTES E INEXPERIENTES**

Monografia elaborada como pré-
requisito de conclusão da dis-
ciplina Seminário de Monografia
do Curso de Educação Física da
Universidade Federal do Paraná.

ORIENTADOR: PROF.DR. RICARDO W. COELHO

CURITIBA

1993

SUMÁRIO

	<u>RESUMO</u>	iii
1	<u>O PROBLEMA</u>	01
1.1	ENUNCIADO	01
1.2	DELIMITAÇÃO	01
1.3	JUSTIFICATIVA	02
1.4	OBJETIVOS	03
1.5	HIPÓTESES	04
1.6	PREMISSA	04
2	<u>REVISÃO DE LITERATURA</u>	05
2.1	UNIVERSO TEÓRICO	05
2.2	CONCEITUÁRIO BÁSICO	13
3	<u>METODOLOGIA</u>	15
3.1	DELINEAMENTO DA PESQUISA	15
3.2	COLETA DE DADOS	15
3.3	VALIDAÇÃO E FIDEDIGNIDADE	15
4	<u>TRATAMENTO, ANÁLISE DE DADOS E DISCUSSÃO</u>	17
5	<u>CONCLUSÃO E RECOMENDAÇÕES</u>	18
	<u>ANEXOS</u>	19
	<u>REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS</u>	24

RESUMO

O estudo comparativo dos níveis de ansiedade de estado pré-competitiva entre atletas experientes e não experientes, do sexo masculino, realizado na Fase Regional dos Jogos Abertos do Paraná no Município de Pinhão, visou verificar se a clientela submetida ao teste CSAI-I (competitive State Anxiety Inventory - I) apresenta diferenças ou não nos níveis de ansiedade quando relacionados à experiência desportiva dos atletas. Os procedimentos metodológicos utilizados obedeceram às seguintes etapas: 1) estudo teórico da pesquisa (revisão de literatura, delineamento, pressupostos teóricos, objetivos, hipóteses, escolha do instrumento); 2) aplicação do instrumento de pesquisa - CSAI-I; 3) avaliação e conclusão da pesquisa (análise de dados, interpretação dos resultados, validação da hipótese da pesquisa, conclusões e recomendações. Os dados obtidos através do estudo nos permite concluir que os atletas inexperientes demonstram maiores níveis de ansiedade de estado na fase pré-competitiva do que os atletas experientes.

1 O PROBLEMA

A evolução do desporto e sua grande influência na sociedade trouxe consigo a necessidade de uma maior e mais embasada elaboração do treinamento desportivo, para que este se firmasse em seus aspectos científicos. A partir daí, o binômio esporte e treinamento, envolvendo seus diversos aspectos, se tornou inseparável, contribuindo desta forma para se alcançar resultados esportivos cada vez mais concretos e conscientes.

Neste contexto, o papel do atleta dentro da situação competitiva ganhou maior importância, pois as sobrecargas psíquicas da competição influenciam seu desempenho, sendo que estas influências podem ser grandemente determinadas pelas consequências acumuladas pela participação do atleta no processo competitivo.

1.1 ENUNCIADO

Existe diferença no nível de ansiedade entre atletas de modalidades coletivas experientes e não-experientes.

1.2 DELIMITAÇÃO

1.2.1 Local

Pinhão - Paraná.

1.2.2 Universo

Atletas.

1.2.3 Amostra

A amostra foi do tipo intencional não probabilística. Contou com 93 atletas do sexo masculino, de modalidades coletivas, experientes e inexperientes.

1.2.4 Variáveis

a) variáveis independentes:

- atletas de modalidades coletivas;
- nível de experiência.

b) variável dependente:

- nível de ansiedade.

c) variável de controle:

- tempo que antecederá o início do jogo.

d) variáveis intervenientes:

- a percepção do atleta do grau de dificuldade para obter a vitória;
- a importância do jogo.

e) variável antecedente:

- o nível de ansiedade de traço.

1.2.5 Época

- Início: abril de 1993;
- término: novembro de 1993.

1.3 JUSTIFICATIVA

Considerando o esporte um fenômeno social, sua atuação vem crescendo substancialmente com o passar dos anos. Não só no nosso cotidiano sócio-cultural, o desporto e a atividade física representam neste virar do século uma forma de vida para muitos

cidadãos, um alvo de estudos para diversas academias científicas, um fenômeno educativo, e ainda, um vasto campo para a experimentação, aplicação e desenvolvimento de novas tecnologias (VIANA, 1989).

Frente a este quadro, observa-se que, contrariamente, poucas pesquisas na área da psicologia desportiva tem sido realizadas, continuando a se saber muito pouco sobre o comportamento humano em situação desportiva.

"As exigências da vida moderna, as rupturas, as mudanças bruscas na rotina da vida cotidiana dá origem ao 'stress', e o homem sofre as tensões que desgastam suas resistências naturais, ameaçando seu equilíbrio biológico" (NONINO, 1992).

Por sua vez, os atletas frequentemente se encontram submetidos à situações onde a carga emocional se torna bastante elevada, tendo o mesmo que tomar decisões importantes e difíceis, das quais irão depender seu sucesso ou fracasso, e o de toda sua equipe.

Isto posto, esta pesquisa pretendeu buscar maiores informações sobre o comportamento humano no esporte.

1.4 OBJETIVOS

1.4.1 Geral

Melhorar a massa crítica de conhecimentos relacionados com o comportamento humano no esporte.

1.4.2 Específico

Verificar se existe correlação entre as variáveis ansiedade de estado e nível de experiência dos atletas.

1.5 HIPÓTESES

- a) Os atletas inexperientes demonstrarão maiores níveis de ansiedade de estado do que os atletas experientes.
- b) Os atletas medianamente experientes demonstrarão maiores níveis de ansiedade de estado do que os atletas experientes.
- c) Os atletas inexperientes demonstrarão maiores níveis de ansiedade de estado do que os atletas moderadamente experientes.

1.6 PREMISSA

A literatura diz que pessoas mais experientes são menos ansiosas (ALENCAR, 1983).

2 REVISÃO DE LITERATURA

2.1 UNIVERSO TEÓRICO

A revisão bibliográfica será apresentada em oito sub-itens, que correlacionam aspectos da prática desportiva do atleta com os fatores ansiogênicos.

2.1.1 A Importância do Esporte

A importância social do esporte é irrefutável no momento atual. Nenhum outro tipo de atividade, artística ou cultural, tem conseguido congrega a atenção de tão grande número de expectadores como o esporte de competição.

A atividade deportiva adquiriu tal desenvolvimento e difusão, no nosso século, que constitui um dos aspectos mais importantes do complexo social-econômico de uma nação (RAMOS, 1982).

LYRA (1973) afirma que o esporte é um fator de equilíbrio entre o espírito e o corpo, a afetividade e a energia, o indivíduo e o grupo.

2.1.2 O Atleta e a Competição

Notadamente, o papel do atleta dentro de uma competição é tão complexo quanto atraente. Diferente do treinamento, onde são possíveis os acertos de ordem física, técnica e tática, a competição, além de trazer consigo um componente psicológico, é o momento do desempenho máximo do atleta. Assim sendo, a competi-

ção se torna fonte inesgotável de emoção, na qual importantes valores e metas estão sendo arriscados.

MARTENS (1946) define a competição como um processo em que a comparação da performance de um indivíduo é feita com algum modelo, na presença de pelo menos uma outra pessoa, ciente do critério de comparação, e que possa avaliar o processo de competição (citado por GILL, 1948).

A competição consiste numa situação de realização social, uma situação onde o sujeito tem de demonstrar determinadas capacidades na presença de uma ou mais pessoas, sujeitando-se às avaliações que essas pessoas possam efetuar acerca de suas competências físicas, técnicas e psicológicas (VIANA, 1989).

CRATTY (1984) mostra que parece ser de fundamental importância tentar entender as forças psicológicas que agem sobre o atleta, e que o modificam internamente ao ponto de desorganizar o seu próprio comportamento.

SOUZEDO (1973) afirma que no momento em que as sobrecargas físicas da competição se somam às sobrecargas psíquicas, como o clima psicológico, as motivações, os interesses, as expectativas de êxito, o temor do fracasso, a competição poderá se constituir numa situação de grande tensão para o atleta.

A estabilidade emocional do atleta parece depender do valor e da intensidade das emoções que acompanham a atividade atlética. Cada atleta é um atleta, e para cada um existe um conjunto especial de variáveis mentais e físicas que contribuem para a aptidão total para competir (O'BLOCK, 1987).

O desempenho de um atleta na competição é determinado por seus pensamentos, atitudes e imagens que tem de si e do mundo que

o cerca. Durante uma competição o atleta se encontra submetido a um afluxo de estímulos oriundos das mais diversas fontes, devendo optar pelo que para ele representa o mais adequado. A partir disto, o atleta irá expressar a resposta, que irá depender de sua personalidade, de sua experiência passada e da sua vivência dentro da especialidade desportiva (BECKER, 1981).

2.1.3 Histórico e Conceito de Ansiedade

FREUD (1968) considerou a ansiedade como uma experiência conscientemente dolorosa, produzida por exaltações dos órgãos internos do corpo. A ansiedade é um sinal para o ego fazer alguma coisa, evadindo-se, fugindo, superando ou construindo defesas. Ao contrário do medo, a ansiedade não possui um perigo específico, ela é vaga, sem objeto, e tem como características especiais os sentimentos de incerteza e impotência em face do perigo. (citado por LUNDIN, 1972).

Segundo FREUD (1968), a ansiedade pode ser dividida em três tipos distintos: a ansiedade da realidade (sentida pelas ameaças do mundo externo), a ameaça neurótica (ameaça que vem do ID), e ameaça moral (é vivida pelo ego com um sentimento de vergonha ou culpa e tem sua origem no superego, na consciência) (citado por LUNDIN, 1972).

YUNG (1920) apresentou a ansiedade com um enfoque psicanalítico, onde a mesma foi definida como a reação do indivíduo à invasão de sua mente por forças e imagens irracionais provenientes do inconsciente coletivo, o medo dos resíduos das funções da ancestralidade animal do homem, ainda existentes em níveis sub-rationais da personalidade humana (citado por MAY, 1977).

Segundo SULLIVAN (1947) a ansiedade tem origem nas relações interpessoais, sendo que ela decorre do receio de desaprovção do indivíduo pelas pessoas significativas em seu mundo interpessoal (citado por MAY, 1977).

KIERKEGAARD (1941), sustenta que a ansiedade é um desejo daquilo que se teme, uma antipatia simpática. A ansiedade é um poder estranho que se apossa de um indivíduo e, no entanto, ele não pode separar-se dela, nem tem vontade de fazê-lo; pois teme, mas aquilo que teme é o que deseja. (citado por MAY, 1977).

A ansiedade é a possibilidade de liberdade. Sempre que a possibilidade é visualizada por um indivíduo, a ansiedade está potencialmente presente na mesma experiência, ela está presente em qualquer concretização de possibilidade (KIERKEGAARD, citado por MAY, 1977).

MAY (1977) entende a ansiedade como sendo uma apreensão deflagrada por uma ameaça a algum valor que o indivíduo considera essencial para a sua existência como personalidade.

Atualmente, as ocasiões para a ansiedade são muito diferentes; receia-se ser derrotado em uma competição, sentir-se indesejável, isolado ou lançado ao ostracismo. A finalidade da ansiedade é proteger o indivíduo dos perigos que o ameaçam, que seja em sua existência ou nos valores que este identifica como sua existência. A ansiedade não pode ser evitada, mas pode ser reduzida. O problema do controle da ansiedade é o de reduzi-la a níveis normais e usar depois essa ansiedade normal como estimulação para aumentar a consciência, vigilância e gosto pela vida do indivíduo (MAY, 1977).

2.1.4 Ansiedade e Esporte

A ansiedade competitiva tem sido reconhecida como produto chave da psicologia desportiva. A competição desportiva cria alguma ansiedade em praticamente todos os participantes, e para alguns indivíduos a ansiedade é tão intensa que o desempenho bem sucedido e o prazer da atividade são impossíveis (GILL, 1988).

Frequentemente, alguns atletas apresentam sinais de ansiedade durante o período que antecede uma competição. A ansiedade vivida pelo atleta neste período é positiva, à medida que o prepara para o momento de esforço máximo, ou seja, a hora da competição. Porém, caso o atleta não tenha aprendido a lidar com sua ansiedade e, conseqüentemente, a responder bem às suas situações tensionantes, provavelmente ele irá apresentar sinais de um crescente desgaste emocional e muscular, bem como uma grande dificuldade de se concentrar. (CRATTY, 1984)

Uma das preocupações comuns a todos os atletas é como melhorar seu rendimento e atingir sua melhor "performance". Não somente a habilidade que afetará o sucesso ou o fracasso de um atleta, e sim a combinação de habilidades físicas, condicionamento, preparação psicológica e a habilidade de atuar sob pressão. Deste modo, um dos aspectos psicológicos relacionados ao esporte que tem recebido mais atenção nos últimos anos, por parte dos psicólogos e pesquisadores na área de psicologia do esporte, é a ansiedade (TUBINO, 1987).

A motivação para a competição é, na realidade, composta de duas razões: a razão de alcançar o sucesso e a razão de evitar o fracasso. A competição representa o motivo em que o atleta se aproxima do sucesso. Na competição desportiva a ansiedade

competitiva é o complemento natural específico do esporte na busca de se evitar o fracasso (GILL, 1988).

GILL (1988) afirma que as diferenças individuais na competição e na ansiedade competitiva são importantes no esporte porque a maioria de nossas atividades esportivas comuns envolvem a competição, e porque a competição é a forma de disputa que traz à tona as reações psicológicas mais intensas.

2.1.5 Ansiedade e Pressão

LOURIÑO MOSQUEIRA (1984), mostra estudos que apontam que os atletas podem ter suas ansiedades sob controle num contexto tensionante causado pela situação desportiva; contudo, com o aumento de novos "stress" (problemas financeiros, morte na família) podem ocasionar uma quebra nos mecanismos controladores da pressão.

Em geral, indivíduos com índices muito altos de ansiedade tendem a ter maus desempenhos ao se defrontarem com alguma situação estressante, ao passo que os que têm escores baixos nos testes de ansiedade não terão a mesma tendência de prejudicar seu desempenho (CRATTY, 1984).

SINGER (1977) afirma que 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, apresentar um desempenho inadequado. Não somente existe um nível de ansiedade ótimo, como também uma quantidade de pressão ideal que deve estar presente para o melhor desempenho de um atleta. Esta crença pode ser ilustrada pela hipótese do U-invertido, relacionada à lei de YERKES-DODSON.

2.1.6 Ansiedade e Auto-estima

O ser humano possui uma tendência normal de equacionar o que é e o que vale. O atleta, especificamente, tende a pensar que se obter uma boa atuação será considerado superior e especial, e no caso de uma atuação ruim, se sentirá como se algo de muito essencial lhe faltasse, julgando-se incompetente. Deste modo, sua auto-estima oscila em função da qualidade de sua "performance" (FRISCHKNECHI, 1990).

Assim, ao se deparar com uma situação competitiva, o atleta ao invés de lutar por uma boa marca, uma medalha, honras de campeão, irá lutar contra seu próprio valor. Como resultado, ao invés de aguardar entusiasmadamente a oportunidade de atuar, o atleta irá recear ansiosamente sua aproximação, temendo falhar (FRISCHKNECHI, 1990).

Segundo MARTENS (1942), o "stress" é uma reação emocional desencadeada quando a auto-estima do sujeito é ameaçada, salientando a relação inversamente proporcional existente entre níveis de ansiedade e níveis de auto-estima.

Ainda com o enfoque no "stress", ROBERTS (1978) diz que o mesmo é a reação emocional negativa que o atleta sente quando sua auto-estima é ameaçada. Esta ameaça pessoal ocorre quando o atleta percebe um desequilíbrio entre as exigências do desempenho da competição e sua própria habilidade. O atleta deve satisfazer essas exigências de forma satisfatória, sob condições onde as consequências de total fracasso são consideradas muito importantes.

Deve-se contudo, enfatizar que a ameaça à auto-estima está baseada na própria avaliação do atleta da situação competi-

tiva. É a sua percepção de inadequação em satisfazer as exigências do desempenho e a sua percepção das consequências do fracasso que criam ameaças à auto-estima, que levam à reação do "stress". (ROBERTS, 1978).

2.1.8 Ansiedade de Traço (T) e Estado (S)

SPIELBERGER (1966) propôs a divisão da ansiedade em dois componentes: ansiedade de traço e ansiedade de estado.

A ansiedade de estado, pondera SPIELBERGER, refere-se à reação ou resposta emocional que é evocada em um indivíduo que percebe uma situação particular como pessoalmente ameaçadora ou perigosa para ele, a despeito da presença ou ausência de um perigo real. A ansiedade de traço, por sua vez, é uma característica relativamente estável do indivíduo, considerada um traço de sua personalidade. (citado por SINGER, 1977).

As pessoas que possuem alto escore de ansiedade de traço tendem, segundo SINGER (1977) a perceber uma ampla quantidade de situações como mais ameaçadoras do que as pessoas que possuem baixo escore deste traço. Assim, embora uma ansiedade de traço de um atleta opere em um nível geralmente predizível, cada circunstância com a qual ele se defronte produzirá variações na ansiedade de estado.

2.1.9 Ansiedade e Experiência

ALENCAR (1983) coloca que a ansiedade é aprendida, em situações nas quais a criança, desde seus primeiros anos de vida, é condicionada a associar certas formas de comportamento com punição. Esta punição gera ansiedade e, através do princípio de

generalização de estímulos, o indivíduo passa a sentir a mesma ansiedade diante de outros estímulos ou situações semelhantes àquela em que experimentou um intenso medo.

Acredita-se que o atleta experiente tenha melhor e mais clara compreensão das razões e dos objetivos da sua participação desportiva, mantém expectativas realistas e desenvolve suas funções dentro de seu potencial, tendo assim, uma percepção menos ameaçadora de suas tarefas. (ALENCAR, citado por NONINO, 1992).

MARTENS (1942) afirma que atletas experientes podem controlar a preocupação e a auto-depreciação melhor do que aqueles atletas menos experientes.

Em um estudo com nadadores, ROBERTS (1978) observou uma tendência para a ansiedade e a habilidade da natação, onde atletas principiantes reportaram maior ansiedade do que os atletas de nível intermediário.

2.2 CONCEITUÁRIO BÁSICO

2.2.1 Atleta

É qualquer pessoa que participa com certa regularidade de um esporte ou variedade de esportes e consegue um relativo sucesso (WALTER, 1992).

2.2.2 Esportes Coletivos

Atividades altamente competitivas jogadas por um grupo de indivíduos contra outro grupo em busca do mesmo objetivo (COELHO, 1986).

2.2.3 Ansiedade de Estado

Reação ou resposta emocional evocada em um indivíduo, quando este percebe uma situação particular como pessoalmente perigosa ou ameaçadora à ele. (SPIELBERGER, citado por SINGER, 1977).

2.2.4 Ansiedade de Traço

É uma característica estável do indivíduo, que o predispõe a perceber situações não perigosas como ameaçadora, reagindo a elas com a mesma intensidade de um perigo objetivo (SPIELBERGER, citado por SINGER, 1977).

2.2.5 Tensão e/ou Pressão

Fenômeno resultante do desequilíbrio da percepção entre a capacidade de resposta e a demanda da "performance" de um determinado trabalho a ser executado (SCANLAN, citado por NONINO, 1992).

3 METODOLOGIA

3.1 DELINEAMENTO DA PESQUISA

A pesquisa foi de "design ex post facto", do gênero mecanicista, do tipo pesquisa de campo.

3.2 COLETA DE DADOS

A coleta de dados foi feita com a aplicação do CSAI-I (Competitive State Anxiety Inventory - I) (Anexo I), numa amostragem contendo 93 atletas do sexo masculino, de modalidades coletivas (sendo elas: basquetebol, handebol, futebol de salão e voleibol), experientes e inexperientes, que constou da aplicação "in locu" entre 30" e 1' que anteceda a uma competição de sua responsabilidade, no caso um jogo. Foi pedido ao pesquisado que respondesse o teste de acordo com aquilo que ele estava sentindo naquele momento, naquela situação. Na parte superior da folha do teste, o atleta informava sua idade, modalidade na qual participava, o tempo de treinamento, o número de vezes que já havia participado dos Jogos Abertos do Paraná, se era titular ou reserva.

Considerou-se inexperiente o atleta que havia participado até duas vezes dos Jogos Abertos, medianamente experiente o atleta com três ou quatro participações, e experiente o atleta com cinco ou mais participações nos Jogos Abertos do Paraná.

3.3 VALIDAÇÃO E FIDEDIGNIDADE

O instrumento utilizado na pesquisa, o CSAI-I (Competiti-

ve State Anxiety Inventory I) é válido e fidedigno, sendo que é utilizado em inúmeras pesquisas na área de psicologia desportiva com coeficiente de,85 (MARTENS, 1942).

4 TRATAMENTO, ANÁLISE DE DADOS E DISCUSSÃO

A estatística selecionada para testar a significância das diferenças das médias, considerando a variável mais relevante deste estudo, isto é, o nível de experiência do atleta, foi a análise de variância. O resumo da aplicação do teste está contido na tabela I. Verifica-se nesta tabela que o fator nível de experiência mostrou-se significativo ao nível de significância de 0,01.

Tendo em vista que a experiência foi agrupada em três níveis, foi feita também uma análise de contraste (tabela II).[?] Verifica-se que foi considerada significativa, ao nível de significância 0,05 a diferença entre os níveis 1 (inexperientes) e 3 (experientes). Complementarmente foi calculado o coeficiente de correlação de Pearson para as variáveis nível de ansiedade e nível de experiência, tendo-se obtido um $r = - 0,31$ ($p = 0,01$).

Com base nestes dados, pode-se afirmar que a variável nível de experiência está associada ao nível de ansiedade numa correlação negativa em situação de stress, isto é, quanto maior o nível de experiência do atleta menor o seu nível de ansiedade. Por outro lado, estes dados vem também a confirmar a literatura, onde MARTENS (1942) reconhece que um dos fatores de grande influência na ansiedade de estado de um indivíduo é a sua experiência ou um modelo, ou seja, a experiência própria ou de que teve conhecimento através de outras pessoas.

5 CONCLUSÃO E RECOMENDAÇÕES

De acordo com os resultados obtidos conclui-se que os atletas inexperientes demonstraram significativamente ($p = 0,01$) maiores níveis de ansiedade de estado do que os atletas experientes, confirmando-se assim a primeira hipótese deste estudo.

As hipóteses dois e três não foram confirmadas devido à baixa significância entre os níveis de ansiedades dos grupos inexperientes e moderadamente experientes quando relacionados, e dos grupos experientes e moderadamente experientes.

Pode-se, portanto, afirmar que a experiência é fundamental para o controle da ansiedade de estado até certo nível de experiência.

Recomenda-se que se reaplique este estudo utilizando ambos os sexos, diferentes faixas etárias e diferentes modalidades desportivas.

ANEXOS

01	QUESTIONÁRIO	20
02	ANÁLISE DE AMPLITUDE MÁXIMA	22
03	ANÁLISE DA VARIÂNCIA	23

IDADE: _____ SEXO: _____

MODALIDADE NA QUAL ESTÁ PARTICIPANDO: _____

HÁ QUANTO TEMPO VOCÊ TREINA ESTÁ MODALIDADE: _____ (EM MESES)

QUANTAS VEZES VOCÊ JÁ PARTICIPOU DOS JOGOS ABERTOS DO PARANÁ: _____

NA MAIORIA DOS JOGOS VOCÊ ENTRA COMO: TITULAR ()

RESERVA ()

MARTENS' STATE

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 TRANQUILO

 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

ANÁLISE DE AMPLITUDE MÁXIMA (CONTRASTES)

NÍVEIS	NÚMEROS/ATLETAS	LSD (95%)	GRUPOS HOMOGÊNEOS
3	22	17,86	X
2	43	20,16	XX
1	28	22,03	X

CONTRASTES	DIFERENÇA	+/-	LIMITE
1 - 2	1,87292		2,24234
1 - 3	4,17208		2,63076
2 - 3	2,29915		2,42045

* Denota-se estatisticamente uma diferença significativa

ANÁLISE DA VARIÂNCIA

FONTES DE VARIAÇÃO	SOMA DOS QUADRADOS	G.L.	QUADRADO MÉDIO	F	NÍVEL DE SIGNIFICÂNCIA
EXPERIÊNCIA	214,476	2	107,238	4,966	0,009
RESÍDUO	1943,415	90	21,593		
TOTAL (CORRIGIDO)	2157,892	92			

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- ALENCAR, Eunice M.L. Sorianode. Introdução aos princípios básicos do comportamento. Petrópolis : Vozes, 1983.
- BECKER, Benno Jr. A preparação psicológica do atleta. Revista Brasileira de Educação Física e Desportos, v.17, p.16, 1981.
- COELHO, Ricardo Weigert. A comparison of stress levels in children participating in highly competitive sports and in recreational physical activities in Curitiba city, Brazil. University of Southern Califórnia, 1986.
- CRATTY, Bryant J. Psicologia do esporte. Rio de Janeiro : Prentice-Hall do Brasil Ltda, 1984.
- FRISCHKNECHI, Paulo J. A influência da ansiedade no desempenho do atleta e do treinador. Treino Desportivo. Lisboa, v.2, n. 15, p.21-28, 1990.
- GILL, Diane L. Psychological dynamics of sport. Human Kinetics Publisher Inc. Champaign, Illinois, 1948.
- LUNDIN, Robert Willian. Personalidade: uma análise do comportamento. São Paulo : Herder, 1972.
- LYRA, João Filho. Introdução à sociologia dos desportos. Rio de Janeiro : Bloch, 1973.
- MARTENS, Rainer, VEALEY, Robin, BURTON, Damon. Competitive Anxiety in Sport. Human Kinetics Books. Champaign, Illinois, 1942.
- MAY, Rollo. O significado de ansiedade. Rio de Janeiro : Zahar Editores, 1977.
- MOURIÑO MOSQUERA, Juan José. Psicologia do desporto. Porto Alegre : UFRGS, 1984.
- NONINO, Lucia Esteves. Comparação do nível de ansiedade dos técnicos desportivos de modalidades individuais, coletivas, experiente e inexperientes. Curitiba, 1992. Monografia de pós-graduação, Universidade Federal do Paraná.
- O'BLOCK, Frank R. Ação versus interferência. Sprint, v.5, n.6, 1987.
- RAMOS, Jayr J. Os exercícios físicos na história e na arte. São Paulo : Ibrasa, 1982.

ROBERTS, Glin C. e NEWELL, Karl, M. Psychology of motor behavior and sport. Human Kinetics Publishers. Champaign. 1978.

SINGER, Robert N. Psicologia dos esportes: mitos e verdades. São Paulo : harper & Row do Brasil. 1977.

SOUZEDO, F. A ansiedade e a tensão na performance do atleta. Revista Brasileira de Educação Física, v.5, n-17, 1973.

TUBINO, Manoel J. Gomes. Homo Sporteveis. Grupo Palestra. Rio de Janeiro, v.4, 1987.

VIANA, Miguel F. Competição, ansiedade e auto-confiança. Treino Desportivo: Lisboa, v.2, n.12, 1989.

WALTER, Márcia R. Diagnóstico do perfil de personalidade de atletas de esportes individuais e coletivos. Curitiba, 1992. Monografia de graduação, Universidade Federal do Paraná.