

FABÍOLA VILA DOS SANTOS

NÍVEL DE ANSIEDADE ENTRE TÉCNICOS DE ESPORTES COLETIVOS
ANALISADA POR DUAS VARIÁVEIS: SEXO E GRAU DE EXPERIÊNCIA.

Monografia Apresentada como
Exigência Parcial da Avaliação da
Disciplina de Seminário de Monografia
do Curso de Educação Física da
Universidade Federal do Paraná.

CURITIBA

1995

FABÍOLA VILA DOS SANTOS

NÍVEL DE ANSIEDADE ENTRE TÉCNICOS DE ESPORTES COLETIVOS
ANALISADA POR DUAS VARIÁVEIS: SEXO E GRAU DE EXPERIÊNCIA.

Monografia Apresentada como
Exigência Parcial da Avaliação da
Disciplina de Seminário de Monografia
do Curso de Educação Física da
Universidade Federal do Paraná.

ORIENTADOR: Professor Ph.D. Ricardo Coelho

AGRADECIMENTO

Sem a ajuda de todos que participaram da minha vida, e principalmente da minha vida acadêmica, este trabalho não seria possível. Agradeço ao meu orientador Prof. Ricardo Coelho, a todos os colegas e amigos que estudaram comigo, à minha família e à minha mãe Marli, que sempre está presente em todos os momentos da minha história.

RESUMO

Esta monografia apresenta um trabalho de campo, desenvolvido sobre o tema nível de ansiedade entre técnicos desportivos. Problematiza os aspectos psicológicos que atingem os indivíduos, trabalhando especificamente sobre a ansiedade que os técnicos de esportes coletivos sofrem durante a competição. Abordando na revisão de literatura os seguintes pontos: o técnico, processos emocionais, emoções, motivação, ansiedade na competição e seus efeitos. Em cima disso, questiona se as variáveis sexo e grau de experiência influenciam ou não o nível de ansiedade sentida por eles.

SUMÁRIO

AGRADECIMENTO.....	i
RESUMO.....	ii
1. Introdução.....	01
1.1. O Problema.....	01
1.2. Delimitação.....	02
1.2.1. Local.....	02
1.2.2. Universo.....	02
1.2.3. Amostra.....	02
1.2.4. Variáveis.....	02
1.2.5. Época.....	03
1.3. Justificativa.....	03
1.4. Objetivos.....	04
1.5. Hipóteses.....	04
1.6. Premissa.....	04
2. Revisão de Literatura.....	06
2.1. O Técnico.....	06
2.2. Processos Emocionais.....	08
2.3. Emoções.....	09
2.4. Motivação.....	09
2.5. Ansiedade.....	11
2.5.1. A competição.....	12
2.5.2. Efeitos da ansiedade.....	14

3. Metodologia	16
4. Resultados e Discussões	17
5. Conclusões	20
6. Referências Bibliográficas	21

1. Introdução

1.1 O Problema

O esporte nasceu do jogo, e todos os seres humanos tem em sua essência a necessidade de jogar. Nas sociedades primitivas, os homens valiam-se da existência do jogo em seus cultos e ritos sagrados, provas de sacrifício e nas horas oferecidas às consagrações e aos mistérios.

O esporte, com o passar dos tempos, ficou muito popular, tornando-se necessidade social. Todos querem ver ou praticar algum esporte. As pessoas preenchem o seu tempo vago ou de lazer praticando alguma atividade esportiva.

Hoje, o esporte de competição é um aspecto que atrai muitas pessoas com diversos interesses. É inato do homem competir, e ele vincula essa necessidade ao esporte. Cidades, Estados, Países formam equipes com intuito de competir. Daí surge a existência de uma pessoa especializada e interessada sobre as peculiaridades de cada esporte. Nasce, então, a figura do técnico.

A função do técnico não é fácil, consistindo basicamente em montar, dirigir e treinar uma equipe física, técnica, tática e psicologicamente, a fim de ganhar das outras. Ele é peça chave do esquema da equipe, é o líder e é quem comanda passo a passo todas as atividades do grupo. Se algo não vai bem, ele é responsável por sanar a situação.

O esporte de tão social, popular e necessário que se tornou, obrigou a formação de muitos técnicos. Ele, como base de toda uma equipe, tornou-se indispensável. Base de muitos estudos, essas variáveis sexo e grau de experiência, que influenciam o técnico

desportivo, estão em pauta neste trabalho para discutir como influem no seu estado emocional, principalmente no seu nível de ansiedade.

1.2 Delimitação

1.2.1 Local

Cidade de Curitiba

1.2.2 Universo

Técnicos de esportes coletivos (voleibol, basquetebol, handebol) do sexo masculino e feminino.

1.2.3 Amostra

Serão testados 34 técnicos:

a) 08 técnicos do sexo masculino com até 1 ano de trabalho nessa função numa mesma modalidade esportiva;

b) 06 técnicos do sexo feminino com até 1 ano de trabalho nessa função numa mesma modalidade esportiva;

c) 11 técnicos do sexo masculino com mais de 3 anos de trabalho nessa função numa mesma modalidade esportiva;

d) 10 técnicos do sexo feminino com mais de 3 anos de trabalho nessa função numa mesma modalidade esportiva;

1.2.4 Variáveis

Variáveis independentes: 1) Sexo

2) Grau de Experiência

Variável Dependente: Nível de Ansiedade : 1) S.A.I.S. (State Anxiety Inventory for Sports (Martens).
2) Frequência Cardíaca.

1.2.5 Época

Maio a setembro de 1995.

1.3 Justificativa

Ultimamente, têm se visto muitas pesquisas que estudam atletas sob efeito da ansiedade, mas muito pouco no que diz respeito à ansiedade que o técnico tem durante as competições.

Procura-se muito saber os fatores psicológicos que alteraram para melhor ou para pior o desempenho do atleta e conseqüentemente perda ou ganho da competição. Porém se considerarmos que existem inúmeros fatores que nos levam à derrota ou à vitória, logo notar-se-á que o resultado, apesar de ser visto como um todo na figura do atleta, depende de sua formação inicial.

Aí entra a figura do técnico, que é responsável direto pela formação do atleta desde seu caráter dentro de quadra até sua técnica esportiva.

É por isso que esta pesquisa se direciona aos fatores psicológicos, em especial a ansiedade, que determinam o estado e a forma de atuação do técnico, já que sabemos que ele carrega responsabilidades tão grandes que vai desde de ser psicólogo de seus atletas como de defini-los física, técnica e taticamente.

Este estudo procura tornar-se valioso aos interessados em assuntos sobre psicologia no esporte, a acadêmicos que querem tornar-se técnicos como também a técnicos que querem estudar e entender o que os torna tão propenso a enfrentar situações positivas ou negativas.

1.4 Objetivos

a) Aumentar a área de conhecimento relacionada com os efeitos da competição no comportamento e estado emocional do técnico;

b) Verificar se as variáveis sexo e grau de experiência afetam o nível de ansiedade do técnico desportivo.

1.5 Hipóteses

a) O técnico com maior grau de experiência demonstrará um nível de ansiedade menor do que o técnico com menor grau de experiência, independente do sexo;

b) O técnico do sexo masculino demonstrará um nível de ansiedade menor do que o técnico do sexo feminino, independente do grau de experiência.

1.6 Premissa

a) O técnico mais experiente já passou por situações variadas e sentiu seus efeitos, sabendo agora como enfrontá-las, já o técnico menos experiente adquiriu uma expectativa tão grande em relação às situações perigosas, que se torna mais ansioso;

b) As mulheres foram criadas de forma mais repressora, por isso têm tendência a encarar as situações de forma mais apreensiva, tornando-se mais ansiosa. Ainda, considera-se que essa função a pouco tempo atrás só era ocupada por homens, então ela se torna mais ansiosa porque acha que deve demonstrar sua capacidade rapidamente para não ser considerada incapaz.

2. Revisão de Literatura

2.1 O Técnico

O técnico, como objeto de estudo desse trabalho, deve ser analisado a princípio em sua função para a equipe e para o jogo em si.

Pode-se dizer que o técnico é a alavanca de todo um processo, desempenhando papel fundamental, já que lida diretamente e mais assiduamente com os atletas do que qualquer outra pessoa que integre uma delegação.

Singer, citado por Borg (1992, p.6), fala que o técnico é responsável por seus jogadores e pelo desempenho do time em todos os níveis competitivos, do escolar elementar ao esporte profissional, o que coloca sobre a figura do técnico uma grande importância, e uma grande responsabilidade nas suas atitudes.

"As ligações mais importantes e imediatas são as entre o técnico e atleta. De um modo geral, a insuficiência do técnico é marcante no comportamento do atleta; este passa mesmo a viver em função daquele. Disto podemos concluir que, quando um técnico não é capaz, ou não tem boa formação, o resultado do atleta acompanhará, geralmente as influências subjetivas dele (Psicologia, do Ministério de Educação e Cultura[1967, doravante citado como MEC]).

É importante ressaltar que o técnico influencia a vida de um atleta de tal forma que suas atitudes, comportamentos, modo de programar seu tempo livre, etc... se evidenciam nas idéias do técnico e em função da programação deste. Por isso ele não pode ser uma

pessoa leiga, deve ter conhecimentos e características que façam dele um verdadeiro educador.

"Daí a necessidade de possuir realmente qualidades não só profissionais, como também morais, pois na sua função não estará apenas formando um atleta, mas sim moldando um caráter "(MEC, p.32).

Uma equipe estruturada, de alto nível, e que almeja grandes resultados, tem um quadro de pessoas responsáveis cada qual por um aspecto da formação do atleta. Possui o médico que é responsável pela sua saúde, o massagista que cuida de alguma lesão ocorrida, o psicólogo que impede que problemas pessoais influenciem na conduta esportiva e social do atleta, o dirigente que cuida dos problemas administrativos, o preparador físico que é responsável por definir fisicamente um atleta a fim de que este possa suportar os efeitos de um treinamento forte, o fisioterapeuta responsável pela recuperação dos lesionados, o assistente técnico que é o braço direito do técnico e, finalmente, o técnico que é responsável pelos aspectos técnicos e táticos de sua equipe (MEC, 1967, p.33).

Porém, em países como o nosso de 3º Mundo, são pouquíssimos os clubes ou equipes que possuem tudo isso. Via de regra o técnico desempenha todas essas funções, e se ocupa, logicamente, de muito mais responsabilidades. Em fim, o técnico é o coração da equipe, e os resultados dependem exclusivamente de seu desempenho.

"O técnico está para o atleta como o diretor de teatro ou cinema está para o ator, ou como o maestro situa-se em relação aos músicos, numa orquestra". (Silva, 1967, p.117).

"Sendo um líder, deve o treinador ser capaz de assumir responsabilidades dos feitos, positivos ou negativos, mormente os negativos, do grupo. Precisa

ter sensibilidade psicológica, precisa ter muita capacidade de estabelecer comunicação, deve usar, dosadamente, os métodos persuasivos de influenciar, ter atitude de comando sem a coação, de encorajar os subordinados, enfim, um número tão elevado de qualidades, que se pode dizer, sem exagero: o técnico é uma espécie de super-homem" (Silva, 1967, p.118).

2.2 Processos Emocionais

Envolvido em tantas funções, e aclamado a responder por tantas responsabilidades, o técnico fica envolvido em processos emocionais tão complexos, que muitas vezes não sabe lidar, pois conhece muito pouco a respeito deles. Esses processos são responsáveis pelo seu comportamento, pela sua visão do mundo e de si próprio.

"Ao lado dos processos cognitivos, são exatamente as ocorrências emocionais (sentimentos) as que possuem uma função atuante sobre o comportamento; entretanto, essas ocorrências vêm recebendo pouca atenção" (Thomas, 1983,p.184).

"... o esporte é um campo de ação onde surgem, freqüentemente, fortes emoções e onde, portanto, os processos emocionais desempenham papel relevante" (Thomas, 1983, p.188).

2.3 Emoções

Segundo Teles (1969, p.89), "não nos relacionamos com o meio, apenas, em termos de conhecimento ou de adaptação física. Ligamo-nos com as coisas do ambiente afetivamente, emocionalmente."

Assim, pode-se entender como o esporte age sobre os atletas e sobre o técnico já que o ambiente esportivo traz à tona sentimentos e emoções explicados pela beleza do esporte como por exemplo: à alegria de ver seu time entrar em quadra, a beleza visual dos uniformes das equipes, o espírito competitivo que atinge todos, a vontade de vencer, os gestos e a plástica dos movimentos humanos entre outros fatores.

Esta emoção sentida pelas pessoas se tornam evidentes pois manifestam-se em forma de fenômenos fisiológicos. Mehl (1979, p.400) fala que emoção é aquele sentimento que se manifesta mais intensamente, com expressão fisiológica nítida.

Emoções como amor, ódio, alegria, cólera, tristeza, medo ou deleite acontecem freqüentemente com o técnico, principalmente em situações que o forcem a mostrar sua capacidade e seu trabalho, como por exemplo numa competição. Essas emoções podem ser notadas através de estímulos físicos como tremedeiras, suor, aumento da frequência cardíaca, aumento da respiração, rubor, etc.

2.4 Motivação

"A motivação é a insistência em caminhar em direção a um objetivo" (Singer, 1977, p.47).

Todos tem uma meta e esta é responsável por incentivar um indivíduo a alcançá-la; a meta é o motivo.

"De forma simplificada, pode-se dizer que a motivação é a resposta que se dá quando é formulada a questão; por que os homens agem dessa ou daquela maneira?" (Mehl, 1979, p.23).

Existem vários fatores que levam o indivíduo à motivação como por exemplo a realização pessoal; a pessoa quer ser alguém que expere respeito, que seja invejada por suas ações ou características, que seja admirada.

Como diz Mehl (1979, p.24)"..., grande número de suas ações são motivadas pela necessidade de ser alguém, inicialmente perante si mesmo, o que pode ser compreendido por meio das expressões manter-se e se expandir, fazer-se valer e se desenvolver, ter consistência interior".

"Existem ocasiões onde nosso incentivo principal pode ser o alcance de uma recompensa, tal como ter nosso nome impresso, ganhar um troféu ou elogio. Em outras ocasiões, o incentivo pode tomar a forma de um impulso intenso para o sucesso, para provar ou conseguir algo para se auto-realizar" (Singer, 1977,p.47).

O comportamento lúdico também é um fator motivante, visto que as pessoas jogam ou brincam de jogo, por estas serem atividades autogratificadoras.

Em MOTIVAÇÃO, C.W.Bergamini (1986) ressalta que o jogo é um tipo de atividade natural para os seres vivos, sendo por esse motivo, considerado espontâneo, e que o indivíduo somente o fará quando quiser, ou pelo tempo que quiser, ou seja, enquanto estiver motivado.

Existem muitos outros fatores motivacionais, que poderão ser discutidos em outros estudos, mas há de se ressaltar que o indivíduo só se sentirá motivado, se a atividade que estiver fazendo o agrada.

Como diz Singer (1977,p.47) "A atividade significativa motiva a intenção e o interesse em praticá-la".

O aumento da motivação deixa o indivíduo mais tenso, atento e concentrado. Singer (1977,p.48) ressalta ainda que "para certos atletas e para certas atividades, não só poderá a motivação excessiva não agradar como poderá ser desastrosa. Esforçar-se em demasia pode produzir efeito adverso no desempenho de quem se sacrifica".

Isto significa que os níveis de motivação devem condizer com a atividade que será feita, e que nem sempre uma pessoa muito motivada pode desenvolver apenas resultados positivos ou se sentir bem, e sim podendo desenvolver mais resultados ou se sentir mal.

2.5 Ansiedade

Hoje em dia, a elevação das exigências e as pressões colocadas sobre os atletas, faz com que os processos psicológicos tornem-se mais evidentes, onde a ansiedade se destaca.

Martens *apud* Viana (1989,p.91) define ansiedade competitiva como a tendência para perceber a situação de competição como ameaçadora.

Diz ainda que "os indivíduos onde esta predisposição é mais acentuada, ao serem confrontados com as competições, tendem a responder de forma mais ansiosa do que aqueles onde essa predisposição é menos evidente (Martens, 1977 *apud* Viana, 1989,p.31).

"As provas experimentais relativas ao desempenho e aos níveis de ansiedade, de um modo geral, estão de acordo com o comportamento das pessoas em condições tensas. Se as condições tensas e a conseqüente ansiedade não forem muito elevadas, propenderão a acentuar-se os desempenhos de

várias espécies; mas se o nível de ansiedade subir em demasia, o desempenho se desintegrará e observar-se-ão comportamentos irrelevantes e inadequados " (Telford e Sawrey, 1968,p.408).

Frischknecht, citado por Kucznuski (1992, p.13), fala que ansiedade é a interpretação mental, por parte do atleta, do grau de ameaça que uma situação competitiva impõe.

O técnico desportivo enfrenta sua ansiedade de forma complicada e como diz Alencar citado por Nonino (1992,p.10), estão freqüentemente expostos a uma carga emocional maior que outros profissionais, uma vez que tomarão todas as decisões nos momentos mais importantes e difíceis, assumindo toda a responsabilidade no sucesso e principalmente no fracasso de sua equipe.

São diversos fatores que levam a pessoa a sentir ansiedade. Alguns exemplos: medo de insucesso, medo da avaliação social depois da competição, etc...

Chega-se então à conclusão de que as emoções podem inspirar ou inibir qualquer prestação desportiva, onde emoções positivas costumam produzir bons resultados aos atletas, e se a excitação se transforma em ansiedade e a agressividade em raiva latente, provavelmente o desportista comece a cometer erros.

" A ansiedade é um dos impeditivos mais comuns para uma boa performance" (Frischknecht, p. 22, 1990).

2.5.1 A Competição

A competição desportiva é uma experiência potencialmente ansiogênica, surgindo quando o indivíduo que participa dela antevê ou percebe que não conseguirá responder com êxito às exigências da competição.

Aparentemente a competição se mostra como forma de diversão e que não demonstra ter problemas maiores envolvidos em sua essência. Porém analisando-a devagar e minuciosamente, pode-se perceber seus efeitos, quando o objetivo vencer se mostra, aparecendo a vitória ou a derrota.

" ..., esta aparente inocuidade do desporto juvenil de competição, pode ser contestada se nos confrontarmos com as características mais salientes do desporto organizado, a vitória e a competição. Estes dois elementos não são evidentemente exclusivos das experiências esportivas. Reflectem sim os valores e objectivos das nossas instituições sociais, estendem-se a toda diversidade de papéis sociais que o jovem desempenha diariamente " (Viana, p.29, 1989).

Para a competição ser ou não saudável, deve ser decisiva a maneira como interpretamos a situação de competição, e o significado que atribuímos à vitória (Viana, p.26, 1989).

" A competição é perigosa porque as crianças tendem a equacionar o seu desempenho segundo um rígido código de valores e comportamentos, no qual a vitória significa sucesso e competência, e a derrota traduz, única e exclusivamente, insucesso, incompetência e falta de valor individual " (Martens *apud* Viana, p.28, 1989).

O mesmo ocorre com o técnico, pois a vitória se vinculou tanto com o significado de competência na competição, que o medo, a perturbação e o incômodo são tão

grandes, tornando a ansiedade pela espera da competição ou do jogo também muito grande.

A ansiedade se torna evidente também quanto a expectativa do treinador em relação aos seus atletas. A forma como lidar com eles, como dar o treinamento mais eficaz, como fazer com que estes gostem e aceitem ele, entre outros.

É o que diz Smith *apud* Viana (p.31, 1989) onde o comportamento dos treinadores está fortemente ligado ao prazer e a satisfação sentida pelos jovens atletas no final da época.

2.5.2 Efeitos da Ansiedade

Os efeitos da ansiedade são diversos. A frequência cardíaca e o consumo de oxigênio aumentam, a pressão arterial se eleva, a respiração fica mais rápida, tornando o indivíduo ofegante e as pernas ficam bambas segundo Frischknecht (1990, p23) a fraqueza ou desequilíbrio das pernas, um aumento da frequência cardíaca e do consumo de oxigênio podem devidamente acelerar a fadiga, talvez o mais pernicioso efeito da ansiedade.

Ainda segundo este mesmo autor, o indivíduo pode tornar-se menos capaz de receber e processar informação, e tende a carecer de flexibilidade. Como resultado tem maior dificuldade em adaptar-se a acontecimentos não antecipados e a ficar confuso mais facilmente.

Vontade constante de urinar, agressividade, choro, insatisfação, pensamentos negativos, voz quebrada, tique nervoso, náuseas e maior atividade cerebral são outros sintomas que podem ocorrer com uma pessoa ansiosa.

Os indivíduos também tem a mania de ficar imaginando ou visualizando situações negativas de fracasso, situações que tenham um mau final, e pensamentos negativos de como se é.

Segundo Frischknecht (1990, p.23) estes pensamentos e imagens além de perturbarem, são um bom exercício para que isto ocorra. Como consequência, tendem a formar-se no cumprimento das profecias feitas, tornando-se assim mais provável que a performance seja tão má como receávamos que ela pudesse ser.

3) Metodologia

O nível de ansiedade dos técnicos foi pesquisado a partir de dois instrumentos.

Foram entrevistados 35 técnicos de esportes coletivos divididos em quatro (4) grupos de acordo com suas características:

- 08 técnicos do sexo masculino com até um (1) ano de trabalho nessa função numa mesma modalidade esportiva;

- 06 técnicos do sexo feminino com até um (1) ano de trabalho nessa função numa mesma modalidade esportiva;

- 11 técnicos do sexo masculino com mais de 3 anos de trabalho nessa função numa mesma modalidade esportiva;

- 10 técnicos do sexo feminino com mais de 3 anos de trabalho nessa função numa mesma modalidade esportiva;

Os dois instrumentos utilizados foram um questionário de ansiedade, o MARTEN'S STATE (Anexo 1) e um aparelho eletrônico que mede a pressão cardíaca e os batimentos cardíacos do indivíduo entrevistado.

A coleta de dados se deu a partir do método individual e pessoal, ocorrendo em dias de jogos de alguma competição que ocorreu no período de pesquisa.

Isto ocorria 10 minutos antes do jogo da equipe do técnico, primeiro apresentando o questionário, onde era instruído a respondê-lo objetivamente e com veracidade, e depois era tirado sua pressão e batimentos cardíacos através do já mencionado aparelho. Este era colocado sempre no braço esquerdo do entrevistado; a razão principal é de que o coração está mais próximo.

4) Resultados e Discussões

A análise de variância usando a frequência cardíaca como variável dependente sexo e nível de experiência como variáveis independentes demonstrou não haver relação causa/efeito.

$P(36,1) = 0,6703$, $F = 0,190$ para sexo e $P(36,1) = 0,1044$, $F = 2,794$ para nível de experiência. As interações entre as variáveis, também não apresentou diferença significativa $P(36,1) = 0,1885$, $F = 1,805$.

A anova desenvolvida na comparação das variáveis sexo e nível de experiência usando índices de ansiedade como variáveis dependente mostrou não ser significativa, $P(36,1) = 0,1504$, $F = 2,171$ para sexo, $P(36,1) = 0,7051$, $F = 0,705$ para nível de experiência, e interações $P(36,1) = 0,4913$ e $F = 0,502$.

Estes resultados invalidam as premissas, e estão em discordância com a literatura, onde verifica-se que a experiência é um fator redutor do estress e da ansiedade.

Tabela 1. Questinário Martens' State

Indivíduos	Exp. Fem.	Não Exp. Fem.	Exp. Masc.	Não Exp. Masc.
1	15	20	23	21
2	14	22	16	18
3	21	32	17	23
4	12	18	20	14
5	17	21	11	19
6	20	18	21	12
7	19		21	23
8	15		14	10
9	18		13	
10	35		15	
11			19	
Média	18,6	21,8	17,2	17,5

Tabela 2. Frequência Cardíaca.

Indivíduos	Exp. Fem.	Não Exp. Fem.	Exp. Masc.	Não Exp. Masc.
1	79 bpm	77 bpm	85 bpm	74 bpm
2	69 bpm	74 bpm	88 bpm	105 bpm
3	79 bpm	106 bpm	87 bpm	111 bpm
4	96 bpm	66 bpm	74 bpm	112 bpm
5	81 bpm	114 bpm	75 bpm	79 bpm
6	92 bpm	89 bpm	65 bpm	65 bpm
7	82 bpm		69 bpm	81 bpm
8	75 bpm		59 bpm	81 bpm
9	95 bpm		67 bpm	
10	79 bpm		80 bpm	
11			76 bpm	
Média	82,7 bpm	87,6 bpm	75 bpm	88,5 bpm

Tabela 3. ANOVA da Frequência Cardíaca

Fatores de Variação	Soma dos Quadrados	GL	F	Nível de Significância
a) Sexo	30.24552	1	0.190	0.6703
b) Experiência	444.18183	1	2.794	0.1044
c) Interações	287.02118	1	1.805	0.1885

Tabela 4. ANOVA da Ansiedade

Fatores de Variação	Soma dos Quadrados	GL	F	Nível de Significância
a) Sexo	56.984456	1	2.171	0.1504
b) Experiência	18.496334	1	0.705	0.04164
c) Interações	13.174324	1	0.502	0.4913

5) Conclusões

Uma vez que a análise dos dados tanto do nível de ansiedade quanto da frequência cardíaca não demonstraram significância a nível $\alpha = 0.05$, rejeitou-se as hipóteses que o técnico com maior grau de experiência demonstraria um nível de ansiedade menor do que o técnico com menor grau de experiência, independente do sexo, e que o técnico do sexo masculino demonstraria um nível de ansiedade menor do que o técnico do sexo feminino, independente do grau de experiência, concluindo-se assim que as variáveis sexo e grau de experiência, concluindo-se assim que as variáveis sexo e grau de experiência não influenciam no stress e nível de ansiedade sentido pelos técnicos antes das competições esportivas.

É bom lembrar que os dados estudados tem (N) número de indivíduos desigual, portanto estes resultados cabem a essa pesquisa.

Recomenda-se que novas pesquisas e estudos sejam feitos com uma amostragem maior e com controle da personalidade dos sujeitos, que possivelmente devem ter afetado os resultados deste estudo devido ao número reduzido da amostragem.

6) Referências Bibliográficas

BERGAMINI, Cecília Whitaker. **Motivação**. São Paulo: Atlas, 1986.

BORG, Carina Frederica. **Personalidade do técnico de voleibol de Curitiba e região metropolitana. Curitiba**, 1992. Monografia (Licenciatura em Educação Física) - Setor de Ciências Biológicas, Universidade Federal do Paraná.

FRISCHKNECHT, Paulo J. **A influência da ansiedade no desempenho do atleta e do treinador**. Treino Desportivo, Lisboa, n 15, 1990.

KUEZNUSKI, Kátia Maria. **A influência da Ansiedade na performance do jogador de voleibol**. Curitiba, 1992. Monografia (Pós Graduação "Latu Sensu", nível Especialização em Desporto). Setor de Ciências Biológicas, Universidade Federal do Paraná.

MEHL, Herley. **Curso de Introdução à Psicologia**. São Paulo: EPU, 1979.

Ministério da Educação e Cultura. **Psicologia**. 1967.

NONINO, Lúcia Esteves. **Comparação do nível de ansiedade dos técnicos desportivos de modalidades individuais, coletivas, experientes e inexperientes**. Curitiba, 1992. Monografia (Pós-Graduação em Treinamento Desportivo). Setor de Ciências Biológicas, Universidade Federal do Paraná.

SILVA, Athayde Ribeiro da. **Psicologia Esportiva e preparo do atleta**. Rio de Janeiro: Fundação Getúlio Vargas, 1967.

SINGER, Robert N. **Psicologia dos Esportes: Mitos e verdades** 2^{ed}. São Paulo: Hearper iron do Brasil, 1977.

TELES, Antônio Xavier. **Esporte: Introdução à psicologia**. São Paulo: Ática, 1969.

TELFORD, Carlos W. e Sawrey, James M. **Psicologia: Uma introdução aos Princípios Fundamentais do Comportamento**. 4^{ed}. São Paulo: Cultrix, 1968.

THOMAS, Alexander. **Esporte: Introdução à psicologia**. Rio de Janeiro: Ao Livro Técnico: Fundação Getúlio Vargas, 1967.

VIANA, Miguel Faro. **Competição, ansiedade e autoconfiança**. Treino Desportivo, Lisboa, v2, n2, 1989.

Anexo 1

MARTENS' STATE

NOME: _____

IDADE: _____ ESPORTE: _____ ORDEM DE NASCIMENTO: _____

INSTITUIÇÃO _____

- | | | |
|---|---------------------------------------|---|
| 1. Sinto-me nervoso | <input type="checkbox"/> Nem um pouco | <input type="checkbox"/> Moderadamente |
| | <input type="checkbox"/> Um pouco | <input type="checkbox"/> Muito |
| 2. Estou tenso | <input type="checkbox"/> Nem um pouco | <input type="checkbox"/> Moderadamente |
| | <input type="checkbox"/> Um pouco | <input type="checkbox"/> Muito |
| 3. Estou ansioso | <input type="checkbox"/> Nem um pouco | <input type="checkbox"/> Moderadamente |
| | <input type="checkbox"/> Um pouco | <input type="checkbox"/> Muito |
| 4. Sinto-me perturbado | <input type="checkbox"/> Nem um pouco | <input type="checkbox"/> Moderadamente |
| | <input type="checkbox"/> Um pouco | <input type="checkbox"/> Muito |
| 5. Sinto-me agitado | <input type="checkbox"/> Nem um pouco | <input type="checkbox"/> Moderadamente |
| | <input type="checkbox"/> Um pouco | <input type="checkbox"/> Muito |
| 6. Estou tranquilo | <input type="checkbox"/> Nem um pouco | <input type="checkbox"/> Moderadamente |
| | <input type="checkbox"/> Um pouco | <input type="checkbox"/> Muito |
| 7. Sinto-me confortável | <input type="checkbox"/> Nem um pouco | <input type="checkbox"/> Moderadamente |
| | <input type="checkbox"/> Um pouco | <input type="checkbox"/> Muito |
| 8. Sinto-me seguro | <input type="checkbox"/> Nem um pouco | <input type="checkbox"/> Moderadamente |
| | <input type="checkbox"/> Um pouco | <input type="checkbox"/> Muito |
| 9. Estou calmo | <input type="checkbox"/> Nem um pouco | <input type="checkbox"/> Moderadamente |
| | <input type="checkbox"/> Um pouco | <input type="checkbox"/> Muito |
| 10. Estou relaxado | <input type="checkbox"/> Nem um pouco | <input type="checkbox"/> Moderadamente |
| | <input type="checkbox"/> Um pouco | <input type="checkbox"/> Muito |
| 11. Trabalho com técnico desta modalidade | <input type="checkbox"/> Até 1 ano | <input type="checkbox"/> Mais de 3 anos |
| 12. Frequência cardíaca | _____ | |