

**SETOR DE CIÊNCIAS BIOLÓGICAS
DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA
CURSO DE MESTRADO EM EDUCAÇÃO FÍSICA**

FÁBIO HEITOR ALVES OKAZAKI

**ESTUDO DA RELAÇÃO DA AUTO-ESTIMA COM O
ESTRESSE PRÉ-COMPETITIVO E PERFORMANCE
DO ATLETA DE VOLEIBOL FEMININO DE ALTO
RENDIMENTO**

Dissertação de Mestrado defendida
como pré-requisito para a obtenção do
título de Mestre em Educação Física,
no Departamento de Educação Física,
Setor de Ciências Biológicas da
Universidade Federal do Paraná.



**CURITIBA
2005**

**SETOR DE CIÊNCIAS BIOLÓGICAS
DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA
CURSO DE MESTRADO EM EDUCAÇÃO FÍSICA**

FÁBIO HEITOR ALVES OKAZAKI

**ESTUDO DA RELAÇÃO DA AUTO-ESTIMA COM O
ESTRESSE PRÉ-COMPETITIVO E PERFORMANCE
DO ATLETA DE VOLEIBOL FEMININO DE ALTO
RENDIMENTO**

Dissertação de Mestrado defendida
como pré-requisito para a obtenção do
título de Mestre em Educação Física,
no Departamento de Educação Física,
Setor de Ciências Biológicas da
Universidade Federal do Paraná.



ORIENTADOR: RICARDO WEIGERT COELHO

AGRADECIMENTOS

Agradeço unicamente a Deus, por me dar vida através de seu Filho Jesus.... e por poder chamar de pai o homem que tanto amo, **Nelson Susumu Okazaki**... que em muitos momentos se fez de fraco para que seus filhos pudessem se tornar homens fortes, por me apoiar e que em muitos momentos, mesmo sem saber expressar, me fez saber de seu incondicional amor.

Por permitir que eu fosse filho de **Almira Alves Okazaki**, que me carregou em seu ventre, e se propôs a cada dia viver em função de seus filhos, sendo alicerce para todas as situações...e mesmo quando estes não mereciam... ela sempre soube dizer te amo.

Agradeço por poder ter como irmãos os amados... **Victor Hugo Alves Okazaki**... meu imbatível adversário em nossa infância... hoje meu fiel companheiro... e meu irmão **Carlos Henrique Alves Okazaki**... o caçula, o que antes era protegido... hoje é protetor e motivo de orgulho.

E agradeço a Deus grandemente, por permitir e escolher para minha vida **Thalita Mayume Sugisawa**.... minha parceira, minha melhor amiga, o meu refúgio, aquela que conhece as minhas fraquezas, mas as transforma em perseverança....aquela que me fez reaprender o significado de.... *Te amo*.

Agradeço por Deus me permitir conviver com todos aqueles que posso chamar de amigos, que posso chamar de mestres e que de alguma forma se tornaram peças importantes e fundamentais em minha vida.

DEDICATÓRIA

Dedico este trabalho a Ricardo Weigert Coelho, por ter acreditado em uma pessoa e uma idéia, por demonstrar confiança antes da cobrança, pela liberdade antes das restrições e por se mostrar amigo antes de orientador. Dedico também este documento a todos os profissionais do voleibol brasileiro, que sem dúvida fazem parte deste momento. *“...Pois quando a sabedoria entrar no teu*

coração, e o conhecimento for agradável à tua alma....o bom siso te guardará e a inteligência te conservará...” PV 2:10-11.

RESUMO

A psicologia do esporte, é de fundamental importância para o contexto esportivo atual, na preparação e formação de atletas de alto nível. A preparação psicológica, deve ser entendida como parte integrante do treinamento, sendo inseparável da preparação física, técnica e tática de qualquer modalidade esportiva. Diversos fatores podem estar relacionados à performance do atleta de alto rendimento, sendo a auto-estima e o estresse alguns destes. Este estudo de design correlacional, *ex post facto* e transversal. Teve como objetivo verificar a relação da auto-estima com o estresse pré-competitivo, a performance e auto-estima e o estresse das atletas fornecido pelos técnicos . A amostra foi constituída de 42 técnicos e 492 atletas de voleibol feminino brasileiro de nível nacional. As variáveis foram correlacionadas com correlação de Pearson e Spearman Rho de acordo com a escala de cada variável a um nível de significância de $p < 0,05$. De acordo com os resultados deste estudo, concluiu-se que a auto-estima apresentou correlação significativa de força moderada e sentido negativo com o estresse pré-competitivo, com os valores de $r = -0,5390$. Na relação com a auto-estima fornecida pelos técnicos, os valores foram significativos porém com correlação fraca de sentido negativo. Na relação entre auto-estima e nível técnico os valores de correlação foram estatisticamente significativos, novamente fracos e com sentido negativo. E na correlação com a performance (resultado da competição), não houve significância estatística, o mesmo aconteceu na relação entre o estresse pré-competitivo e o estresse fornecido pelo técnico. Sugerem-se novos estudos com diferentes populações procurando envolver outras variáveis psicológicas e de performance.

ABSTRACT

The Sports Psychology, is fundamental to the modern sports context, in the preparation and the formation of high level athletes. Psychological preparation, has to be understood as a integrant part of the training process, been inseparable of the physical, technical and tactical preparation of any sport. Many factors can be related to the performance of the high level athlete, self-esteem and stress are some of them. This study has a correlational design, *ex post facto* and transversal. The aim of this study was to verify the relation of measured self-esteem, pre competitive stress, the performance and self-esteem and stress perceived by the coach. The sample was 42 coaches and 492 female volleyball players of Brazilian national level. The variables were correlated with Pearson and Spearman Rho according to the scale of each variable, in a significance level of $p < 0,05$. According to the results, self-esteem presented a significant correlation with moderate strength and negative with pre competitive stress, with coefficient of $r = -0,5390$. In the relation of self-esteem perceived by the coach, $p < 0,05$ was significant but with correlation strength weak and negative. In the relation between self-esteem and technical level the correlation was significant, but again weak and negative. In the correlation with the performance (the results of the competition), there was no significant correlation, the same happened with the pre competitive stress and the stress perceived by the coach. New studies are suggested with different population involving psychological variables and performance

SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO	01
1.1 OBJETIVOS.....	02
1.2 HIPÓTESE.....	02
2. REVISÃO DE LITERATURA	04
2.1 AUTO-ESTIMA.....	04
2.2 ESTRESSE.....	09
3. METODOLOGIA	17
3.1 DELINEAMENTO DE PESQUISA.....	17
3.2 SELEÇÃO DE SUJEITOS.....	17
3.3 INSTRUMENTAÇÃO.....	17
3.4 PROCEDIMENTOS.....	18
3.5 TRATAMENTO ESTATÍSTICO E ANÁLISE DE DADOS.....	18
4. RESULTADOS E DISCUSSÃO	19
5. CONCLUSÃO	33
BIBLIOGRAFIA	34
ANEXOS	42

LISTA DE TABELAS E GRÁFICOS

Tabela 1 - Média de Auto-estima por Colocação	19
Gráfico 1 - Média de Auto-Estima.....	19
Tabela 2 - Auto-estima Mirim	20
Gráfico 2 - Categoria Mirim.....	20
Tabela 3 - Auto-Estima Infantil	21
Gráfico 3 - Categoria Infantil.....	21
Tabela 4 - Auto-Estima Infantil Jogos da Juventude.....	22
Gráfico 4 - Categoria Infantil Jogos da Juventude.....	22
Tabela 5 - Auto-Estima Juvenil	23
Gráfico 5 - Categoria Juvenil.....	23
Tabela 6 - Média de Auto-Estima por Categoria.....	23
Gráfico 6 - Média de Auto-Estima por categoria.....	24
Tabela 7 - Média de Nível Técnico.....	24
Gráfico 7 - Média de Nível Técnico.....	24
Tabela 8 - Média de Nível Técnico por Categoria.....	25
Gráfico 8 - Valores Médios de Nível Técnico por Categoria.....	25
Tabela 9 - Média de Estresse Pré-Competitivo.....	25
Gráfico 9 - Estresse Pré-Competitivo	26
Tabela 10 - Estresse Pré-Competitivo Mirim	26
Gráfico 10 - Estresse Pré-competitivo Categoria Mirim.....	26
Tabela 11- Estresse Pré-Competitivo Infantil	27
Gráfico 11 - Estresse Pré-competitivo Categoria Infantil.....	27
Tabela 12 - Estresse Pré-Competitivo Infantil Jogos da Juventude.....	28
Gráfico 12 - Estresse Pré-Competitivo Infantil Jogos da Juventude.....	28
Tabela 13 - Estresse Pré-Competitivo Juvenil	29
Gráfico 13 - Estresse Pré-Competitivo Categoria Juvenil.....	29
Tabela 14 - Média de Estresse Pré-Competitivo por Categoria.....	30
Gráfico 14 - Média de Estresse Pré-Competitivo por categoria	30

Tabela 15 - Correlação da Auto-Estima, Estresse Percebido, Sintomas de Estresse e Estresse Pré-Competitivo.....	30
Tabela 16 - Correlação da Auto-Estima com a Performance (resultado da Competição).....	31
Tabela 17- Correlação da Auto-Estima com a Auto-Estima Percebida (fornecida pelo Técnico).....	31
Tabela 18 - Correlação do Estresse Pré-competitivo (medido) com o Estresse Fornecido pelo Técnico.....	32
Tabela 19 - Correlação da Auto-Estima com o Nível Técnico (fornecido pelo Técnico).....	32

1. INTRODUÇÃO

O voleibol, criado em 1895 nos estados Unidos (CBV, 2004), tem se tornado um dos esportes com maior participação popular nos últimos anos (SCHULTZ, 1999; BOJIKIAN, 1999). Com o crescimento da modalidade, também cresce nos técnicos o interesse e a busca por uma melhor preparação de seus atletas. De acordo com BAACKKE e colaboradores (1994, p. 174), “a preparação para as competições baseia-se no treino físico e técnico-tático”. O autor salienta que “muitas vezes não é dada atenção necessária ao treino psicológico, que deve ser parte integral do sistema de treinamento”.

Historicamente, esporte e psicologia do exercício, vieram a complementar-se, quando passaram a se preocupar com o desenvolvimento do esporte de competição (KUNATH apud SMITH et ali, 1995). “A preparação psicológica é essencial e definitiva no sucesso dos esportes, principalmente o de competição” (PAIM, 2003, p.2). A preparação psicológica é apresentada hoje, como uma parte inseparável do treinamento (SAMULSKI, 2002), jogo ou qualquer outra forma organizada do processo de treinamento do voleibol. (EJEM et ali 1983; ZAKHAROV, 1992; BRANDÃO, 1997).

Dentre os diversos temas estudados na psicologia, o que tem grande influência na performance é a auto-estima. MCMULLIN e CARNEY (2004, p. 76), definem a auto-estima como, “um construto sócio-psicológico que se usa para analisar as atitudes, percepções e preocupações do indivíduo”. A auto-estima também pode ser vista como, o entendimento que a pessoa tem de suas qualidades, quão bom e quão ruim, valioso ou sem valor, positivo ou negativo, superior ou inferior que se pode ser (THOITS, 1999, p.342). “Pode ser definida como a visão que um indivíduo tem de si mesmo, ou o grau que a pessoa mantém as atitudes de aceitação ou rejeição de si mesmo” (GUILLON et ali 2003, p. 59).

Na conquista do sucesso a auto-estima é de grande importância. Se você se gosta, convence os outros a gostarem de você (LOPES, 1963; RIBEIRO, 1992). O modo como o atleta se vê ou o modo como ele acha que os outros os vêem, é um fator importante para uma boa performance (TUTTLE apud DÜRRWÄCHTER 1982).

Um dos construtos que tem sido muito estudado pela psicologia do esporte, devido às conseqüências que trás à performance, é o estresse (LIPP, 1996), entendido como o produto da relação do homem com o meio ambiente físico e sociocultural (SAMULSKI, 2002). O stress representa um complexo processo do organismo, inter-relacionando aspectos bioquímicos, físicos e psicológicos, desencadeados pela maneira como estímulos são apresentados (REINHOLD, 2004).

“Existem fatores pessoais e ambientais que interagem no processo de surgimento e gerenciamento do estresse” (NITSCH e HACKFORT, 1981, p. 261). De acordo com as pesquisas realizadas com o estresse, conclui-se que ele pode afetar o atleta de diferentes formas (BURITI, 1997; SAMULSKI, 2002).

Este estudo pretende investigar a auto-estima, o estresse e a relação destes construtos com a performance das atletas de voleibol feminino. Com o uso de um questionário baseado no *Coopersmith Self-Esteem Inventory*, visto que este é complexo e mede diversas características além da auto-estima (MYHILL e LORR, 1978). Dois instrumentos para avaliar o construto estresse, sendo um com os sintomas de estresse e outro com o estresse percebido. Além de um teste diagnóstico aplicado aos técnicos para avaliação de suas atletas.

A importância do estudo está ligada à possibilidade de se conhecer melhor as atletas de voleibol feminino e a relação que existe entre a auto-estima, o estresse e a performance. Dentro desta perspectiva, o estudo poderá ser aproveitado por técnicos, psicólogos e profissionais que trabalhem com voleibol.

1.2 OBJETIVOS

1.2.1 Descrever as variáveis, auto-estima, estresse pré-competitivo e nível técnico.

1.2.2 Verificar se a auto-estima possui uma relação direta com o estresse percebido, sintomas de estresse, o estresse pré-competitivo e a performance (resultado da competição).

1.2.3 Verificar se a auto-estima e o estresse pré-competitivo medidos possuem uma relação com a auto-estima e o estresse fornecido pelos técnicos através de instrumento (teste diagnóstico).

1.2.4 Constatar a relação entre o nível- técnico e a auto-estima das atletas.

1.3 HIPÓTESE

- 1.3.1 A auto-estima possui uma relação direta inversamente proporcional com o estresse;
- 1.3.2 Os técnicos não possuem um conhecimento das variáveis psicológicas dos seus atletas, sendo assim, os níveis de estresse e auto-estima obtidos dos técnicos não irão apresentar correlação alta com os obtidos através dos instrumentos.
- 1.3.3 As equipes com auto-estima mais elevada apresentarão menores níveis de estresse e melhor performance na competição.

2. REVISÃO DE LITERATURA

2.1 AUTO-ESTIMA

Frente à popularização das ciências, em especial da psicologia, muitos dos construtos que outrora eram discutidos somente dentro das academias e por profissionais da área, hoje são de domínio público e frequentemente são assuntos de conversas informais nos diversos ambientes sociais. O construto auto-estima, tem passado pelo mesmo processo de popularização, apesar de nem sempre ser discutido ou entendido de forma correta.

Um dos primeiros autores que iniciou o estudo da auto-estima foi Stanley Coopersmith, com o trabalho intitulado *The antecedents of self-esteem* (1967). Este trabalho tem sido tradicionalmente o mais citado por pesquisadores. “Coopersith estudou as condições ou experiências que debilitam a auto-estima, empregando tradicionais métodos psicológicos, principalmente a observação controlada” (GOBITTA e GUZZO, 2002, p. 144).

Coopersmith, estudou o construto em crianças e os fatores que poderiam aumentar ou diminuir o nível a auto-estima , definindo-a como:

...a avaliação que o indivíduo faz, e que habitualmente mantém, em relação a si mesmo. Expressa uma atitude de aprovação ou desaprovação e indica o grau em que o indivíduo se considera capaz, importante e valioso. Em suma, a auto-estima é um juízo de valor que se expressa mediante as atitudes que o indivíduo mantém em face de si mesmo. É uma experiência subjetiva que o indivíduo expõe aos outros por relatos verbais e expressões públicas de comportamentos (COOPERSMITH, 1967, p. 4-5).

A auto-estima também pode ser entendida como uma sensação fundamental de eficácia e um sentido inerente de mérito, ou uma interação da confiança com o respeito próprio (BRANDEN, 1993).

Falar de auto estima é falar de percepções, mas também de emoções fortemente ligadas a um indivíduo. O conceito se conclui como o conjunto de características que define um sujeito, e o significado e valorização que este consciente ou inconscientemente se outorga (HURTADO, 2004).

O construto auto-estima é a dimensão avaliativa e afetiva do auto-conceito e se refere também às preocupações com o eu e a auto-imagem (SANTROCK , 1994). Pode ser definida como “a visão de um indivíduo de si mesmo, ou o grau que a pessoa mantém atitudes de aceitação ou rejeição de si mesmo” (GUILLON, CROCQ e BAILEY, 2003, p. 59).

A construção da auto-estima se faz através de diversas interações do indivíduo com todos aqueles envolvidos em seu convívio. Alguns pesquisadores acreditam até que auto-estima adquire sua forma de acordo com as experiências ocorridas na infância (WIGFIELD e ECCLES, 1994).

A formação da auto-estima começa no início da vida com os primeiros esboços do que a criança recebe de informações, principalmente as que vêm das figuras mais importantes, ou com as quais a criança mantém maior contato, e são mais significativas no início de sua vida (HURTADO, 2004). Embora este desenvolvimento da auto-estima aconteça na infância, isso afeta como os indivíduos se vêem e como vêem os outros para o resto de suas vidas (DEWITT e KOLLANDA, 2000).

A forma como nos sentimos a cerca de nós mesmos é algo que afeta crucialmente todos os aspectos de nossa experiência, afetando todas as interações que mantemos com outras pessoas. Nossas reações aos acontecimentos do cotidiano são determinadas por quem e pelo que pensamos que somos. De todos os julgamentos que fazemos, nenhum é tão importante como o que fazemos sobre nós mesmos. Assim a auto-estima é a chave para o sucesso ou o fracasso (BRANDEN, 1992, p. 9).

Uma das questões inerentes à auto-estima, é referente aos fatores que poderiam influenciá-la positiva ou negativamente e como estes fatores estariam relacionados a ela.

No início de seu trabalho, Stanley Coopersmith , em 1967, estabeleceu correlações entre determinados fatores e a auto-estima. As variáveis pesquisadas foram: a condição econômica da família, grau de instrução, localização geográfica, classe social, ocupação do pai ou mãe, ou presença constante da mãe em casa (GOBITTA e GUZZO, 2002). Estas variáveis não apresentaram correlação significativa com a auto-estima.

O que ele constatou como significativo para a formação do "eu" foi o relacionamento entre a criança e os adultos importantes de sua vida. Ele encontrou cinco condições que contribuem para melhorar a auto-estima da criança: a) experimentar uma total aceitação de seus pensamentos, sentimentos e valores pessoais; b) estar inserida num contexto com limites claramente definidos, desde que sejam justos e não opressores; c) os pais não usarem de autoritarismo e violência para controlar e manipular a criança, bem como não humilhar, nem a ridicularizar; d) os pais devem manter altos padrões e altas expectativas em termos de comportamentos e desempenhos da criança; e, e) os pais devem apresentar um alto nível de auto-estima, pois eles são exemplos vivos do que a criança precisa aprender (GABITTA e GUZZO, 2002, p. 145).

Na composição de uma avaliação pessoal da auto-estima, um dos aspectos fundamentais faz relação com os efeitos das emoções, ou seja de acordo o nível de auto-estima o indivíduo se sente mais ou menos confortável com a sua imagem (HURTADO, 2004). Quanto maior a auto-estima mais bem equiparado o indivíduo se encontra para lidar com as derrotas, maiores são as possibilidades de se melhorar o relacionamento com aqueles que o cercam, maior será a sua auto-confiança (BRANDEN, 1992).

Durante anos a auto-estima vem sendo o tópico de muitos debates entre pesquisadores. Discute-se desde como se desenvolve, até os efeitos sobre a personalidade (DEWITT e KOLLANDA, 2000). É um dos construtos mais importantes da psicologia e pode influenciar todos os outros (DURBIN, 1982). “É simplesmente a mais importante variável na vida de um indivíduo“ (KEAT, 1974, p.47).

A maioria das definições do que vem a ser a auto-estima, podem estar contidas em três grandes modelos.

(1) O modelo de aceitação social, propõe que a auto-estima se origina da aceitação de outros. (2) O modelo de competência sugere que a auto-estima é baseada na percepção de competência em determinadas áreas da vida. (3) É o modelo de preocupação - cultural-pessoal, que a cultura provoca um foco no *eu* que guia a uma auto-estima elevada (WILLIAMS, 2004, p.1).

Diversos foram os estudos realizados com a auto-estima. Nos Estados Unidos, adolescentes com média de idade entre 14 e 16 anos tiveram a sua auto-estima correlacionada com a probabilidade de desistência escolar, onde se demonstrou pouca correlação entre as variáveis mas uma tendência dos alunos com baixa auto-estima de

abandonarem os estudos (WELLS et ali, 2002). Foi pesquisada uma amostra de 110 estudantes de ambos os sexos. Estes jovens foram divididos em dois grupos experimental e controle, sendo o tratamento a participação em um programa de desenvolvimento pessoal. A auto-estima apresentou melhora estatisticamente significativa para jovens que participavam de programas de desenvolvimento pessoal (SINGG e FARQHAR, 2001).

Outro estudo feito com 557 homens, analisou a satisfação corporal, a auto-estima, a ansiedade físico-social, e o nível de atividade física em diferentes cenários raciais. Foram encontrados, para uma estrata da amostra, valores significativos onde o nível de atividade física se mostrou um preditor para auto-estima e satisfação corporal (RUSSEL, 1999).

A auto-estima, problemas de comportamento, problemas de aprendizagem e depressão, foram pesquisados em 61 estudantes de ensino médio. Com a divisão dos grupos realizada com base em problemas de comportamento e problemas de aprendizagem, foi encontrada diferença significativa na auto-estima entre os grupos. O grupo com problemas de aprendizagem apresentou uma auto-estima inferior em relação ao grupo com problemas de comportamento e ambos apresentaram valores altos de depressão (STANLEY, DAÍ e NOLAN, 1997).

Em um estudo envolvendo auto-estima, sociabilização, estabilidade emocional em relação a ordem de nascimento, com 533 indivíduos, não foi encontrada diferença significativa na ordem de nascimento com as demais variáveis (GUASTELLO e GUASTELLO, 2002).

A auto-estima, a atividade física aeróbia e problemas de comportamento, foram pesquisados em crianças da terceira e quinta séries do ensino fundamental. No estudo a amostragem de 147 crianças foi dividida em grupo experimental e controle, tendo o grupo experimental alta cargas de treinamento aeróbio e baixas cargas para o grupo controle, durante um período de treze semanas. Os resultados demonstraram não haver diferença significativa entre o pré-teste e o pós-teste para as variáveis auto-estima e problemas de comportamento, embora todas as crianças tenham melhorado sua capacidade física (WALTERS e MARTIN, 2000).

Dentre os diversos estudos, os correlacionais sempre foram muito utilizados na análise da auto-estima. Apresentando uma correlação elevada com o controle emocional e o auto-conceito (MARTIN e COLEY, 1984). A auto-estima elevada também apresentou valores altos e correlação positiva com o alto status social (SMITH et ali 1973) e o nível sócio econômico (SIMON, 1972). O construto se mostrou positivamente correlacionado com o grau de ligação com a família em universitários (BURNETT e WRIGHT, 2002).

No final da década de setenta, o construto apresentou correlação positiva com a motivação acadêmica (PRAWAT, GRISSOM, e PARISH, 1979). O construto também foi usado com um preditor de sucesso escolar, apresentando uma alta correlação do sucesso com níveis altos de auto-estima (KELTIKANGAS, 1992). O nível de QI não apresentou correlação com a auto-estima (DEWITT E KOLLANDA, 2000).

Diversos outros estudos com design correlacional foram realizados com a auto-estima, tendo apresentado correlação negativa com a depressão em professores (BEER, 1987), com a alta ansiedade (MANY e MANY, 1975; FRANCIS, 1993) e com a característica de introversão (EYSENCK e EYSENCK, 1963). Um estudo realizado com crianças de idade escolar demonstrou uma correlação significativa da auto-estima com o racismo, dependendo da raça do indivíduo, onde outras etnias possuíam maior propensão a serem afetadas pelo racismo do que a branca (MARTINEZ e DUKES, 1991).

Embora muitos estudos tenham sido realizados, poucos deles tentaram estabelecer alguma correlação da auto-estima com questões ligadas ao esporte. No início da década de noventa, foi realizada uma pesquisa com estudantes de segundo grau, onde auto-estima apresentou uma alta correlação com a motivação para a participação em esportes (KINCEY et ali, 1993).

COELHO, em um de seus estudos, dividiu uma amostra em dois grupos de atletas e não atletas, e verificou não haver diferença entre os grupos no construto auto-estima (COELHO et ali, 2004).

A auto-estima demonstrou estar positivamente correlacionada com o tempo de prática em praticantes de voleibol feminino, de idade entre 14 e 16 anos. Onde as atletas com maior tempo de pratica da modalidade apresentaram auto-estima em

valores mais altos do que as atletas com menos tempo de prática (OKAZAKI et ali, 2004, 2).

Em um estudo realizado com 151 atletas de voleibol feminino, o construto foi correlacionado com a auto-estima observável, fornecida pelos técnicos das equipes, e o comportamento das atletas em grupo. A auto-estima apresentou significância estatística com as variáveis, porém com baixos valores de correlação, o que mostra o pouco conhecimento dos técnicos em relação à auto-estima de suas atletas (OKAZAKI et ali, 2004, 1).

A importância de se estabelecer correlações de construtos da psicologia com fatores ligados a performance, pode ajudar no treinamento e no desempenho de atletas de competição.

O voleibol, é um esporte que apresenta uma diferença dos demais esportes coletivos, pois o praticante não retém a bola, tornando as habilidades da modalidade muito complexas e de difícil execução. Além deste fator, as características de marcação de ponto no voleibol, onde todo o erro é ponto, acaba levando o praticante a uma exposição muito grande nos momentos de realização dos gestos técnicos (OKAZAKI e COELHO, 2004, p. 4).

Devido a estas características da modalidade esportiva, a auto-estima é de grande importância para os atletas de voleibol. Havendo uma tendência de equipes com uma auto-estima mais elevada apresentarem melhor performance em competições (OKAZAKI, 2004).

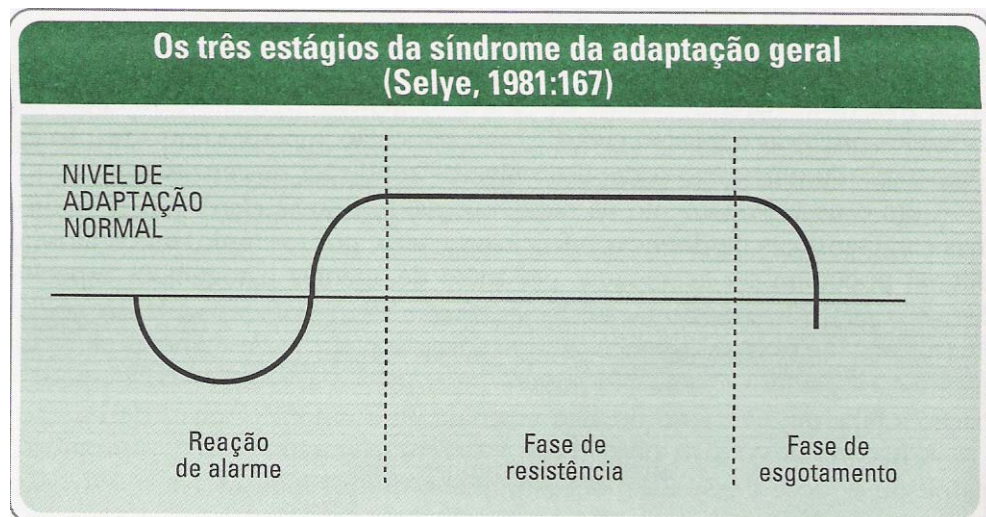
2.2 ESTRESSE

O primeiro pesquisador a investigar a reação de estresse foi Walter Cannon, na primeira metade do século XX, descrevendo o estresse como uma resposta de luta ou fuga. Curioso sobre esta resposta de luta ou fuga, o endocrinologista Hans Selye, estudou as reações fisiológicas de ratos expostos a agentes estressores potenciais e identificou mudanças na fisiologia corporal dos animais. Concluindo que independente da origem do estresse, o corpo reagia da mesma forma (GREENSBERG, 2002).

Selye resumiu a reação de estresse com um processo de três fases chamado de síndrome de adaptação geral: a primeira fase é a reação de alarme, a segunda de resistência e a terceira de exaustão (Figura 1, ver página 10).

A reação de alarme, seria a que o corpo apresenta mudanças características da primeira exposição ao estressor. Ao mesmo tempo, a sua resistência é diminuída e, se o estressor for suficientemente forte, a morte pode ocorrer. A fase de resistência, ocorre se a exposição ao estressor é compatível com a adaptação. Os sinais corporais característicos da reação de alarme virtualmente desaparecem, e a resistência surge acima do normal. A fase de exaustão (esgotamento), aconteceria após a exposição prolongada ao mesmo estressor, ao qual o corpo adaptou-se, a energia para a adaptação eventualmente esgotou-se. Os sinais da reação de alarme reaparecem, mas agora são irreversíveis, e o indivíduo morre (GREENSBERG, 2002, p.4).

Figura 1



(Fonte Samulski 2002, p. 160)

Após os estudos de Selye, muitos outros autores começaram pesquisas sobre o estresse e muitas foram as definições propostas para o construto. Selye em seu livro clássico *The Stress of Life*, define o estresse como a resposta específica do corpo a qualquer coisa que lhe seja solicitada (SELYE, 1959).

Diversos autores propuseram suas definições para o estresse baseados nos estudos de Selye.

Para MCGRATH (1970, p. 20), “o estresse é um desequilíbrio substancial entre demanda e capacidade de resposta, em condições em que a falta ou falha em satisfazer aquela demanda tem importantes conseqüências”.

HACKFORT e SPIELBERG (1989, p.3), definem o estresse como:

Um complexo processo psicobiológico que consiste em três grandes elementos: estressores, percepção ou avaliação de perigo, e reações emocionais. O processo de stress é geralmente iniciado por situações ou circunstâncias que são percebidos ou interpretados, avaliados subjetivamente como perigosos, potencialmente prejudiciais, ou frustrantes. Se um estressor é percebido como perigoso ou ameaçador, sem a respectiva presença de um perigo objetivo, uma reação emocional.

Estresse pode ser definido como:

Uma reação psicofísica do organismo, causada por alterações psicofisiológicas que podem ocorrer quando uma pessoa frente à determinada situação se sinta irritada, amedrontada, excitada ou confusa ou mesmo imensamente feliz. É um processo, pois ao confrontar-se com a fonte de stress, inicia-se um longo processo bioquímico. No início, a manifestação é bastante semelhante entre os indivíduos: taquicardia, sudorese excessiva, tensão muscular, boca seca e sensação de estar alerta, posteriormente, as diferenças se manifestam de acordo com as predisposições genéticas da pessoa (CAPITANEO, 2004, p. 1).

O estresse deve ser entendido como a totalidade das reações da adaptação orgânica, as quais objetivam a manutenção ou restabelecimento do equilíbrio interno (MACHADO, 1997). É o processo não específico resultante de qualquer demanda sobre o organismo, ele é caracterizado pelas alterações fisiológicas e psicológicas que se processam no organismo quando este se encontra em uma situação que requeira uma reação mais forte do que aquela que corresponde a sua atividade orgânica normal (VASCONCELOS, 1992).

Segundo NITSCH et ali (1996), em geral existem duas correntes básicas na pesquisa de estresse psicológico. Uma delas tem sua origem baseada na psicanálise de Freud, e se baseia nos mecanismos de defesa e ansiedade. Onde um determinado estressor, traumas ou insuficiências, na maioria das vezes resultantes da relação com os pais, conduzem à ansiedade, o que leva a pessoa a reagir de maneira a criar uma barreira psíquica.

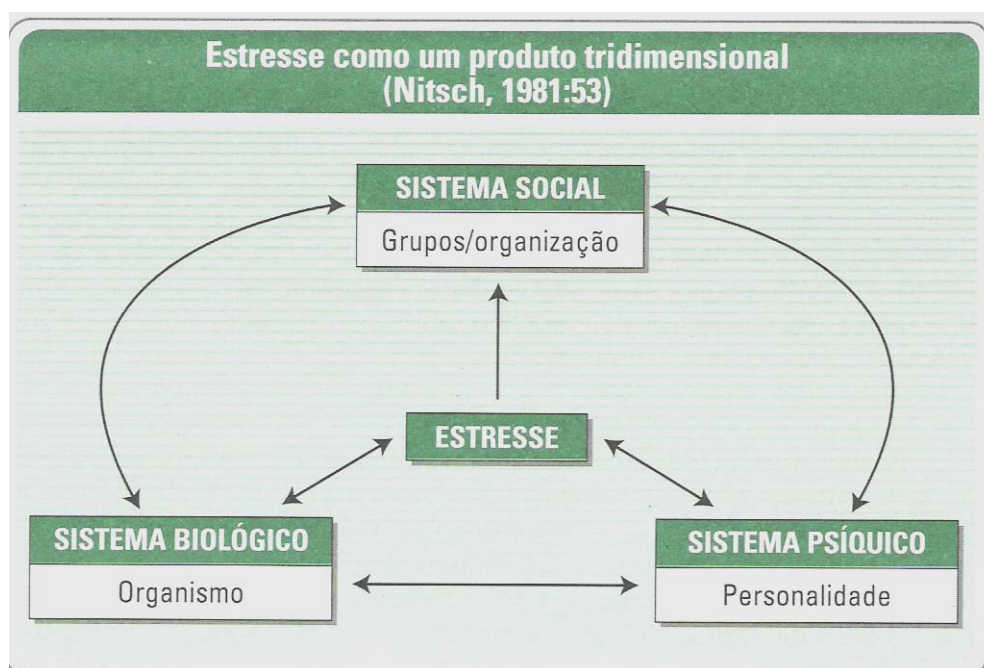
A segunda corrente, desenvolveu-se paralelamente com a moderna psicologia cognitivista, onde diversos autores (LAZARUS, 1966; NITCH e HACFORT 1981; NITCH, 1985) observam que as concepções psico-cognitivas do estresse podem ser resumidas dentro de um ponto básico: a relação entre a pessoa e o meio ambiente. A relação não é determinada em um sentido fixo para o mecanismo do estímulo, e as

pessoas não se submetem aos estímulos passivamente, mas concedem a estes uma importância pessoal (NITCH et ali, 1996).

De acordo com Samulski (2002), autores como Nitch, Mcgrath, Selye, entre outros apresentam uma concordância unânime quanto à associação do estresse com um estado de desestabilização psicofísica ou a perturbação do equilíbrio entre a pessoa e o meio ambiente.

Um dos aspectos de fundamentais na pesquisa de estresse, reside na importância da sua análise. Se o ponto de observação for o organismo, a personalidade ou o sistema social, devemos compreender o estresse com um produto tridimensional, ou seja biológico, psicológico e social (Figura 2, ver pagina 12). E estes conceitos devem ser pensados de forma interdependente devido às suas ligações (SAMULSKI, 2002).

Figura 2



(Fonte SAMULSKI, 2002, p. 158)

As pesquisas em estresse psicológico partiram de uma seqüência: estímulo estressante, estado de estresse, reação de estresse e consequência de estresse. O primeiro ponto de dificuldade desta avaliação resulta da compreensão de que um determinado desequilíbrio provocado por um estímulo leva a uma reação, que conduzirá a um estado de estresse (SAMULSKI, 2002).

O ponto importante a ser ressaltado, é que este estímulo estressante, depende da avaliação e percepção subjetiva de cada indivíduo. As conseqüências de estresse não aparecem invariavelmente em face a qualquer reação do estímulo estressor. Diferente da hipótese de inespecificidade para o estresse biológico, onde ocorre uma reação estereotipada de estresse em face a qualquer estressor, isto não acontece do ponto de vista psicológico. Os processos de avaliação subjetiva, não atuam apenas como componentes intermediários na seqüência do estresse, mas podem interferir na seqüência temporal (Figura 3, ver página 13). Isto acontece pela antecipação mental de um determinado resultado de acontecimentos passados, gerando o estresse antecipado, quando se faz presente o agente estressor (SAMULSKI, 2002; NITICH et ali, 1996).

Figura 3



(Fonte SAMULSKI, 2002, p. 164)

Esta reação antecipada, ou a percepção de um sinal relevante ou mesmo a representação simbólica do estressor que se manifeste, provocando o estresse antecipado, conduz uma pré-mobilização do organismo, a qual não excede o valor ótimo da tarefa, mas se apresenta como uma condição prévia pra o controle da eficaz de uma situação real de estresse. Esta condição é conhecida no meio esportivo como “estado pré-competitivo” (SAMULSKI, 1981; SAMULSKI, 2002).

“O estresse assim como outras variáveis determinantes do rendimento esportivo, tem sido estudado ao longo dos anos por vários pesquisadores no campo das Ciências do Esporte” (SAMULSKI, 2002, p. 173). O próprio Samulski, cita em seu

livro *Psicologia do esporte (2002)*, mais de 20 artigos científicos a respeito do estresse no esporte no Brasil, relacionados a atletas, técnicos e arbitragem em diversas modalidades.

Muitos destes estudos tentam estabelecer relações do esporte, com a diminuição ou com o diagnóstico do estresse em situações de exercício. Em um estudo realizado com 48 alunos de 3º ano do segundo grau, tentou-se estabelecer uma correlação com o nível de aumento de cargas de exercício resistido e o nível estresse. Os resultados demonstraram uma correlação significativa, com valores de $r=0,46$. Concluindo que o nível de exercício tem uma correlação negativa com estresse (NETO e FRANÇA, 2002).

Em um estudo realizado no Reino Unido, com 14 estudantes universitários, envolvendo um teste de rebatida para o futebol, os sujeitos com maiores níveis de estresse apresentavam menor auto-confiança e menor performance em relação aos menos estressados (CHELL et ali, 2003).

Em outro estudo com uma amostra de 121 atletas de alto nível australianos, o estresse foi correlacionado com o aparecimento de lesões. Os resultados apresentados concluem que existe uma correlação positiva moderada entre o nível de estresse o surgimento e o tempo de recuperação de lesões (FORD et ali, 2000).

Os efeitos do construto também foram pesquisados através do estilo de liderança e o estabelecimento de metas de 225 diretores esportivos. Foi demonstrado que existe interação entre estes fatores na predição do estresse (RYSKA, 2002).

Em judocas o estresse de competição foi medido através de inventários e de cortisol salivar. O estresse obtido através de inventários apresentou uma correlação positiva como o cortisol salivar, mostrando que este pode ser um bom indicativo do nível de estresse de atletas (FILAIRE et ali, 2001).

Em outro estudo o estresse foi medido fisiologicamente através de estresse salivar e batimento cardíaco, e usando instrumentos da psicologia, procurando-se uma correlação com a performance. A amostra foi constituída de 15 jogadores de golfe profissionais, (PGA trainees), com idade entre 21 e 25 anos. Foi verificado o nível de estresse durante o treinamento e em uma competição de 18 buracos. O estudo demonstrou diferença significativa no estresse na relação treinamento e competição,

com níveis mais elevados das variáveis fisiológicas do estresse na competição. Na correlação com a performance não houve significância entre os níveis de estresse e a performance concluindo-se que o estresse não poderia ser um preditor do rendimento (MCKAY et ali, 1997). Estes resultados são similares aos do estudo realizado com 39 atletas de pentathlon, na prova de tiro, que também não encontrou relação entre o estresse e a performance (LACASSE, 1997).

Outra pesquisa realizada com 375 atletas de voleibol do ensino médio americano, o estresse foi diagnosticado em níveis de pouco estresse e estresse moderado, similar a outras modalidades amadoras do país como o beisebol e o basquetebol (STEWART e ELLERY, 1996).

Na Austrália, foi realizada uma pesquisa com 133 atletas de basquetebol, com o objetivo de verificar quais as estratégias de controle de estresse utilizadas após três situações estressantes (jogos). Os resultados do estudo demonstraram que os atletas usavam diferentes estratégias para o controle do estresse, e que o estresse mostrou-se negativamente correlacionado com as técnicas de controle e positivamente correlacionado com sentimentos de negação. Os pesquisadores também sugerem que existem diferenças individuais na percepção do estresse, e que isto deve ser considerado para o ensino de técnicas de controle (KAISSIDIS-RODAFINOS et ali, 1997).

Outro estudo realizado com desportistas, teve como amostragem 65 adultos e 74 adolescentes, procurando verificar níveis de estresse e quais os maiores estressores em ambiente de competição. Os resultados do estudo verificaram que as mulheres tendem a apresentar maiores níveis de estresse que os homens, e que os adultos têm menores níveis de estresse em competição do que os adolescentes. Os homens apresentaram como sendo os maiores estressores os problemas da competição. As mulheres adultas apresentaram como maiores estressores o lado emocional envolvendo treinadores e familiares. Concluiu-se que os jovens apresentam maior susceptibilidade ao estresse agudo e crônico do que os adultos (GOYEN e ANSHEL, 1998).

Relacionando o construto com a modalidade voleibol, algumas pesquisas foram realizadas. Okazaki et ali (2004 3), verificou os sintomas de estresse de líderes e não líderes em equipes de voleibol feminino adulto, não encontrando diferença

significativa entre os grupos e descrevendo que as atletas apresentavam poucos sintomas de estresse, tendo níveis insignificantes ou muito baixos de estresse. Os mesmo resultados foram obtidos por Keller et ali (2004), quanto aos sintomas de estresse de atletas de voleibol feminino, porém com 95% das atletas com níveis elevados de percepção do estresse.

Muitas outras pesquisas foram realizadas com o estresse envolvendo modalidades esportivas em nosso país. Foi estudada sua correlação com confiança esportiva de estado (KELLER et ali, 2004₁), com a ansiedade, o tempo de prática e humor (OKAZAKI et ali, 2004₄). Pela posição do jogador no jogo no futebol (AZAVEDO e SANTOS, 2004), pela posição do jogador no voleibol e sua idade (OKAZAKI et ali, 2004₅), o estresse percebido em árbitros de handebol (LUFT et ali, 2004).

Diversos outros trabalhos demonstram a importância de estudos do estresse e sua relação com diversos outros fatores ligados a performance de atletas em diversas modalidades esportivas.

3. METODOLOGIA

3.1 DELINEAMENTO DE PESQUISA

A pesquisa, seguirá o delineamento correlacional. Onde será verificada a relação da auto-estima com o estresse e a performance das equipes na competição.

3.2 SELEÇÃO DE SUJEITOS

Os participantes do estudo foram, 42 técnicos e 492 atletas de voleibol de quadra feminino, das seleções estaduais dos Jogos da Juventude Brasileiros de 2004, e do campeonato brasileiro de clubes, IV Taça Paraná. A amostra foi constituída das atletas juvenis, infanto-juvenis, infantis e mirins praticantes de voleibol, federadas de todos os estados brasileiros participantes das competições. Durante a coleta houve uma morte experimental de 4,8% dos pesquisados.

3.3 INSTRUMENTAÇÃO

Um teste diagnóstico e três inventários, foram utilizados neste estudo.

O teste diagnóstico (anexo 1), contou com três questões, sendo duas objetivas (referentes ao estresse e ao nível técnico) de múltipla escolha com três alternativas e uma aberta referente a auto-estima, à ser aplicado aos técnicos, para que este respondesse os itens do diagnóstico para cada uma de suas atletas.

O Inventário de auto-estima para atletas (anexo 2), foi adaptado do *Coopersmith Self-Esteem Inventory Short Form*, contém 25 perguntas fechadas, (respostas categóricas, oferecendo duas opções, verdadeiro ou falso) com questões referentes ao atleta, ao técnico e aos companheiros de equipe, cada item possui um valor 4 (de acordo com gabarito) e a somatória dos itens determinou a auto-estima (OKAZAKI e COELHO, 2004).

Inventário de Escala de Stress Percebido (anexo 3), apresentado na escala de Likert, com 14 questões de múltipla escolha, referentes a frequência com que a pessoa percebe determinadas situações, o resultado é obtido da soma dos pontos de cada questão, verificando se o atleta convive com níveis toleráveis ou elevados de estresse (COHEN e WILLIAMSON, 1988).

Inventário de Sintomas de Stress (anexo 4), usando a escala de Likert, este instrumento apresenta 53 sintomas que podem demonstrar o estresse. Estes sintomas foram divididos em quatro blocos, para avaliar em que fase do estresse o atleta se encontra, sendo estas, a fase insignificante, fase de alerta, fase de resistência e fase de exaustão. Fornecendo também os valores escala razão (LIPP e GUEVARA, 1994).

Os valores dos dois testes de estresse, percebido e sintomas, serão somados em escala de razão e apresentados como estresse pré-competitivo das atletas em competição.

3.4 PROCEDIMENTOS

O teste diagnóstico foi aplicado aos técnicos de cada equipe sendo explicado verbalmente quanto à forma de respondê-lo. Os resultados referentes à avaliação do técnico em seus três itens (nível técnico, de auto-estima e estresse das atletas) que foram colocados em uma planilha e atribuídos valores aos itens para a análise estatística. Os inventários de auto-estima para atletas, estresse percebido e sintomas de estresse foram aplicados às atletas com preenchimento individual e sigilo referente às respostas. Os resultados apresentados foram transpostos em suas escalas originais para a análise estatística.

Os dados, foram coletados no primeiro dia de competição, nos campeonatos de nível nacional, no período outubro a novembro de 2004, nas cidades de Curitiba-PR e Brasília-DF onde as competições foram realizadas.

3.5 TRATAMENTO ESTATÍSTICO E ANALISE DE DADOS

Para o tratamento dos dados foi utilizada uma correlação de Pearson, com nível preditivo de $p > 0,05$ para as variáveis de auto-estima, auto-estima percebida (técnico) estresse percebido e sintomas de estresse e estresse pré-competitivo. Também foi utilizada no estudo uma correlação de Spearman Rho, para dados não paramétricos, na correlação da auto-estima com o nível técnico e entre auto-estima, estresse percebido, sintomas de estresse e estresse pré-competitivo com a performance. Com nível de significância de $p > 0,05$ (HINKLE et alli, 1979; BARROS e REIS, 2003).

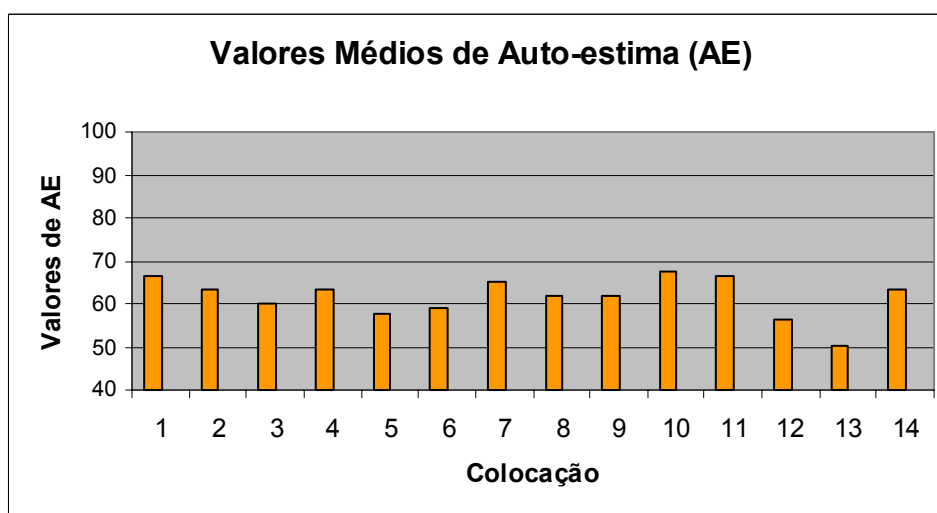
4. RESULTADOS E DISCUSSÃO

Para a descrição da variável auto-estima, as equipes foram divididas de acordo com a colocação obtida (resultado da competição), e os valores foram apresentados de acordo com as médias de cada colocação (tabela1).

Tabela 1- Média de Auto-estima por Colocação

Colocação	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Auto-Estima														
(x)	66,7	63,14	59,91	63,20	57,76	59,17	64,89	61,77	62,07	67,27	66,73	56,31	50,18	63,08

Gráfico 1- Média de Auto-Estima



Os valores de médios de auto-estima de acordo com o resultado da competição não apresentaram um padrão, porém 13 das equipes se encontram em níveis considerados normais de auto-estima, com apenas uma os 13º colocados apresentando uma média abaixo de 55%.

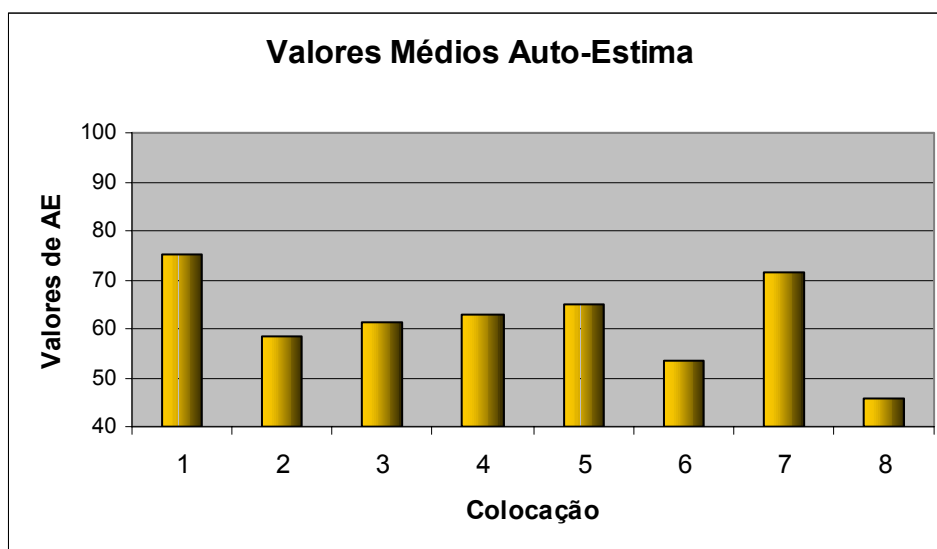
Embora não tenha ocorrido uma diferença grande entre os valores de auto-estima, os primeiros lugares obtiveram um valor médio de auto-estima superior aos demais colocados, apresentando valores mais baixos apenas do 10º e do 11º.

Ao analisar separadamente de acordo com as competições, Taça Paraná com as categorias envolvidas, mirim (1991), infantil (1989-1990) e juvenil (1987-1988) e os Jogos da Juventude Brasileiros, categoria infantil (1989) nota-se algumas diferenças.

Tabela 2- Auto-estima Mirim

Colocação	1	2	3	4	5	6	7	8
Auto-Estima (x)	75,2	58,4	61,42	62,78	65,09	53,66	71,6	45,84

Gráfico 2- Categoria Mirim



Na categoria mirim, a equipe que obteve o melhor resultado na competição, ou seja apresentou melhor performance foi a equipe com a melhor média de auto-estima (75,2 %) e a equipe com valores mais baixos de auto-estima (45,84%) foi a de pior performance (tabela 2 e gráfico 2), coincidindo com os resultados obtidos por Okazaki e Coelho (2004), em estudo realizado com atletas de voleibol feminino da categoria mirim.

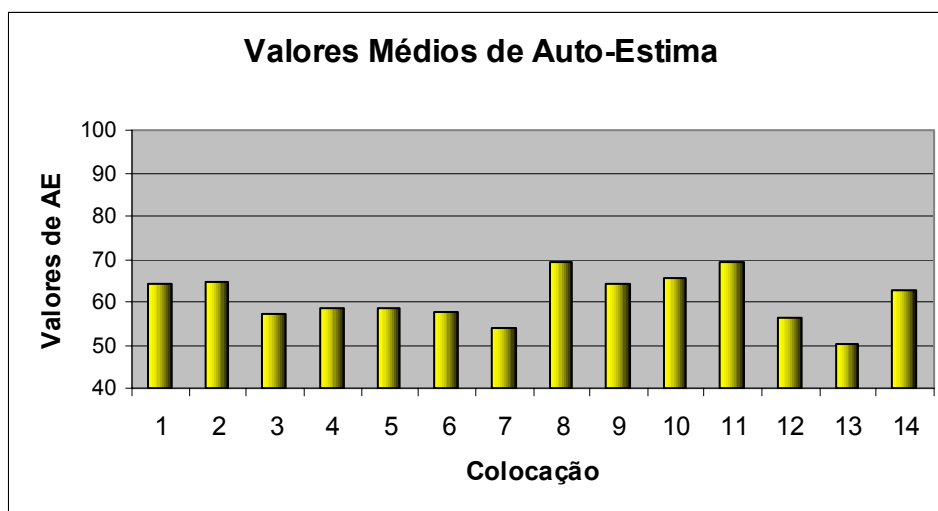
Na análise das demais equipes não foi encontrado um padrão bem definido, e todas as equipes com exceção da última colocada apresentaram valores médios de auto-estima considerados normais.

Novamente uma equipe apresentou valores altos de auto-estima em relação aos demais colocados e não obteve um bom resultado na competição, o que pode ser atribuído aos demais fatores que determinam a performance.

Tabela 3- Auto-Estima Infantil

Colocação	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Auto-Estima (x)	64	64,6	57,4	58,6	58,6	57,5	54	69,3	64,2	65,6	69,2	56,3	50,1	63

Gráfico 3 – Categoria Infantil



Como se pode notar no gráfico 3, na categoria infantil não aconteceu o mesmo da categoria mirim, e não foi identificado nenhum padrão na auto-estima que se apresentou para todas as equipes com exceção da penúltima colocada em valores médios normais.

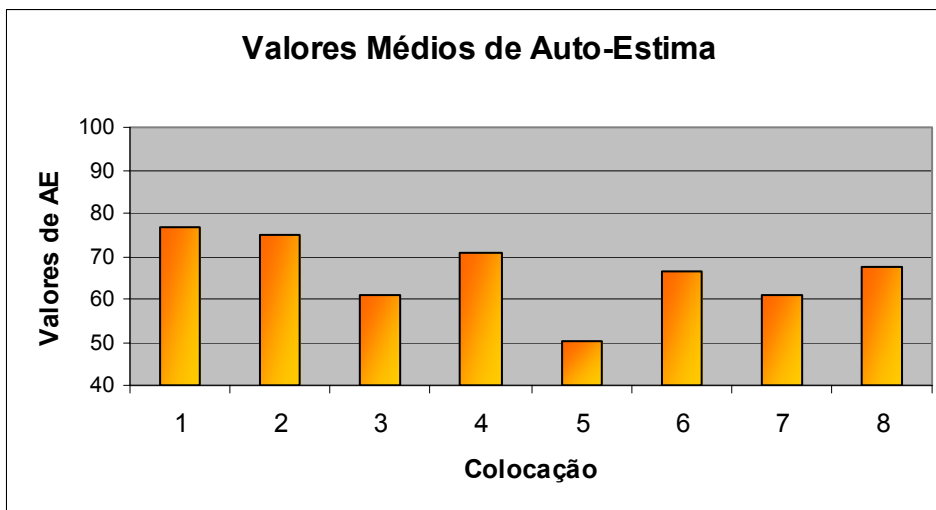
Nesta categoria as equipes com auto-estima mais elevadas aparecem nos resultados de medianos para baixo da colocação. Porém novamente a equipe com menor média de auto-estima (50,1%) aparece entre as últimas colocadas, ocupando a 13ª posição entre as 14 equipes.

Sugere-se que nesta categoria, para esta amostra, a auto-estima não deve ser entendida como um determinante para a boa performance, porém nota-se que as equipes com valores médios de auto-estima baixos (menores que 51%), tendem a apresentar pior performance. Outros fatores que podem exercer influência na performance devem ser levados em consideração.

Tabela 4- Auto-Estima Infantil/ Jogos da Juventude

Colocação	1	2	3	4	5	6	7	8
Auto-Estima (x)	76,72	74,9	61,06	70,5	50,3	66,54	60,8	67,3

Gráfico 4 – Categoria Infantil/ Jogos da Juventude



Para a amostra dos Jogos da Juventude Brasileiros, a equipe com maiores valores médios de auto-estima foi a de melhor performance na competição, a segunda equipe em valores de auto-estima também foi a segunda em performance.

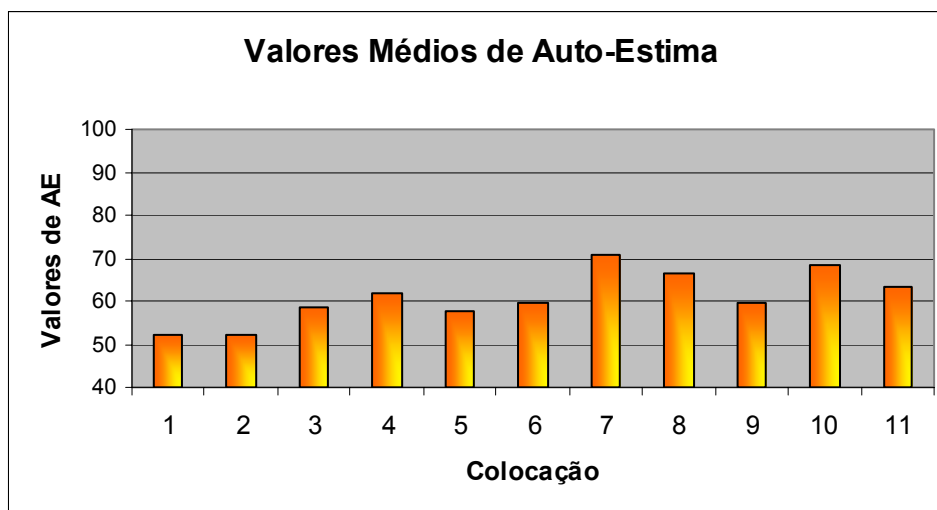
Nota-se que nesta amostra os valores médios de auto-estima se apresentaram mais elevados em relação às demais categorias. Isto pode ser explicado por as equipes serem seleções de seus estados, sendo selecionadas as melhores atletas de cada estado.

Nesta categoria a equipe com menor média de auto-estima embora não tenha obtido uma performance ótima, não esteve entre as últimas colocadas. Devem ser considerados outros fatores que exercem influência sobre a performance, além da auto-estima .

Tabela 5- Auto-Estima Juvenil

Colocação	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
Auto-Estima (x)	52,3	52	58,4	62	57,7	59,6	70,5	66,6	59,6	68,6	63,1

Gráfico 5 – Categoria Juvenil



A categoria Juvenil apresentou um padrão diferente das demais categorias, onde as equipes com os menores valores de auto-estima apresentaram os melhores resultados na competição. As maiores médias de auto-estima foram encontradas a partir do sétimo colocado (gráfico 5). Nenhuma das equipes apresentou uma média de auto-estima fora da faixa considerada normal (51-75%).

Ao ser analisada de forma descritiva, por categoria nota-se que os valores de auto-estima se mostraram muito similares (tabela 6), com exceção da categoria infantil dos jogos da Juventude Brasileiro (gráfico 6). Esta amostra composta por atletas de seleções de seus estados, apresentou valores médios de auto-estima 5 % maiores que as demais categorias, o que pode ser explicado pela composição da amostra, que inclui as melhores jogadoras da categoria me no país.

Tabela 6 - Média de Auto-Estima por Categoria

Categoria	Mirim	Infantil	Infantil (Juventude)	Juvenil
Auto-Estima (x)	61,13	61,21	66,19	61,19

Gráfico 6 –Média de Auto-Estima por categoria

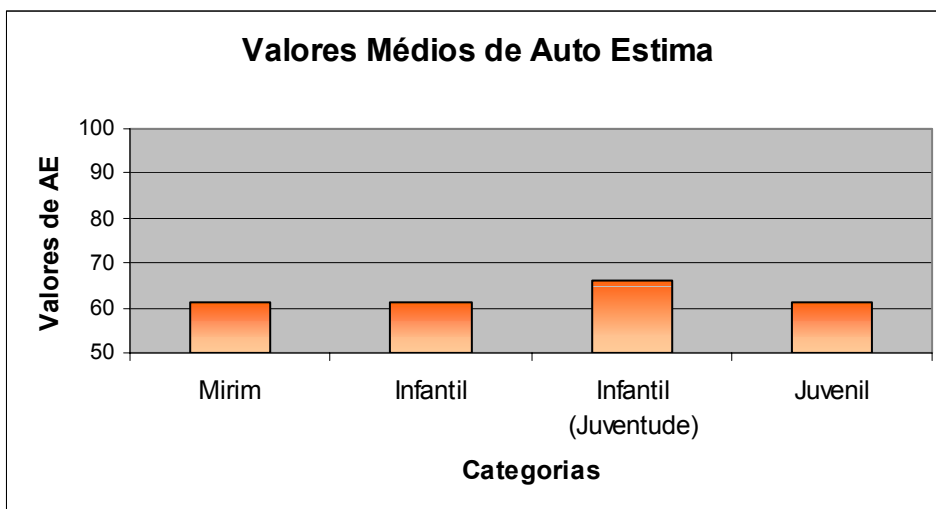
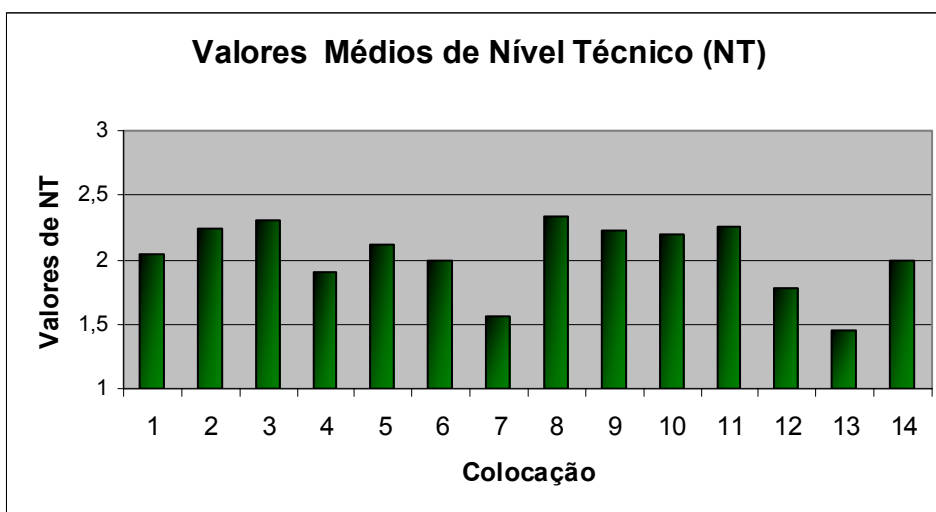


Tabela 7- Média de Nível Técnico

Colocação	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Nível Técnico														
(x)	2,04	2,24	2,3	1,9	1,12	2	1,56	2,33	2,23	2,2	2,26	1,77	1,45	2

Gráfico 7- Média de Nível Técnico



O nível técnico foi fornecido pelos técnicos, com a avaliação de suas atletas podendo estas apresentarem valores avaliativos de 1, 2 e 3 sendo o maior valor o indicativo de um melhor nível técnico. No gráfico 7 podemos notar que a maioria das equipes apresentou um nível técnico mediano e novamente não houve um padrão do nível técnico em análise ao resultado da competição.

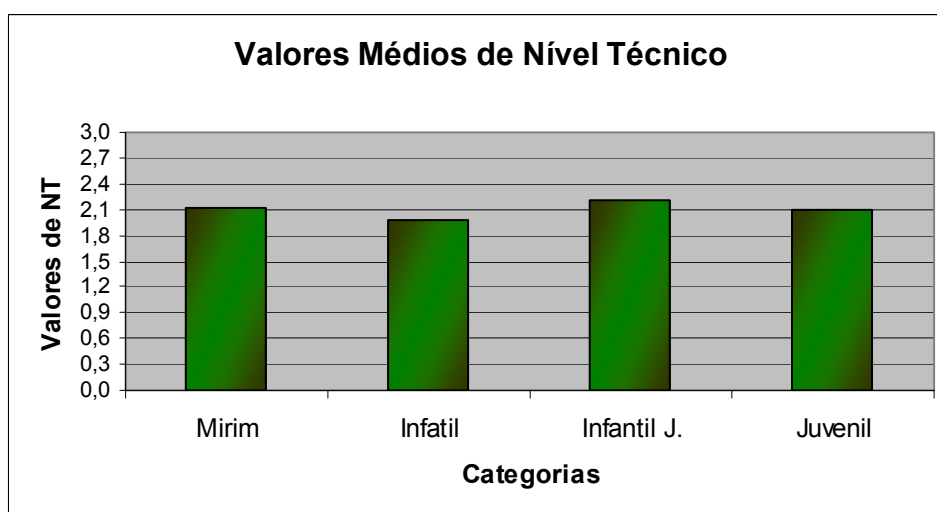
Na descrição da auto-estima, os valores de médios dos 3º colocados se foram sempre menores do que os valores dos 4º colocados, o que não anão aconteceu no nível técnico, onde os valores dos terceiro colocados foram superiores aos 4º colocados.

Nesta variável deve ser considerada a avaliação de cada técnico, em relação a sua equipe e o conhecimento de cada técnico para esta avaliação.

Tabela 8 - Média de Nível Técnico por Categoria

Categoria	Mirim	Infantil	Infantil (Juventude)	Juvenil
Nível Técnico (x)	2,12	1,98	2,21	2,1

Gráfico 8- Valores Médios de Nível Técnico por Categoria

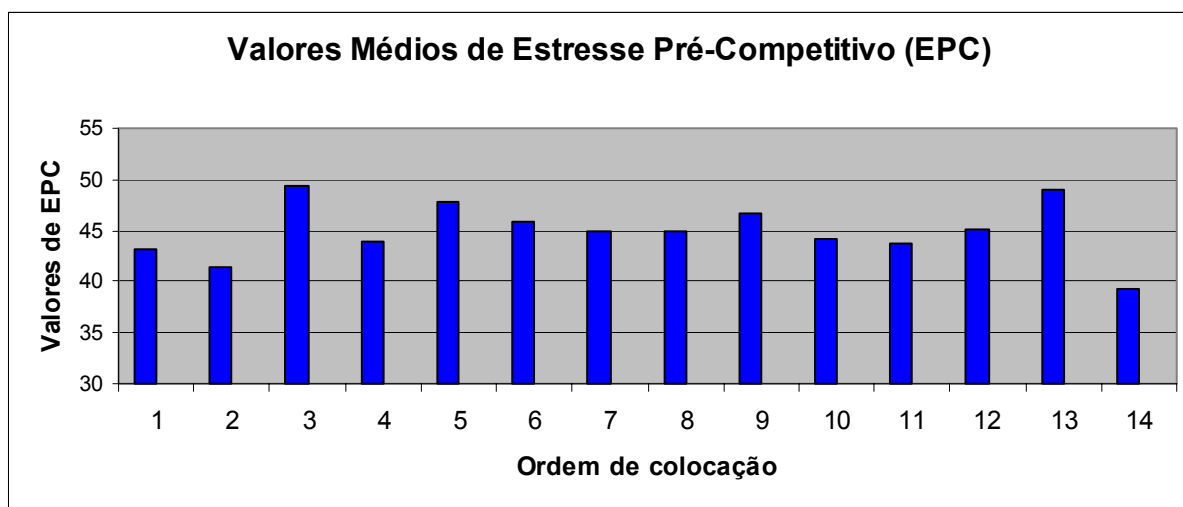


O nível técnico entre as categorias apresentou uma similaridade muito grande com os valores médios de auto-estima. Novamente a diferença entre as categorias foi muito pequena, porém com os valores da categoria infantil dos Jogos da Juventude Brasileiros apresentando novamente valores mais elevados do que as demais categorias.

Tabela 9- Média de Estresse Pré-Competitivo

Colocação	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Estresse Pré-competitivo (x)	43,23	41,36	49,38	43,95	47,76	45,98	45,06	44,88	46,63	44,14	43,68	45,08	48,91	39,23

Gráfico 9 - Estresse Pré-Competitivo

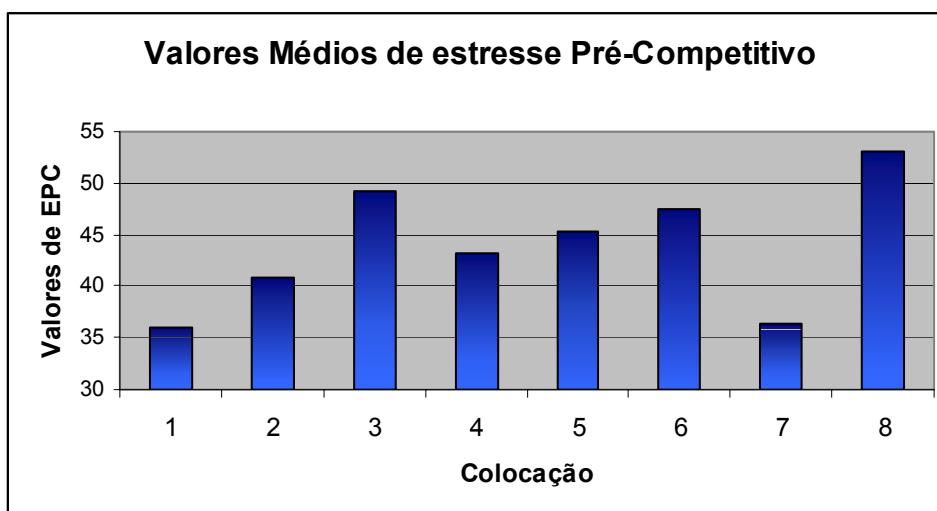


Os valores de EPC, encontrados por não apresentou uma tendência para o resultado da competição, e a equipe com menor valor médio de estresse foi a última colocada.

Tabela 10- Estresse Pré-Competitivo Mirim

Colocação	1	2	3	4	5	6	7	8
Estresse P-C (x)	36	40,8	49,2	43,1	45,3	47,5	36,4	53

Gráfico 10- Estresse Pré-competitivo Mirim



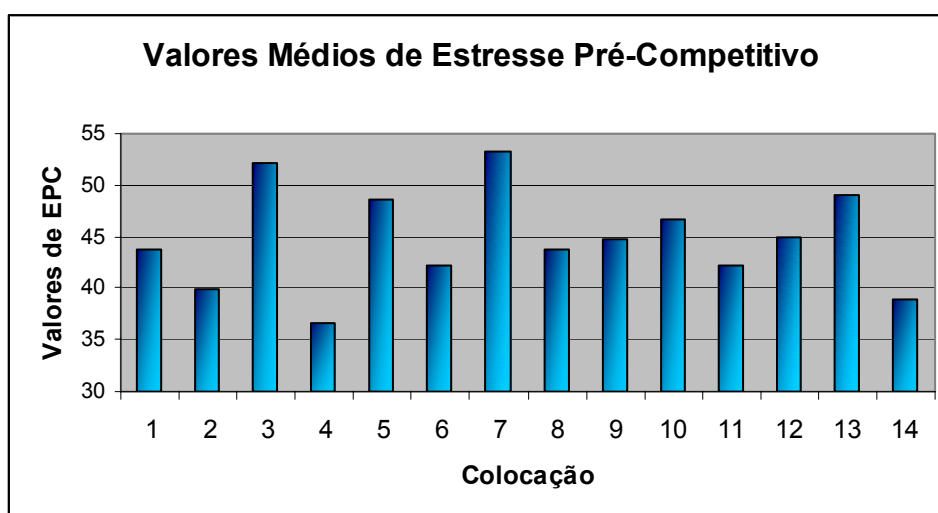
Na categoria mirim, como é possível notar no gráfico 10, a equipe com menores valores médios de estresse apresentou melhor performance na competição e isto se

manteve entre os três primeiros colocados. Sendo que a equipe com valores mais elevados de estresse nesta categoria foi a de pior performance.

Tabela 11- Estresse Pré-Competitivo Infantil

Colocação	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Estresse P-C (x)	43,8	39,8	52,1	36,5	48,6	42,3	53,3	43,8	44,8	46,7	42,2	45	48,9	39

Gráfico 11 – Estresse Pré-competitivo Infantil



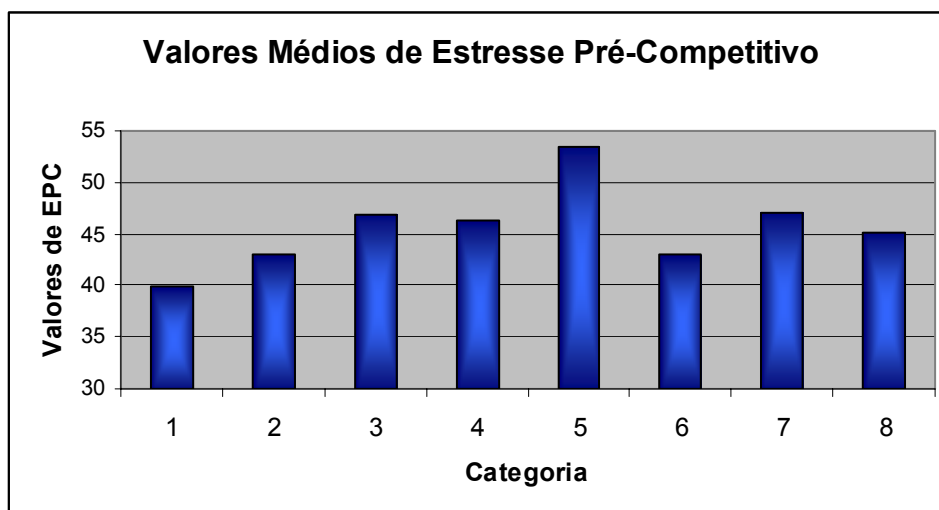
Como mostra ao gráfico 11, para esta categoria o estresse não apresentou um padrão em relação à performance na competição. Algumas equipes apresentaram valores muito elevados e boas colocações (3º, 5º e 7º) enquanto com baixos valores médios de estresse (14º e 11º) estavam entre as últimas colocadas.

As equipes melhores colocadas (do 1º ao 7º) apresentaram em média valores de estresse mais elevados do que os piores colocados (do 8º ao 14º).

Tabela 12- Estresse Pré-Competitivo Infantil/ Jogos da Juventude

Colocação	1	2	3	4	5	6	7	8
Estresse P-C (x)	39,9	42,9	46,8	46,3	53,5	43	47	45,2

Gráfico 12 –Estresse Pré-Competitivo Infantil/ Jogos da Juventude



O gráfico acima, mostra que na categoria infantil dos jogos da juventude houve uma tendência das equipes menos estressadas apresentarem melhor performance na competição. A equipe com menores níveis de estresse apresentou melhor performance na competição, o mesmo acontecendo com a segunda colocada.

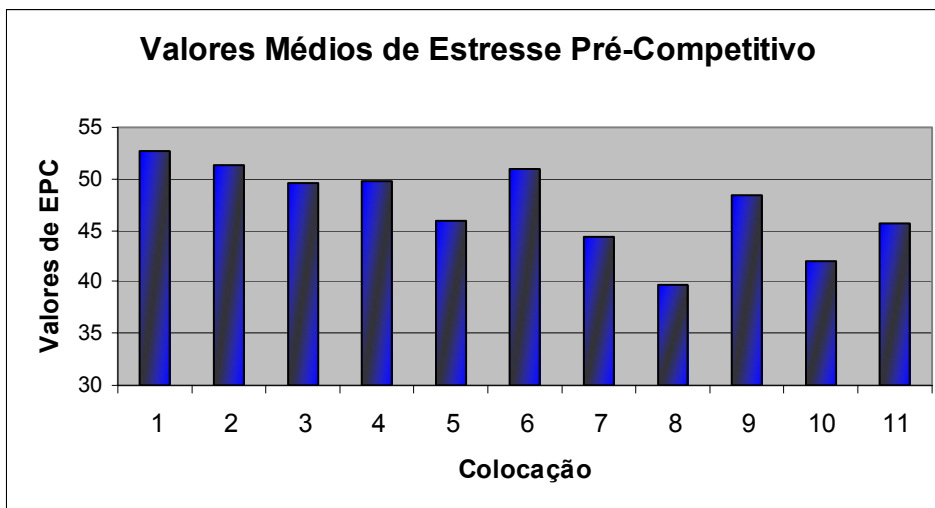
A equipe 6^o colocada, apresentou baixos valores de EPC, porém não apresentou uma boa performance. A equipe com maiores níveis de estresse foi a 5^o colocada.

Devem-se levar em consideração outros fatores que podem influenciar a performance além do estresse, porém pode-se firmar que para esta amostra as equipes com menores valores médios de estresse, foram as melhores colocadas nesta competição.

Tabela 13- Estresse Pré-Competitivo Juvenil

Colocação	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
Estresse P-C (x)	52,6	51,3	49,5	49,8	45,8	51	44,3	39,7	48,5	42	45,7

Gráfico 13 – Estresse Pré-Competitivo Juvenil



A categoria juvenil, novamente apresentou características muito distintas das outras categorias. Como aconteceu com a auto-estima, nesta categoria os valores mais elevados estresse foram encontrados nas equipes com melhores resultados na competição. O menor valor médio de estresse foi encontrado na equipe que obteve a 8ª colocação, seguido da 10ª e da 7ª colocações.

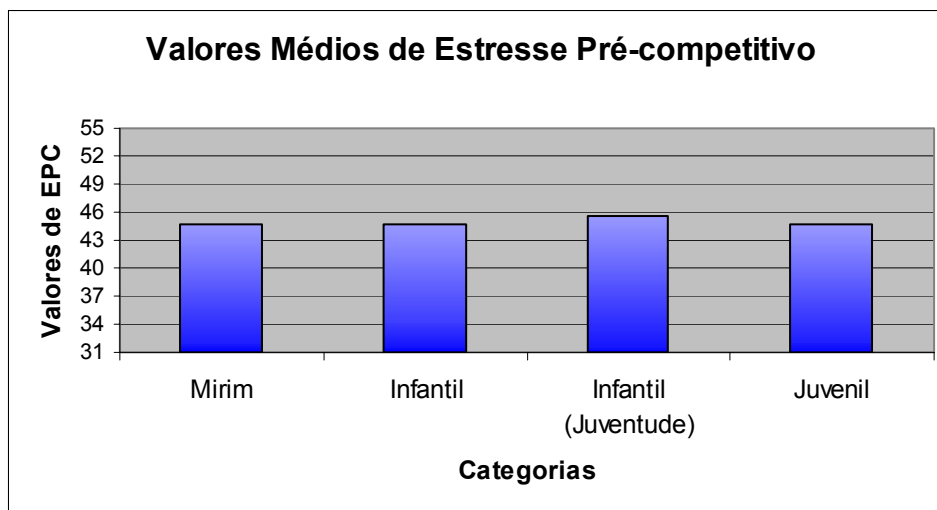
Os valores médios de EPC, foram os mais elevados em relação às demais categorias. Para esta amostra, nota-se que as equipes com maiores níveis de estresse pré-competitivo apresentam melhores resultados na competição.

Outros fatores devem ser levados em consideração à performance, destas equipes na competição. Para as atletas juvenis, o nível de estresse pré-competitivo elevado, parece ser importante para uma boa performance, onde talvez a grande diferença seja a forma como estas conseguem administrar estes níveis de estresse a seu favor, podendo ser levados em consideração outros fatores, como o tempo de prática, o nível de experiência em competições, a motivação, etc.

Tabela 14 - Média de Estresse Pré-Competitivo por Categoria

Categoria	Mirim	Infantil	Infantil (Juventude)	Juvenil
Estresse P-C (x)	44,62	44,63	45,51	44,64

Gráfico 14 - Média de Estresse Pré-Competitivo por categoria



O estresse, como demonstra o gráfico acima apresentou o mesmo comportamento das variáveis: nível técnico e auto-estima, com valores quase idênticos para as três categorias mirim, infantil e juvenil. Com valores um pouco mais elevados para o infantil dos Jogos da Juventude. Diferença explicada pela amostragem.

Tabela 15

Correlação da Auto-Estima, Estresse Percebido, Sintomas de Estresse e Estresse Pré-Competitivo

Auto-Estima X	Estresse Percebido	Sintomas de Estresse	Estresse Pré-Competitivo
Correlação de Pearson (r)	-0,537	-,368	-,539
Nível de Significância (0,05)	0,000	0,000	0,000

A tabela 15, mostra os valores de correlação da auto-estima com as variáveis de estresse percebido, sintomas de estresse e o estresse pré-competitivo (somatória do estresse percebido e sintomas de estresse). Todos os valores obtidos apresentaram

correlação significativa para $p < 0,05$, demonstrando que realmente existe uma associação destes fatores com a auto-estima (LEVIN, 1987).

Na correlação com o estresse percebido, ou como o indivíduo percebe as situações de estresse, a auto-estima apresentou uma correlação com valores negativos de 0,537. Sendo considerada para as ciências humanas um valor de correlação moderado (GLASS e SATANLEY, 1970; LEVIN, 1987) outro fator importante a ser considerado é o número elevado de sujeitos na amostra (492).

Na correlação com os sintomas de estresse, os valores da correlação de Pearson apresentaram uma medida de força considerada fraca de sentido negativo (-0,368). Porém com uma associação comprovada entre as variáveis.

Na correlação da auto-estima com o estresse pré-competitivo, os valores de r foram de -0,539, demonstrando uma correlação de força moderada entre as variáveis, onde se pode afirmar uma boa associação entre os dois construtos e com sentido negativo. Sendo a auto-estima elevada o nível de estresse pré-competitivo se apresenta baixo.

Tabela 16

Correlação da Auto-Estima com a Performance (resultado da Competição)

Auto-Estima Medida	Resultado
Correlação de Spearman (r)	-0,029
Nível de Significância (0,05)	0,540

Para o resultado da competição a análise estatística demonstrou não haver correlação significativa entre as variáveis ($\alpha = 0,540$). Pode-se entender que para esta amostra não houve nenhuma relação entre o resultado da competição e a auto-estima.

Tabela 17

Correlação da Auto-Estima com a Auto-Estima Percebida (fornecida pelo Técnico)

Auto-Estima Medida	Auto-Estima (Técnico)
Correlação de Pearson (r)	-0,170
Nível de Significância (0,05)	0,000

Na correlação entre a auto-estima medida e auto-estima percebida (fornecida através do teste diagnóstico), os valores de correlação se apresentaram muito baixos (-0,170), sendo considerada uma estatística fraca (LEVIN, 1987), porém com significância estatística para $p < 0,05$, ou seja realmente existe uma associação entre as duas auto-estimas.

O ponto mais importante a ser avaliado entre as duas variáveis, seria então o sentido da correlação, que se apresentou negativo. Nota-se que além do pouco conhecimento do técnico sobre suas atletas estes ainda apresentam uma percepção contrária a real auto-estima de suas jogadoras.

Tabela 18

Correlação do Estresse Pré-competitivo (medido) com o Estresse Fornecido pelo Técnico

Estresse Pré-competitivo Medido	Estresse Pré-competitivo (fornecido do Técnico)
Correlação de Spearman (r)	0,088
Nível de Significância (0,05)	0,089

Na correlação apresentada entre as variáveis de estresse medido e estresse fornecido pelo técnico, não houve significância estatística. O que demonstra que não existe nenhuma relação possível para esta amostra com estas duas variáveis.

Novamente a percepção dos técnicos se mostra diferente do real nível de estresse que as atletas realmente sentem.

Tabela 19

Correlação da Auto-Estima com o Nível Técnico (fornecido pelo Técnico)

Auto-Estima Medida	Nível Técnico
Correlação de Spearman (r)	-0,182
Nível de Significância (0,05)	0,000

A correlação do nível técnico se mostrou significativa para a amostra estudada, porém a com valores considerados fracos de $r = -0,182$. Outro fator interessante foi o sentido da correlação que se mostrou negativo, onde nota-se que nem sempre as atletas com uma auto-estima elevada possuem um alto nível técnico.

5. CONCLUSÃO

De acordo com os resultados obtidos neste estudo, ao avaliarmos a primeira hipótese, onde a auto-estima apresentaria uma relação de sentido negativo com o estresse, quando correlacionados concluiu-se que os níveis de auto-estima quando correlacionados com os níveis de estresse pré-competitivo, apresentaram valores significativos para $p < 0,001$, com força de correlação moderada e sentido negativo (GLASS e STANLEY, 1970). Levando a aceitação da primeira hipótese do estudo, O que demonstra que as atletas com um nível de auto-estima elevado apresentam menores níveis de estresse.

Na correlação entre a auto-estima e o estresse pré-competitivo medido, a auto-estima percebida e o estresse (ambos fornecidos pelo técnico), os resultados comprovam a segunda hipótese do estudo, onde os técnicos não apresentariam conhecimento das variáveis psicológicas de seus atletas. Entre a auto-estima e a auto-estima percebida os valores de correlação foram significativos, porém apresentaram um sentido negativo, ou seja, sua percepção se mostra contrária a real auto-estima de suas atletas. Na relação entre o estresse pré-competitivo e o estresse fornecido pelo técnico, os valores não foram significativos.

Concluí-se também que a auto-estima não tem relação com o resultado da competição, rejeitando-se a terceira hipótese do estudo, onde as equipes maiores níveis de auto-estima apresentariam melhor performance na competição.

Sugere-se novos estudos com diferentes populações e variáveis, envolvendo variáveis psicológicas e fatores relacionados a performance.

REFERÊNCIAS

AZEVEDO, N. S.; SANTOS, A. R. R. O estresse psicológico no futebol de campo: um estudo por posição com atletas do gênero masculino, da cidade do Recife-Pernambuco-Brasil. Simpósio Internacional de Ciências do Esporte, 2004, São Paulo-SP. **Anais do XXVII Simpósio Internacional de Ciências do Esporte**. p. 69, 2004.

BAACKE, H.; ZHU, J.; NEVILLE, W.; ENGLISH, M.; JINCH, J.; EJEM, M.; SAITO, M.; VANEK, M.; CHEREBETIU, G.; FRÖHNER, B.; ZIMMERMANN, B. **FIVB Textbook Coaches Course Level II**. Editora Feration Internationale de Volleyball. Lausanne, 1994.

BARROS, M. V. G.; REIS, R. S. **Análise de Dados em Atividade Física e Saúde**. 1ª edição, 215 p. Londrina-Pr, 2003.

BEER, J. Depression and self-esteem of teachers. **Psychological Reports**, v. 60, p. 1097-1098, 1987.

BRANDÃO, M. R. F. **Psicologia do voleibol**. IN: Curso Nacional de Treinadores. São Paulo, p. 183-186, 1997.

BRANDEN, N.I. **Auto-estima**. 6ª ed. Saraiva, 1992.

BRANDEN, N. **Honoring The Self. The Psychology of Confidence and Respect**. Bantam Books, 1993.

BURNETT, S. e WRIGHT, K. **The relationship of connectedness with family and self-esteem in University Students**. Department of sociology, Furman University, May, 2002. Disponível em: [http:// alpha.furman.edu/academics/ dept/sociology/ burnettwright.pdf](http://alpha.furman.edu/academics/dept/sociology/burnettwright.pdf) >. Acesso em 22 de julho de 2004.

BOJIKIAN, J. C. M. **Ensinando Voleibol**. Phorte Editora Guarulhos, 343 p., 1999.

BURITI, M. A. **Psicologia do esporte**. Editora Alínea, Campinas, 1997.

CAPITANIO, A. M. **Contexto social esportivo: fonte de stress para a mulher?**. Revista Digital - Buenos Aires, Ano 10, n. 78, Novembro de 2004.

CHELL, B.J.; GRAYDON, J.K.; CROWLEY, P.L.; CHILD, M. Manipulated stress and dispositional reinvestment in a wall-volley task: an investigation into controlled processing. **Percept Motor Skills**. n. 97, v. 2, p.435-48, 2003.

COELHO, R. ; KATZWINKEL, V M.; KELLER, B.; OKAZAKI F. H. A. **Estudo comparativo entre o nível de auto-estima de atletas e não atletas**. Resumo Apresentado em Congresso, Florianópolis, 2004.

COHEN; WILLIAMSON (1988). In: ALBERT, Eric; URURAHY, Gilberto. **Como Tornar-se um Bom Estressado**. Rio de Janeiro: Salamandra, 1997.

COOPERSMITH, S. **The antecedents of self-esteem**. San Francisco: Freeman, 1967.

CONFEDERAÇÃO BRASILEIRA DE VOLEIBOL, **Histórico**. Disponível em: <http://www.cbv.com.br>. Acesso em maio de 2004.

DEWITT, J. A.; KOLLANDA, K. **Does perceived intelligence affect individual's self-esteem**. Department of psychology . Missouri Western College, 2000. Disponível em: <http://www.mwsc.edu.com>. Acesso em setembro de 2004.

DURBIN, D. Multimodal group sessions to enhance self-concept. **Elementary School Guidance and Counseling**, v.16, p. 288-296, 1982.

DÜRRWÄCHTER, G. **Voleibol Treinar Jogando**. Editora ao Livro Técnico, 196 p., 1984.

EJEM, M.; BUCHEL, J.; JOHNSON, K. M. **Contemporary Volleyball**. Editora Volleyball one, 1983.

EYSENCK, S. B. G. e EYSENCK, H. J. On the dual nature of extraversion. **British Journal of Social and Clinical Psychology**, v.2, p. 46-55, 1963.

FILAIRE, E.; SAGNOL, M.; FERRAND C.; MASO, F.; LAC, G. Psychophysiological stress in judo athletes during competitions. **Sports Medicine Physical Fitness**. n. 41, v. 2, p. 263-268, 2001.

FORD, I.W.; EKLUND, R.C.; GORDON, S. An examination of psychosocial variables moderating the relationship between life stress and injury time-loss among athletes of a high standard. **Journal of Sports Science**, n. 18, v 5, 301-312, 2000.

FRANCIS, L. J. Self-esteem as a function of personality and gender among 8-11 years old: is Coopersmith's index fair?. **Personality and individual differences**. v. 25, p. 159-165, 1998.

FRANCIS, L. J. The dual nature of the Eysenckian neuroticism scales: A question of sex differences? **Personality and Individual Differences**, v. 15, p. 43-59, 1993.

GLASS, V. G. e STANLEY, J. C. **Statistical Methods in education and psychology**. Prentice-Hall. 2º ed., pp. 596, Englewood Cliffs, New Jersey, 1970.

GOBITTA M. e GUZZO R. Estudo Inicial do Inventário de Auto-Estima (SEI) – Forma A. **Psicologia Reflexiva Crítica**. v.15, no.1, Porto Alegre, 2002

GOYEN, M. J. e ANSHEL, M. H. Source of acute competitive stress and use of coping strategies as a function of age and gender. **Journal of Applied Developmental Psychology**. n. 19, v. 3, p. 469-486, 1998.

GREESNBERG, J.S. **Administração do estresse**. 6º ed. Editora Manole, 2002, pp.390.

GUASTELLO, D. D. e GUASTELLO, S.J. Birth categories effects on the Gordon Personal Profile variables. **JASNH**, V. 1, n. 1, p. 1-7, 2002.

GUILLON, M.S; CROCQ, M.; BAILEY, P.E. The relationship of self-esteem and psychiatric disorders in adolescents. **European Psychiatric**. v. 18, p. 59-62, 2003.

HACKFORT, D.; SPIELBERGER, C. D. **Anxiety in sports: an international perspective**. New York, Hemisphere Publishing Corporation, 1989. Cap. 1, p.3-17.

HINKLE, D. E.; WIERMA, W.; JURIS, S. **Applied Statistics for the Behavioral Science**. 490 p., Houghton Mifflin, 1979.

HURTADO, I. **Auto-estima: concepto, formación, desarrollo e indicaciones a cerca de su diagnóstico**. Disponível em:< <http://www.uch.edu.ar/rrhh>>. Acesso em setembro de 2004.

LUFT, C. B.; ANDRADE, A.; PEREIRA, F.S. Estresse percebido em árbitros de handebol. Simpósio Internacional de Ciências do Esporte, 2004, São Paulo-SP. **Anais do XXVII Simpósio Internacional de Ciências do Esporte**. p. 69, 2004.

KAISSIDIS-RODAFINOS, A.; ANSHEL, M.H.; PORTER, A. Personal and situational factors that predict coping strategies for acute stress among basketball referees. **Journal of Sports Science**. n.15, v.4, p. 427-436, 1997.

KEAT, D. **Fundamentals of child counseling**. Boston: Houghton Mifflin, p. 47, 1974.

KELLER, B.; OKAZAKI, F. H. A.; LIMAS, R.F.; FORMENTON, G. D.; STANAMBERG, S. E.; COELHO, R. W. Relação entre os Sintomas de Estresse e o Estresse Percebido em Atletas de Voleibol Feminino. **Revista Mineira de Educação Física**. Viçosa - MG: n.12, v.12, , p.351 - 351, 2004.

KELLER, B.; OKAZAKI, F. H. A.; OKAZAKI, V. H. A.; FORMENTON, G. D.; COELHO, R. W. A relação do estresse com a confiança esportiva de estado de atletas participantes dos jogos universitários paranaenses 2004. Simpósio Internacional de Ciências do Esporte, 2004, São Paulo. **Anais do XXVII Simpósio Internacional de Ciências do Esporte**. p. 76, 2004.

KINCEY, J., AMIR, Z., GILLESPIE, B., CARLETON, E., & THEAKER, T. A study of self-esteem, motivation and perceived barriers to participation in sport and exercise among secondary school pupils. **Health Education Journal**, v. 52, 241-245, 1993.

LACASSE, M.L. Analyse de l'influence du stress sur la performance lors de l'épreuve de tir du pentathlon militaire de type CIOR. 1997. Disponível em : <www.pages.infinit.net/nhp/page12.htm>. Acesso em 20 de dezembro de 2004.

LAZARUS, R.S. **Psychological Stress and the coping process**. New York. MacGraw-Hill, 1966.

LEVIN, J. **Estatística aplicada a ciências humanas**. ed. 2. Editora Harbra, São Paulo, 1987.

LIPP, M. E. N. Stress: conceitos básicos. **Pesquisas sobre stress no Brasil**, Papirus, Campinas, 1996.

LIPP, M. E. e GUEVARA, A. J. D H. **Validação empírica do Inventário de Sintomas de Stress**. Estudos de Psicologia, v. 11, p. 42-49, Campinas, 1994.

LOPES, E. M. Y. **Problemas atuais da Psicologia**. Editora Científica. Rio de Janeiro , 1963.

MACHADO, A. A. & PAULINETTI, A. P. M. "Stress" e a performance esportiva. **Psicologia do Esporte Temas Emergentes**. ed.1. Jundiaí: Editora Ápice, 1997

MANY, M. A., e MANY, W. A. The relationship between self-esteem and anxiety in grades four through eight. **Educational and Psychological Measurement**, v. 35, p.1017-1021, 1975.

MARTIN, J. D. e COLEY, L. A. Intercorrelations of some measure of self-concept. **Educational and Psychological Measurement**, v. 44, p. 517-521, 1984.

MARTINEZ, R. e DUKES, R. L. Ethnic and gender differences in self-esteem. **Youth & Society**, v. 22, p. 318, 1991.

MACGRATH, J. E. Major Methodological issues. **Journal of Abnormal and social Psychology**, v. 65, p 365-375.

MCKAY, J.M.; SELIG, S.E.; CARLSON, J.S.; MORRIS, T. Psychophysiological stress in elite golfers during practice and competition. **Australian Journal Science Medicine Sport**. n. 29, v.2, p.55-61, 1997.

MCMULLIN, J. e CARNEY, J. Self-Esteem and intersection of age, class, and gender. **Journal of Aging Studies**, v. 18 , p. 75-90, 2004.

MYHILL, J. e LORR, M. The Coopersmith Self-Esteem Inventory: analysis and partial validation of a modified adult form. **Journal Clinical Psychology**. v. 34, n.1, p. 72-76, 1978

NETO, A. M. M. e FRANÇA, N. M. **Correlação entre o aumento de cargas dos exercícios resistidos e o estresse mental.** Revista Digital - Buenos Aires , Ano 8 , n. 54, 2002.

NITSCH, J. e HACKFORT, D. **Stress: Theorien, Untersuchungen und Massnahmen.** Bern Stuttgart, Verlag Hans Huber, 683 p. 1981.

NITSCH, J. The action theoretical perspective. **International Review for Sociology of Sport.** V. 20, n. 4, p. 263-282, 1985.

OKAZAKI, F. H. A. e COELHO, R. W. **Relação entre auto-estima, o nível técnico, o tempo de prática e o resultado da competição de atletas de voleibol feminino da categoria mirim.** Monografia de Pós-graduação Faculdades Dom Bosco.

OKAZAKI, F. H. A.; KELLER, B.; SILVA J. C. ; AMORIM; G. O.; PETRUNKO; V. A.; COELHO, R. W. A auto-estima e o tempo de prática no voleibol feminino. **Revista Mineira de Educação Física,** Viçosa-MG: v. 12, n.2, p.349, 2004.¹

OKAZAKI, F. H. A.; AMORIM, G. O., KELLER, B.; SILVA, J. C.; COELHO, R. W. A relação da auto-estima de atletas de voleibol feminino e o comportamento em grupo. **Revista científica JOPEF,** v.1, 2 ed., 2004.²

OKAZAKI, F. H. A.; KELLER, B.; LIMA, R. F.; SILVA, D. R., FITIMA, B.; COELHO, R. W. A relação entre sintomas de estresse e liderança. **Revista Mineira de Educação Física.** Viçosa - MG: n.12, v.12, p.350 - 350, 2004.³

OKAZAKI, F. H. A.; KELLER, B.; OKAZAKI, V. H. A.; ANDRADE, C.; COELHO, R. W. A relação do Estresse com a Ansiedade, o Humor e o Tempo de Prática dos Participantes dos Jogos Universitários Paranaenses 2004. Simpósio Internacional de Ciências do Esporte, 2004, São Paulo. **Anais do XXVII Simpósio Internacional de Ciências do Esporte.** p. 76, 2004.⁴

OKAZAKI, F. H. A.; KELLER, B.; COELHO, R. W. Estresse, Tempo de Prática e Idade em Relação as Posições de Jogo em Atletas de Voleibol Feminino In: Congresso Internacional de Psicologia do Esporte, 2004, Curitiba-PR. **Anais do IV Congresso Internacional de Psicologia do Esporte.** 2004.⁵

PAIM, M. C. C. **Temperamento de adolescentes praticantes de voleibol.** Revista Digital Buenos Aires, Ano 9 , n. 59, Abril de 2003.

PRAWAT, R. S.; GRISSOM, S. e PARISH, T. (). Affective development in children, grades 3 through 12. **The Journal of Genetic Psychology,** v. 135, p. 37-49, 1979.

REINHOLD, H. H. **Análise da Produção científica em um congresso brasileiro de stress.** Disponível em: <http://www.estresse.com.br>. Acesso em julho de 2004.

RIBEIRO, L. **O sucesso não ocorre por acaso: é simples mas não é fácil.** 53.ed. Editora Objetiva, 1992.

RUSSEL, W. D. Comparison of Self-Esteem, body satisfaction and social physique anxiety across male of different exercise frequency and racial background. **Journal of Sports Behaviour**, v. 25, n.1, p.74-90, 1999.

RYSKA, T.A. Leadership styles and occupational stress among college athletic directors: the moderating effect of program goals. **Journal of Psychology**. n.136, v. 2, p. 195-213, 2002.

SAMULSKI, D. M. La carga psíquica antes, durante y después de la competencia. **Entrenamiento Deportivo**. Cali, Ed. XYZ, p. 305-313, 1981.

SAMULSKI, D. M. **Psicologia do Esporte**. 1º ed. Editora Manole. Barueri, 380 p. 2002.

SANTROCK, J. W. **Psychology**. Chicago: Brown and Benchmark Publishers, 5 ed, 1994.

SEYLE, H. **The Stress of Life**. New York: McGraw-Hill Book Co., p. 59-61, 1959.

SCHULTZ, L. K. Volleyball. **Physical Medical Rehabilitation Clinical N Am**, v. 10, n.1, p.19-34, Fevereiro, 1999.

SIMON, W. E. Some sociometric evidence for validity of Coopersmith's Self-Esteem Inventory. **Perceptual and Motor Skills**, 34, p. 93-94, 1972.

SING, S. e FARQUHAR, K. C. **Evaluation of a self-enhancement program for alternative school students**. Angelo State University. Disponível em: <www.employees.csbsju.edu/jmakepeace/perspectives2001/Singg2001b.jmm.html>. Acesso em agosto de 2004.

SMITH, R. B.; TEDESCHI, J. T.; BROWN, R. C.; LINDSKOLD, S. Correlations between trust, self-esteem, sociometric choice and internal-external control. **Psychological Reports**, 32, p.739-743, 1973

SMITH, R. Andrew; STUART, G; BIDDLE, H. **European Perspective on Exercise and Sport Psychology**. Editora Human Kinetics, 1995.

STANLEY, Patricia D.; DAI AND, Yong; NOLAN, Rebecca F. Differences in depression and self-esteem reported by learning disabled and behavior disordered middle school students. **Journal of Adolescence**, v.20, p. 219–222, 1997.

STEWART, M.J.; ELLERY, P.J. Amount of psychological stress reported by high school volleyball officials. **Percept Motor Skills**, n.83, v.1, p.337-338, 1996.

THOITS, P. Self, identity, stress and mental health. **Hand book of the sociology of mental health**. New Yourk, Capítulo 17, p. 345-368, 1999.

VASCONCELOS, E. G. Modelo psiconeuroendocrinológico de stress. **Psicologia e Odontologia**, v. 1, fasc. 1, p. 25-47, 1992.

WALTERS, S. T. e MARTIN, J.E. Does aerobic exercise really enhance self-esteem in children? A prospective evaluation in 3rd and 5th graders. **Journal of Sports Behaviour** . v.23, n.1, p. 51-60, 2000.

WELLS, Don ; MILLER, Mark; TOBACYK, Jerome; CLANTON, Robert. **Using a psychoeducational approach to increase the self-esteem of adolescents at high risk for dropping out.** *Adolescence*, Summer, 2002. Disponível em: <http://www.looksmart.com>. Acesso em setembro 2004.

WIGFIELD, A.: e ECCLES, J. S.. Children's competence beliefs, achievement, values, and general self-esteem. **Journal of Early Adolescence**, v.14, p.107-139, 1994.

WILLIAMS, P. **Held in hig (self) esteem.** Disponível em: <http://www.uga.edu/columns/020122/news6.html>. Acesso em abril de 2004.

ZAKHAROV, A. **Ciência do Treinamento Desportivo.** 1º ed. Editora Grupo Palestra,1992.

ANEXOS

ANEXO 2

INVENTÁRIO DE AUTO-ESTIMA PARA ATLETAS

NOME.....Data de Nasc...../...../19.....

Equipe (estado).....Nº.....

Quanto tempo pratica a modalidade (federado)?.....

Quantas vezes você treina por semana?.....

Quantas horas duram cada sessão de treinamento?.....

Posição que joga: () Ponta () Central () Levantadora () Libero

Assinale com um (X), como você se sente em relação a sua equipe.

		Verdadeira	Falsa
01	Geralmente não me perturbo com as coisas que acontecem no treino	()	()
02	É muito difícil para eu falar perante o grupo de atletas	()	()
03	Existem várias coisas em mim que eu mudaria se pudesse	()	()
04	Não faço minha cabeça facilmente (não me deixo influenciar)	()	()
05	Considero-me importante para o grupo	()	()
06	Quando estou no treino, irrito-me facilmente	()	()
07	Levo bastante tempo para me acostumar com coisas novas	()	()
08	Sou muito popular com minhas companheiras de grupo	()	()
09	O meu técnico geralmente se preocupa com meus sentimentos	()	()
10	Integro-me facilmente em qualquer ambiente	()	()
11	Meu técnico exige muito de mim	()	()
12	É muito difícil ser quem eu sou	()	()
13	As coisas estão muito difíceis em minha vida (de atleta)	()	()
14	Meus companheiros de grupo geralmente seguem minhas idéias	()	()
15	Não tenho uma boa impressão de mim mesma como atleta	()	()
16	Muitas vezes tenho vontade de abandonar tudo	()	()
17	Muitas vezes me irrita com os treinos, as competições, etc.	()	()
18	Acredito não ser uma atleta tão boa quanto as outras	()	()
19	Quando tenho algo a dizer geralmente digo	()	()
20	Meu técnico me entende	()	()
21	Muitas atletas se relacionam melhor em grupo do que eu	()	()
22	Geralmente sinto que meu técnico me pressiona	()	()
23	Muitas vezes sinto-me desencorajada com aquilo que estou fazendo	()	()
24	Gostaria de ser uma atleta (pessoa) diferente	()	()
25	Ninguém pode contar comigo	()	()

ANEXO 3

ESCALA DE STRESS PERCEBIDO

Assinale a resposta que lhe pareça a mais próxima da realidade entre as cinco opções propostas.

	Nunca	Pouco	às vezes	regularmente	sempre
1. Você é incomodado por acontecimentos inesperados ?					
2. É difícil controlar coisas importantes de sua vida ?					
3. Você se sente nervoso e estressado ?					
4. Você já pensou que não poderia assumir todas as suas tarefas ?					
5. Você gerência bem os momentos tensos ?					
6. Você se sente irritado Quando os acontecimentos saem de seu controle ?					
7. Você já se surpreendeu com pensamentos, como por exemplo: “deveria melhorar a minha qualidade de vida”?					
8. Você acha que as dificuldades se acumulam a tal ponto de não poder controlá-las ?	01	02	03	04	05
9. Você enfrenta com sucesso os pequenos problemas do cotidiano ?					
10. Você sente que domina bem as situações ?					
11. Você enfrenta eficazmente as mudanças importantes que ocorrem em sua vida ?					
12. Você se sente confiante em resolver seus problemas de ordem pessoal ?					
13. Você gerência bem o seu tempo ?					
14. Você sente que as coisas avançam de acordo com a sua vontade ?	05	04	03	02	01

TOTAL= _____ + _____ + _____ + _____ + _____ =

ANEXO 4

INVENTÁRIO DE SINTOMAS DE STRESS

1. Assinale os sintomas que tem experimentado nas ÚLTIMAS 24 HORAS

- Mãos e/ou pés frios..... ()
- Boca seca..... ()
- Nó ou dor no estômago..... ()
- Aumento de sudorese (muito suor)..... ()
- Tensão muscular (dores nas costas, pescoço e ombros)..... ()
- Aperto na mandíbula/ranger de dentes, ou roer unhas ou ponta de caneta..... ()
- Diarréia passageira..... ()
- Insônia, dificuldade de dormir..... ()
- Taquicardia (batimentos acelerados do coração)..... ()
- Respiração ofegante, entrecortada..... ()
- Hipertensão súbita e passageira (pressão alta)..... ()
- Mudança de apetite (comer bastante ou ter falta de apetite) ()
- Aumento súbito de motivação..... ()
- Entusiasmo súbito..... ()
- Vontade súbita de iniciar novos projetos..... ()

FASE I: Quantos itens assinalados

2. Assinale os sintomas que tem experimentado no ÚLTIMO MÊS

- Problemas com a memória, esquecimento..... ()
- Mal-estar generalizado, sem causa específica..... ()
- Formigamento nas extremidades (pés ou mãos)..... ()
- Sensação de desgaste físico constante..... ()
- Mudança de apetite..... ()
- Aparecimento de problemas dermatológicos (pele)..... ()
- Hipertensão arterial (pressão alta)..... ()
- Cansaço constante..... ()
- Aparecimento de gastrite prolongada (queimação no estômago, azia)..... ()
- Tontura, sensação de estar flutuando..... ()
- Sensibilidade emotiva excessiva, emociona-se por qualquer coisa..... ()
- Dúvidas quanto a si próprio..... ()
- Pensamento constante sobre um só assunto..... ()
- Irritabilidade excessiva..... ()
- Diminuição da libido (desejo sexual diminuído)..... ()

FASE II: Quantos itens assinalados.....

3. Assinale os sintomas que tem experimentado nos ÚLTIMOS TRÊS MESES

- Diarréias freqüentes..... ()
- Dificuldades sexuais..... ()
- Formigamento nas extremidades (mãos e pés)..... ()
- Insônia..... ()
- Tiques nervosos..... ()
- Hipertensão arterial continuada..... ()
- Problemas dermatológicos prolongados (pele)..... ()
- Mudança extrema de apetite..... ()
- Taquicardia (batimento acelerado do coração)..... ()
- Tontura freqüente..... ()
- Úlcera..... ()
- Infarto..... ()
- Impossibilidade de trabalhar..... ()
- Pesadelos..... ()
- Sensação de incompetência em todas as áreas..... ()
- Vontade de fugir de tudo..... ()
- Apatia, vontade de nada fazer, depressão ou raiva prolongada..... ()
- Cansaço excessivo..... ()
- Pensamento / fala constante sobre um mesmo assunto..... ()
- Irritabilidade sem causa aparente..... ()
- Angústia ou ansiedade diária..... ()
- Hipersensibilidade emotiva..... ()
- Perda do senso de humor..... ()

FASE III: Quantos itens assinalados.....

- Pontuação Insignificante em todas as fases()
- Fase I (se 7 ou mais itens).....() ALERTA
- Fase II (se 4 ou mais itens).....() RESISTÊNCIA
- Fase III (se 9 ou mais itens).....() EXAUSTÃO

ANEXO 5



Ministério da Educação
UNIVERSIDADE FEDERAL DO PARANÁ
Setor de Ciências Biológicas
Comitê Setorial de Ética em Pesquisa



ORÇAMENTO

Projeto: ESTUDO DA RELAÇÃO DA AUTO-ESTIMA COM O ESTRESSE PRÉ-COMPETITIVO E PERFORMANCE DE ATLETAS DE VOLEIBOL FEMININO DE ALTO RENDIMENTO.

Pesquisador responsável: Dr. Ricardo Weigert Coelho.

Despesas

Viagem de coleta: R\$ 1.500,00

Material: R\$ 120,00

Todas as despesas deste projeto são de responsabilidade única e exclusiva do pesquisador responsável. Não havendo patrocinador envolvido. Assim confirmo.

Curitiba, 04 de outubro de 2004.

Ricardo Weigert Coelho

ANEXO 6



Ministério da Educação
UNIVERSIDADE FEDERAL DO PARANÁ
Setor de Ciências Biológicas
Comitê Setorial de Ética em Pesquisa



TERMO DE CONSENTIMENTO DE PARTICIPAÇÃO TÉCNICO

ESTUDO DA RELAÇÃO DA AUTO-ESTIMA COM O ESTRESSE PRÉ-COMPETITIVO E PERFORMANCE DE ATLETAS DE VOLEIBOL FEMININO DE ALTO RENDIMENTO

Pesquisador responsável: Ricardo Weigert Coelho

Este é um convite para você participar voluntariamente de um estudo sobre a Auto-estima e o Estresse . Por favor, leia com atenção as informações abaixo antes de dar seu consentimento para participar ou não do estudo. Qualquer dúvida sobre o estudo ou sobre este documento pergunte ao pesquisador com que você está conversando neste momento.

- OBJETIVO DO ESTUDO

O presente estudo tem como objetivo principal avaliar a auto-estima e o estresse pré-competitivo de atletas de voleibol feminino.

- PROCEDIMENTOS

Sua participação neste estudo se faz com o preenchimento (todos os itens de dois questionários), com duração de aproximadamente 5 minutos.

- MÉTODO EM ESTUDO

O preenchimento é feito individualmente , com aplicação de um questionário pelo próprio pesquisador, sendo garantido o sigilo de todas as suas respostas.

- EFEITOS ADVERSOS/RISCOS/ DESCONFORTOS ESPERADOS OU PREVISTOS

Não existem riscos no preenchimento destes questionários.

- CONTRA-INDICAÇÕES

Não existe nenhuma contra indicação na realização destes procedimentos.

- BENEFÍCIOS

Este projeto não trará nenhum benefício direto à sua saúde, servindo apenas para esclarecer melhor os efeitos dos construtos da psicologia esportiva, na performance de atletas, assim como permitir um estudo mais detalhado desses processos.

- **DESPESAS/ RESSARCIMENTO DE DESPESAS DO VOLUNTÁRIO**

Todas as despesas necessárias para realização da pesquisa são de responsabilidade dos pesquisadores.

- **PARTICIPAÇÃO VOLUNTÁRIA**

A sua participação neste estudo é *voluntária*. Mesmo que você decida participar, terá plena e total liberdade para desistir do estudo a qualquer momento, sem que isso acarrete qualquer prejuízo para você.

- **GARANTIA DE SIGILO E PRIVACIDADE**

As informações relacionadas ao estudo poderão ser inspecionadas pelos profissionais que executam a pesquisa e pelas autoridades legais, no entanto, se qualquer informação for divulgada em relatório ou publicação, isto será feito sob forma codificada, para que a confidencialidade seja mantida.

- **ESCLARECIMENTO DE DÚVIDAS**

Você pode e deve fazer todas as perguntas que julgar necessárias antes de concordar em participar do estudo.

- **IDENTIFICAÇÃO**

A sua identificação será mantida confidencial. Os resultados do estudo serão publicados sem revelar a sua identidade.

- **EQUIPE DE PESQUISADORES**

Os pesquisadores envolvidos nesse projeto são:

Ricardo Weigert Coelho (41) 360-4325 coelhoricardo@ufpr.br

Fábio Heitor Alves Okazaki (41) 9106-1058 fabio_heitor@hotmail.com

Os pesquisadores Ricardo e Fábio poderão ser contatados para esclarecimentos ou problemas durante ou após a pesquisa.

- **COMITÊ DE ÉTICA DO SETOR DE CIÊNCIAS BIOLÓGICAS**

Fui informado que este projeto foi aprovado pelo Comitê de Ética do Setor de Ciências Biológicas e que no caso de qualquer problema ou reclamação em relação à conduta

dos pesquisadores deste projeto, poderei procurar o referido Comitê, localizado na Direção do Setor de Ciências Biológicas, Centro Politécnico, Universidade Federal do Paraná.

Diante do exposto acima eu,..... abaixo assinado, responsável legal pelas atletas da delegação do estado (clube) dedeclaro que fui esclarecido sobre os objetivos do presente estudo, sobre os desconfortos que poderei sofrer, assim como sobre os benefícios que poderão resultar deste estudo. Concedo meu acordo e das atletas de minha delegação e responsabilidade, a participação de livre e espontânea vontade. Foi-me assegurado o direito de abandonar o estudo a qualquer momento, se eu assim o desejar. Declaro também não possuir nenhum grau de dependência profissional ou educacional com os pesquisadores envolvidos nesse projeto (ou seja os pesquisadores desse projeto não podem me prejudicar de modo algum no trabalho ou nos estudos), não me sentindo pressionado de nenhum modo a participar dessa pesquisa.

.....,dede 2004

(Nome do sujeito experimental)

RG

(Nome do Pesquisador)

RG

ANEXO 7



Ministério da Educação
UNIVERSIDADE FEDERAL DO PARANÁ
Setor de Ciências Biológicas
Comitê Setorial de Ética em Pesquisa



TERMO DE CONSCIENTIMENTO DAS ATLETAS

Este estudo considera a relação da auto-estima, estresse e a performance de atletas de voleibol femininos brasileiros. É parte de uma dissertação de mestrado do curso de Exercício e Esporte da Universidade Federal do Paraná. Caso exista algum desconforto ao preenchimento desta pesquisa, os participantes podem contatar os pesquisadores responsáveis: Prof. Dr. Ricardo Weigert Coelho ou o Prof. Fábio Heitor Alves Okazaki, para perguntas ou discussão do conteúdo. O complemento da natureza da pesquisa e seus objetivos específicos estarão disponíveis após o término da coleta de dados. Eu concordo em participar desta pesquisa, entendendo que:

1. O tempo necessário para este estudo é de cerca de 10 minutos.
2. A natureza da minha participação consiste em preencher todos os dados requisitados na pesquisa, com questões referentes a mim e a minha equipe.
3. A minha participação é voluntária. Posso terminar minha participação a qualquer momento sem qualquer punição.
4. Os meus dados pessoais são confidenciais.
5. Todos os dados fornecidos são para critério de pesquisa, e não vão prejudicar a minha vida pessoal.
6. Fui informado que este projeto foi aprovado pelo Comitê de Ética do Setor de Ciências Biológicas e que no caso de qualquer problema ou reclamação em relação à conduta dos pesquisadores deste projeto, poderei procurar o referido Comitê, localizado na Direção do Setor de Ciências Biológicas, Centro Politécnico, Universidade Federal do Paraná.
7. Se eu tiver qualquer dúvida sobre a pesquisa, ou precisar falar com os pesquisadores depois de minha participação no estudo, posso contatá-los por telefone ou e-mail , ou escrever para:

Ricardo Weigert Coelho (41) 369-3977

Universidade Federal do Paraná
Setor de Ciências Biológicas

coelhoricardo@ufpr.br
Fábio Heitor Alves Okazaki (41) 9106-1058
fhokazaki@uol.com

Departamento de Educação Física
Centro de Pesquisa em Exercício e Esporte
Ricardo Weigert Coelho
Rua Coração de Maria, 92 - BR 116 km 95 -
Jardim Botânico
Curitiba - Paraná CEP 80215-370 Tel: (41)
360-4325

8. Concedo meu acordo de participação de livre e espontânea vontade. Declaro também não possuir nenhum grau de dependência profissional ou educacional com os pesquisadores envolvidos nesse projeto (ou seja os pesquisadores desse projeto não podem me prejudicar de modo algum no trabalho ou nos estudos), não me sentindo pressionado de nenhum modo a participar dessa pesquisa., Declaro que fui esclarecida sobre os objetivos do presente estudo, assim como sobre os benefícios que poderão resultar deste estudo. Assino diante do exposto acima:

Ass.....	Ass.....
Ass.....	Ass.....
Ass.....	Ass.....
Ass.....	Ass.....
Ass.....	Ass.....
Ass.....	Ass.....
Ass.....	Ass.....

(Nome do Pesquisador)

RG 6295892-8