

DIOGO ANTONIO OTÍLIO FREIRE

ANÁLISE E COMPARAÇÃO DO NÍVEL DE ANSIEDADE-ESTADO NO PERÍODO PRÉ-COMPETITIVO ENTRE ATLETAS DE TAEKWONDO, CATEGORIA ADULTA DO SEXO MASCULINO, FAIXAS PRETAS E FAIXAS COLORIDAS.

Monografia apresentada como requisito parcial para conclusão do Curso de Especialização em Atividade Física e Saúde, do Departamento de Educação Física, Setor de Ciências Biológicas, da Universidade Federal do Paraná.

CURITIBA

2009

PHD: IVERSON LADEWIG

DEDICATÓRIA

Dedico esta pesquisa a Deus e a minha família, que me deram forças e me apoiaram em toda esta jornada universitária.

AGRADECIMENTOS

Agradeço a Deus, meus pais, meus amigos que me apoiaram, a todos os professores do Curso de Especialização em Atividade Física e Saúde 2007 do Departamento de Educação Física da UFPR, em especial a Iverson Ladewig que me ajudou nesta pesquisa, e a mim próprio, que nunca desisti, confiando em meu potencial para seguir firme nesta jornada universitária.

SUMÁRIO

RESUMO	vii
ABSTRACT	viii
1 INTRODUÇÃO	1
1.1 PROBLEMA	2
1.2 JUSTIFICATIVA.....	2
1.3 OBJETIVOS	2
1.3.1 Objetivo Geral.....	2
1.3.2 Objetivos Específicos.....	2
1.4 HIPÓTESE.....	3
2 REVISÃO DE LITARATURA	4
2.1 PSICOLOGIA DO ESPORTE	4
2.1.1 Psicologia do esporte – Origem e evolução	6
2.2 ANSIEDADE	7
2.2.1 Ansiedade-estado	8
2.2.2 Ansiedade-traço.....	10
2.2.3 Ansiedade Pré-competitiva	12
2.2.4 Ansiedade cognitiva, ansiedade somática e autoconfiança.....	13
2.2.5 Fatores que geram ansiedade	14
2.3 O TAEKWONDO - HISTÓRICO.....	15
2.3.1 Dobok (uniforme)	19
2.3.2 Espírito do Taekwondo	19
2.3.3 Objetivo do Taekwondo	20
2.3.4 Juramento do Taekwondo.....	21
3 METODOLOGIA	22
3.1 SUJEITOS	22
3.2. INSTRUMENTOS	22
3.3 PROCEDIMENTOS	23
3.4 ANÁLISE DE DADOS	23
3.4.1 Análise de dados coletados nos atletas faixas pretas	23
3.4.2 Análise de dados coletados nos atletas faixas coloridas	24
3.4.3 Conclusão das análises	24

4 CRONOGRAMA DE REALIZAÇÃO	30
5 REFERÊNCIAS	31
6 ANEXOS	32
6.1 ITENS DA VERSÃO PORTUGUESA INICIAL DO CSAI-2	32

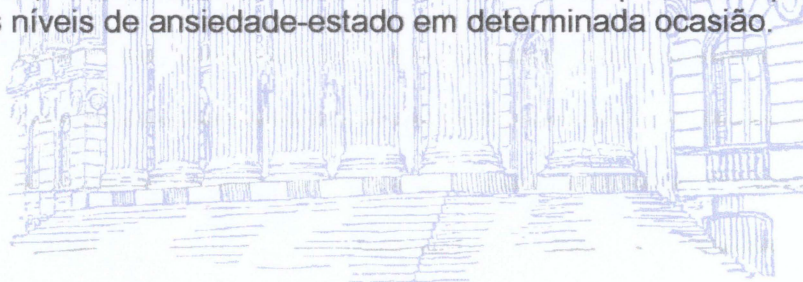
LISTAS DE QUADROS

QUADRO 1 - Indica a freqüência ou o número de atletas faixas pretas que responderam por cada alternativa.	25
QUADRO 2 - Indica a freqüência ou o número de atletas faixas coloridas que responderam por cada alternativa.	27

RESUMO

ANÁLISE E COMPARAÇÃO DO NÍVEL DE ANSIEDADE-ESTADO NO PERÍODO PRÉ-COMPETITIVO ENTRE ATLETAS DE TAEKWONDO, CATEGORIA ADULTA DO SEXO MASCULINO, FAIXAS PRETAS E FAIXAS COLORIDAS.

Este estudo tem como objetivo analisar e comparar o nível de ansiedade-estado no período pré-competitivo na modalidade de Taekwondo, utilizando-se dos componentes cognitivo, somático e autoconfiança. Fazem parte desta pesquisa 20 atletas praticantes de Taekwondo, sendo 10 deles faixas pretas (treinam a mais de 5 anos) e 10 atletas faixas coloridas (treinam até 2 anos), ambos da categoria adulta e do sexo masculino. O instrumento utilizado foi o de análise das características psicométricas do "Competitive State Anxiety Inventory – 2 (CSAI-2)". Este é um inventário multidimensional do estado ansiedade no desporto, desenvolvido por Martens, Vealey & Burton (1983, 1990 a,b), traduzida e adaptada por Cruz & Viana (1993), que conta com um questionário de 27 itens, sendo eles distribuídos em 3 componentes de 9 itens cada: (A) ansiedade cognitiva; (B) ansiedade somática; e (C) autoconfiança. Os procedimentos utilizados para a realização desta pesquisa foram aplicados nos dias 13 e 14 de outubro de 2007, no ginásio do SESC, na cidade de Santos do estado de São Paulo, onde ocorreu o "XII Brasil Open Taekwondo". O instrumento utilizado (CSAI-2) foi aplicado 1 hora antes das lutas que envolviam os atletas avaliados. De acordo com os dados fornecidos neste estudo, nota-se que as diferenças encontradas nos níveis de ansiedade-estado, período pré-competitivo podem ser explicadas devido ao maior tempo de treinamento e experiência que os atletas faixas pretas têm em relação aos atletas faixas coloridas, demonstrando assim uma maior capacidade psicológica para controlar seus níveis de ansiedade-estado em determinada ocasião.



Palavras chaves: Psicologia do esporte, Ansiedade e Taekwondo

ABSTRACT

ANALYSIS AND COMPARISON OF STATE-LEVEL OF ANXIETY IN THE PRE-COMPETITIVE AMONG ATHLETES OF TAEKWONDO, CATEGORY ADULT MALE, BLACK BELT AND BAR.

This study aims to analyze and compare the level of state anxiety in pre-competitive in the sport of Taekwondo, using components of cognitive, somatic and self-confidence. Included in this study 20 practitioners of Taekwondo athletes, 10 of them black bands (train more than 5 years) and 10 athletes colored bands (up to 2 years training), both the category and adult males. The instrument was used to analyze the psychometric characteristics of the Competitive State Anxiety Inventory - 2 (CSAI-2). This is a multidimensional inventory of state anxiety in sport, developed by Martens, Vealey & Burton (1983, 1990 a, b), translated and adapted by Cruz & Viana (1993), with a questionnaire of 27 items, which were distributed 3 components in each of 9 items: (A) cognitive anxiety, (B) somatic anxiety, and (C) self. The procedures used for this research were applied on days 13 and 14 October 2007, the SESC in the gym in the city of Santos in São Paulo state, where was the Brazil Open Taekwondo XII. The instrument used (CSAI-2) was applied 1 hour before the fight that involved athletes evaluated. According to data provided in this study, note that the differences in levels of anxiety-state, pre-competitive can be explained by the longer time of training and experience that the athletes have black bands on athletes colored bands thereby demonstrating a greater ability to control their psychological levels of anxiety state in a given time.

Key words: psychology of sports, Taekwondo and Anxiety

1- INTRODUÇÃO:

A palavra ansiedade vem do Latim *anxietate*, que significa preocupação, desejo. Esta pode ser definida como uma sensação ou sentimento decorrente da excessiva excitação do Sistema Nervoso Central conseqüente à interpretação de uma situação de perigo. Parente próximo do medo, é distinguida dele pelo fato de o medo ter um fator desencadeante real e palpável, enquanto na ansiedade, o fator de estímulo teria características mais subjetivas. Esta pode apresentar um aspecto que *exacerba o pensamento, chamado de ansiedade cognitiva* e outra que *ativa os parâmetros corporais, chamado de ansiedade somática*. A ansiedade cognitiva é composta por pensamentos negativos (pensamentos duvidosos a respeito de atingir o objetivo de uma vitória ou conquista, ou seja, expectativas e auto-avaliação negativa que podem levar o indivíduo ao fracasso), já a ansiedade somática pelos sinais fisiológicos incrementados (auto-percepção dos elementos fisiológicos provenientes da ansiedade como diarréias, aumento da pressão arterial e de batimentos cardíacos, tensão muscular, perda de controle motor, tremedeira, suor na mão e palidez facial). Além da diferenciação entre as ansiedades cognitiva e somática, uma outra diferença importante a fazer é entre ansiedade-estado e ansiedade-traço. Ansiedade-estado refere-se ao componente de humor em constante variação. Ele é definido mais formalmente como um estado emocional “caracterizado por sentimentos subjetivos de apreensão e tensão, conscientemente percebidos, acompanhados ou associados à ativação ou a estimulação do sistema nervoso autônomo”. Já a ansiedade-traço faz parte da personalidade. Ela se dá a uma tendência ou disposição comportamental adquirida que influencia o comportamento. Em particular, a ansiedade-traço predispõe um indivíduo a perceber como ameaçadoras uma ampla gama de circunstâncias que objetivamente não são realmente perigosas física ou psicologicamente. Quando a ansiedade é recorrente e intensa também é chamada de Síndrome do Pânico (crise ansiosa aguda). Toda esta excitação acontece decorrente de uma descarga de um Neurotransmissor chamada Noradrenalina que é produzida nas Supra-renais, Locus Cerúleos e Núcleo Amigdalóide.

1.1 - PROBLEMA:

Qual o nível de ansiedade-estado no período pré-competitivo, entre atletas de Taekwondo, da categoria adulta, do sexo masculino, faixas pretas e faixas coloridas?

1.2- JUSTIFICATIVA:

Esta pesquisa é relevante, pois incentiva o atleta praticante de Taekwondo a ter um melhor preparo psicológico para as devidas competições, evitando assim que ocorram alguns processos de reações psicológicas, como pensamentos negativos, minimização dos níveis de autoconfiança e aumento dos níveis de ansiedade, que conseqüentemente podem levar o indivíduo ao fracasso.

1.3 - OBJETIVOS:

1.3.1- Objetivo Geral:

- Analisar e comparar o nível de ansiedade-estado no período pré-competitivo na modalidade de Taekwondo, entre atletas da categoria adulta, do sexo masculino, faixas pretas e faixas coloridas, participantes da competição “Brasil Open de Taekwondo” realizada nos dias 13 e 14 de outubro de 2007, na cidade de Santos, no estado de São Paulo, utilizando-se dos componentes cognitivo, somático e autoconfiança.

1.3.2 – Objetivos Específicos:

- Estudar e apresentar os níveis de ansiedade-estado através dos dados coletados 1 hora antes da competição, medidos através do método CSAI-2 (Inventário do Estado de Ansiedade Competitiva), adaptado para a luta;

- Comparar o nível de ansiedade-estado entre atletas faixas pretas e faixas coloridas, ambos da categoria adulta do sexo masculino, participantes da competição “Brasil Open de Taekwondo”.

1.4 - HIPÓTESE:

Os atletas faixas pretas da categoria adulta, do sexo masculino, apresentaram uma melhor preparação em relação ao nível de ansiedade-estado período pré-competitivo do que os atletas de faixas coloridas.

2 - REVISÃO DE LITERATURA:

2.1- PSICOLOGIA DO ESPORTE:

A psicologia do esporte é uma área da psicologia que visa promover a saúde, a comunicação, as relações interpessoais, a liderança e a melhora do desempenho esportivo.

O que se observa sobre a Psicologia do Esporte é que ela representa uma das disciplinas da ciência do esporte e constitui um campo da psicologia aplicada. Pode-se dizer que a Psicologia do Esporte e do Exercício é “um estudo científico de pessoas e seus comportamentos no contexto do esporte e dos exercícios físicos e a aplicação desses conhecimentos” (SAMULSKI, p.3, 2002).

BECKER (p.142, 2000, citado por SAMULSKI, p.3, 2002) diz que:

“De acordo com a Federação Européia de Associações de Psicologia do Esporte – FEPSAC (1996), a psicologia do esporte refere-se aos fundamentos psicológicos, processos e conseqüências da regulação psicológica das atividades relacionadas ao esporte, de uma ou mais pessoas praticantes dos mesmos. O foco desse estudo está nas diferentes dimensões psicológicas da conduta humana, ou seja, afetiva, cognitiva, motivadora ou sensório motora. Os sujeitos investigados são os envolvidos nos esportes ou exercícios, como atletas, treinadores, árbitros, professores, psicólogos, médicos, fisioterapeutas, espectadores, pais” .

Os pesquisadores nesse campo têm duas metas principais: (A) entender de que modo os fatores psicológicos afetam o desempenho motor e (B) entender de que modo a participação na atividade física afeta o desenvolvimento psicológico (WEINBERG, p.27, 2001).

Em relação a *melhora do desempenho*, os aspectos trabalhados são; *planejamento, propriocepção e concentração*.

No planejamento, os objetivos são definidos através de uma análise das condições ambientais, de forma que as tarefas propostas sejam reforçadas.

Em relação a propriocepção, o objetivo é ensinar o atleta a discriminar o que está acontecendo neste sistema que transmite a estimulação dos músculos, articulações e tendões do esqueleto e de outros órgãos envolvidos na execução do movimento. Aprender a discriminar o que está acontecendo neste sistema, isto é aumentando-se a propriocepção, tem se melhores condições de organizar os esforços necessários para a atuação esportiva.

O trabalho de concentração visa ensinar o atleta a focalizar a atenção naquilo que é relevante. Para isso o atleta tem que saber o que é relevante no seu esporte e o que é relevante para ele no momento da competição.

Já em relação ao *desenvolvimento psicológico*, a primeira etapa é ajudar o atleta saber por que ele escolheu determinado esporte, e quais são os seus objetivos em relação a ele. Quando o atleta conhece o que o mantém treinando, quais os esforços obtidos ao realizar aquele esporte, têm mais condições de prever e controlar seu comportamento. Muitas vezes, o que mantém o atleta treinando, são esforços naturais, conseqüências do desempenho da modalidade esportiva. Mas outros reforços também podem estar em curso, o que pode fazer com que o treino gere sofrimento.

Um exemplo é quando o atleta treina para obter a atenção da família, do treinador e a atividade esportiva em si, não é reforçada. Para esse atleta, não adianta trabalhar somente com técnicas para melhorar o desempenho, mas sim mostrar que há outras maneiras de se obter a atenção, talvez através de outro esporte que lhe desse prazer.

É imprescindível que o atleta aprenda a identificar as condições que estão mantendo o seu comportamento, assim ele poderá ter mais convicção e compromisso com o esporte. É o compromisso que permitirá o trabalho com as técnicas para a melhora do rendimento.

2.1.1– Psicologia do Esporte – Origem e Evolução:

Segundo WEINBERG & GOULD (p. 32, 2001), a Psicologia do Esporte tem sua história escrita a partir do início do século XX na Rússia e Estados Unidos e, mais precisamente, a partir da Copa do Mundo de Futebol de 1958, no Brasil.

“O marco inicial da Psicologia do Esporte brasileira foi dado pela atuação e estudos de João Carvalhaes, um profissional com grande experiência em psicometria, chamado a atuar junto ao São Paulo Futebol Clube, onde permaneceu por cerca de 20 anos, e esteve presente na comissão técnica da seleção brasileira que foi a Copa do Mundo de Futebol de 1958 e conquistou o primeiro título mundial para o país na Suécia” (MACHADO. A.,p.106, 1997).

A Psicologia, da maneira como ela se encontra organizada hoje, foi reconhecida como profissão apenas em 1962. Isso representou um grande movimento em duas frentes: na profissional e na acadêmica.

Na profissional porque foi um período de concessão do registro de atuação profissional àqueles que já vinham exercendo ao longo de vários anos atividades que a partir daquele momento eram caracterizadas como do âmbito do psicólogo. E aqui se encontravam os filósofos, pedagogos, sociólogos, que atuavam na escola, na indústria e, principalmente na clínica, e que passaram a ser reconhecidos como psicólogos. Àqueles que não apresentaram os requisitos necessários para a obtenção do título restava fazer o curso de Psicologia e obter o certificado por meio de formação acadêmica.

Na esfera acadêmica o movimento foi de outra ordem, uma vez que apesar de já possuir um corpo teórico considerável na prática clínica, em outras áreas, principalmente na educação e em recursos humanos, a psicologia procurava se afirmar como ciência. São dessa época a criação e sistematização de um grande número de testes psicológicos que buscavam quantificar e *medir* inteligência, comportamento, personalidade e outros temas considerados da esfera da psicologia.

Passado meio século, hoje a Psicologia do Esporte no Brasil segue seu próprio rumo e, ao mesmo tempo, em várias direções. Pode-se observar o

desenvolvimento não de uma, mas de várias Psicologias do Esporte, distintas uma das outras por causa do referencial teórico que sustenta essa produção acadêmica e prática.

2.2 – ANSIEDADE:

Para MORAES (p.51, 1998):

A ansiedade certamente se relaciona com o desempenho, que por sua vez, poderá variar de acordo com outros fatores, como tipo de esporte, dificuldade da tarefa, traço da personalidade do atleta, ambiente esportivo, torcida entre outros.

A ansiedade pode ser considerada como um estado emocional de apreensão e tensão, no qual o indivíduo responde a uma situação, não perigosa, mas de ameaça, com um grau de intensidade e magnitude desproporcionais ao objeto em questão (VISCOTT, 1982, citado por MACHADO, p.112, 1997).

O mesmo autor relata que a ansiedade é o medo de perder alguma coisa, quer esse medo seja real ou imaginário. A intensidade da ansiedade dependerá da severidade da ameaça e da importância da perda para o indivíduo. Portanto a ansiedade está indissolúvelmente ligada a situação de dor.

Na opinião de MACHADO (p.112, 1997), quando pensamos em ansiedade a definição mais comum é a de um sentimento de insegurança causado por uma expectativa de algum perigo, ameaça ou desafio existente. Ela é uma forma de expressão, diante dos efeitos da ação e vivência dos processos emocionais.

Segundo BECKER JUNIOR (p. 158, 2000):

A ansiedade é um estado emocional associado com a ativação (arousal). Pode apresentar um aspecto que exacerba o pensamento, chamado de ansiedade cognitiva, e outro que ativa os parâmetros corporais, chamado de ansiedade somática. A primeira é composta por pensamentos negativos, e a segunda pelos sinais fisiológicos incrementados. Em geral o atleta, em situações cruciais, tem afetadas as duas áreas. Entretanto, em nossa

experiência temos visto que vários deles, em contextos limites, têm repercussões mais fortes na área cognitiva (pensamentos negativos sobre os possíveis resultados da competição), enquanto outros vivenciam reações no corpo onde evidentes são o pulso acelerado, suor, tremor, etc.

De acordo com CRATTY (p. 98, 1984), a ansiedade pode ser denominada como um grau anormal de apreensão causado por uma situação ameaçadora e também como um traço de personalidade relacionado á tolerância e tensão em geral.

MACHADO (p. 112, 1997) assegura ainda que outras abordagens permitem entender a ansiedade como:

Um receio sem objeto ou relação com qualquer contexto de perigo, e que se prende à causas psicológicas inconscientes. Apresenta manifestações que alteram as descargas automáticas de ácidos e enzimas que alteram nosso metabolismo, interferindo em nossa respiração, sudorese e taquicardia, além de criar um sentimento de apreensão, nem sempre suscetível de descrição.

Para WEINBERG & GOULD (p.96, 2001), pode-se concluir então que a ansiedade é: “um estado emocional negativo caracterizado por nervosismo, preocupação e apreensão e associado com ativação ou agitação do corpo”. Esta tem um componente de pensamento chamado de *ansiedade cognitiva* e também um componente chamado de *ansiedade somática*, que é o grau de ativação física percebida. Além destes dois componentes, existem também a ansiedade-estado e a ansiedade-traço.

2.2.1- Ansiedade-Estado:

Ansiedade-estado é um estado emocional que ocorre em determinado momento, subjetivo de receio e tensão, percebidos conscientemente pelo sujeito. Como é periódico, ele pode mudar rapidamente. (SPIELBERGER, p.17, 1966, citado por BECKER JUNIOR, p.158, 2000).

Segundo WEINBERG & GOULD (p.97, 2001): a ansiedade-estado refere-se ao componente de humor em constante variação. Ele é definido mais formalmente como um estado emocional “caracterizado por sentimentos subjetivos de apreensão e tensão, conscientemente percebidos, acompanhados ou associados à ativação ou a estimulação do sistema nervoso autônomo”.

Por exemplo, o nível de estado de ansiedade de um atleta de Taekwondo muda de um momento para outro durante uma luta. Ele pode ter um nível levemente elevado de estado de ansiedade (sentindo-se um pouco nervoso e percebendo as batidas do coração) antes do início da luta, um nível mais baixo depois de começar a luta (durante o combate) e, então, um nível extremamente alto (sentindo-se muito nervoso com o coração acelerado) nos minutos finais da luta, onde o atleta, estando atrás do placar, tem que buscar atingir os golpes, assim pontuando para poder vencer o combate.

De acordo com MACHADO (p. 113, 1997), “é o conjunto de reações que variam nas diversas situações de acordo com as condições do próprio organismo. Ela representa a ansiedade inevitável do indivíduo diante uma situação normal, ou seja, aquela não lhe oferece nenhum perigo”.

Já HACKFORT & SCHWENKMEZGER (p. 328, 1993 citado por SAMULSKI, p, 166, 2002), destaca que a ansiedade-estado “pode ser descrita como sentimentos subjetivos percebidos conscientemente como inadequados e tensão acompanhada por um aumento de ativação no sistema nervoso autônomo, ou seja, uma condição emocional temporária do organismo humano que varia de intensidade e é instável no decorrer do tempo”.

De acordo com SPIELBERGER (1989 citado por SAMULSKI, p.166, 2002), “as reações emocionais de ansiedade-estado consistem de uma combinação única de :

- 1) sentimentos de tensão, apreensão e nervosismo;
- 2) pensamentos desagradáveis;
- 3) mudanças fisiológicas.

A ansiedade-estado subdivide-se em: *ansiedade-estado cognitiva* e *ansiedade-estado somática*. A primeira diz respeito ao grau em que a pessoa se preocupa ou tem pensamentos negativos, enquanto a segunda refere-se as mudanças de momento a momento na ativação fisiológica percebida. O estado de ansiedade somática não é necessariamente uma mudança na ativação física da pessoa, mas sua percepção dessa mudança.

Conclui-se então que o nível de ansiedade-estado deve ser determinado para melhor adequar o atleta, em determinadas modalidades, valendo para isto o critério que indica que: de acordo com a complexidade da tarefa a ser executada, ou seja, atividades mais complexas, sugere-se que seja indicada para indivíduos com baixos níveis de ansiedade e atividades mais simples, para indivíduos com alto nível de ansiedade.

2.2.2- Ansiedade-traço:

A ansiedade-traço “é uma disposição adquirida que leva o sujeito a perceber as circunstâncias objetivamente não perigosas (física ou psicológica) como ameaçadoras, reagindo com níveis de ansiedade-estado totalmente desproporcionais ao risco objetivo”. (SPIELBERGER, citado por BECKER JUNIOR, p. 159, 2000).

Para SPIELBERGER (p.17, 1966 citado por WEINBERG & GOULD, p.97, 2001), ansiedade-traço faz parte da personalidade. Ela se da a uma tendência ou disposição comportamental adquirida que influencia o comportamento. Em particular, a ansiedade-traço predispõe um indivíduo a perceber como ameaçadoras uma ampla gama de circunstâncias que objetivamente não são realmente perigosas física ou psicologicamente. A pessoa responde a essas circunstâncias com reações ou níveis de estado de ansiedade que são desproporcionais em intensidade e magnitude ao perigo objetivo.

Já HACKFORT & SCHWENKMEZGER (p.331, 1993 citado por SAMULSKI p.167, 2002), define a ansiedade-traço como “uma predisposição adquirida no comportamento, independente do tempo, que provoca um indivíduo a perceber situações objetivamente não muito perigosas como ameaças, ou seja, tendência para perceber um amplo espectro de situações como perigosas ou ameaçadoras”.

O mesmo ainda relata que o conceito de ansiedade-traço pode ser entendido como um conceito pessoal, ou seja, “se uma pessoa avalia o meio ambiente ou a tarefa como ameaçadora, isso pode ser considerado como sensibilidade e, se a prontidão para reagir em face de um potencial de ansiedade é enfatizada, pode se caracterizar como reatividade”.

Segundo SPIELBERGER (p. 5, 1989 citado por SAMULSKI, p. 167, 2002), “o conceito de ansiedade de traço refere-se a diferenças individuais relativamente estáveis relacionadas com ansiedade. Uma disposição ou traço da personalidade e a ansiedade de estado manifesta-se num aumento do nível de ativação”.

Para MACHADO (p. 113, 1997), o atleta que tem níveis baixos de ansiedade-traço, ou seja, não fica ansioso antes de uma competição devido a característica de sua personalidade, apresenta níveis muito alto de ansiedade-estado.

Pode-se concluir então que a ansiedade-traço é uma tendência comportamental de perceber como ameaçadoras circunstâncias que objetivamente não são perigosas e de responder a elas com ansiedade-estado desproporcional. As pessoas com um elevado traço de ansiedade geralmente têm mais estados de ansiedade em situações de avaliação, e em situações altamente competitivas do que as pessoas com um traço de ansiedade mais baixo.

Torna-se importante conhecer o nível de traço de ansiedade de uma pessoa, pois isso lhe garantirá prever como ela reagirá à determinada competição, à avaliação e às condições ameaçadoras.

2.2.3- Ansiedade Pré-competitiva:

Um dos fatores que mais influenciam na performance de um atleta é o grau de ansiedade-estado durante o período pré-competitivo.

Segundo OPPERMANN (p. 98, 2004), se tratando de ansiedade pré-competitiva, é imprescindível que o atleta tente tomar conhecimento de que aspectos são ameaçadores naquela situação: se é o receio de não alcançar objetivos ou metas traçadas, ou incertezas quanto ao desempenho dos demais competidores, ou ainda a preocupação com o início, ou o desandar da prova, dentre outras possibilidades.

O mesmo ainda destaca que, assim que o atleta tomar conhecimento do que o está incomodando, tentar interpretar essas incertezas e dúvidas de maneira inversa, como fator facilitador ou estimulante. É a incerteza transformada na certeza de que aquilo sairá melhor do que se imaginava, a dúvida quanto ao rendimento dos outros gerando pensamento certo e positivo de que seu desempenho será o melhor possível, independentemente dos demais, e assim por diante.

Já CRATTY (1984, citado por MACHADO, p. 114, 1997) relata que estudos sobre ansiedade revelam a presença desta em momentos que antecedem, durante e após as competições. Estes momentos são tidos como situações de tensão, ou seja, a ansiedade ocorre sempre por um “medo” do futuro, de algo que estará por vir, que já acontece ou de situações que advirão em funções destes.

Já se sabe que o atleta entra em estado de ansiedade por não saber o que acontecerá na competição. Em seu decorrer, esta ansiedade se transforma, dando lugar à um certo relaxamento, e após o término seu nível volta a oscilar, pela expectativa da repercussão do resultado. Futuramente, este estado final voltará a interferir no evento, uma vez que será o ponto de partida para nova preparação e disputa, podendo alterar o desempenho do atleta, tanto positiva como negativamente (MACHADO, p. 114, 1997).

2.2.4- Ansiedade Cognitiva, Ansiedade Somática e Autoconfiança:

A ansiedade tem um componente de pensamento chamado de *ansiedade cognitiva* (p ex: preocupação, apreensão, pensamentos e dúvidas a respeito da consecução da vitória). Segundo MORAES (p.52, 1998), ela é composta por pensamentos negativos (pensamentos duvidosos a respeito de atingir o objetivo de uma vitória ou conquista, ou seja, expectativas e auto-avaliação negativas que podem levar o indivíduo ao fracasso).

Já a *ansiedade somática*, é considerada o grau de ativação física percebida pelos sinais fisiológicos. MORAES (p. 52, 1998) define ansiedade somática como: auto-percepção dos elementos fisiológicos provenientes da ansiedade como diarreias, aumento da pressão arterial e de batimentos cardíacos, tensão muscular, perda de controle motor, tremedeira, suor na mão e palidez facial.

Quando existe um descontrole no nível de ansiedade do atleta, ocorrem reações cognitivas e somáticas. A ansiedade cognitiva é o componente mental da ansiedade-estado causado pelo medo de uma avaliação negativa e causa reações como: medo, apreensão, apatia, desinteresse, pensamentos negativos, etc. A ansiedade somática é representada pelos aspectos fisiológicos e afetivos da ansiedade e está diretamente relacionada com ativação fisiológica causando respostas como: taquicardia, aumento da frequência respiratória, dor de estômago, boca seca, sudorese na mão, tensão muscular, lentidão, pouca explosão muscular, etc.

A autoconfiança também está relacionada a percepções de ameaça e as mudanças correspondentes na ansiedade-estado.

MACHADO (p. 97, 2006) conceitua a autoconfiança como uma crença geral do indivíduo, que pode realizar com sucesso uma atividade. A autoconfiança pode ser definida também como uma característica global e estável do indivíduo, podendo-se perceber sua diferença com a auto-eficácia.

Já SARANSON (citado por GREZZANA, p. 141, 2000) sugere que a autoconfiança é o terceiro componente da ansiedade e a define como a percepção de resultados negativos, preocupação com a própria auto-avaliação, quando os testados eram envolvidos em situações específicas, tipo testes de matemática, exames de admissão, etc.

2.2.5- Fatores que geram ansiedade:

Considera-se que a ansiedade pode ser gerada com a ajuda da presença de pessoas que estão assistindo à competição, assim também como a importância de um determinado evento (quanto mais importante for o evento, mais gerador de ansiedade ele será), como também ao grau de incerteza de um indivíduo em relação a um resultado ou a sentimentos e avaliações de outros.

Para BURITI (p. 74, 1997), a dor e o medo são dois fatores que podem ser considerados como geradores de ansiedade. O medo da contusão leva o atleta a realizar o movimento extremamente ansioso se irá ou não se contundir, o que geralmente acarreta uma inibição na execução do movimento e, conseqüentemente, uma perturbação no desenrolar da ação e daí, realmente o movimento mal executado gera o fracasso.

Já CRATTY (p. 92, 1984) relata que, o atleta nunca deixa de sofrer influencia de alguma assistência. Sempre haverá algo ou alguém que estará interferindo ou interagindo em sua vida. Neste contexto entram técnico, os pais do atleta, e o público que acompanha o atleta ou o esporte que este pratica.

Segundo o mesmo autor, “o potencial de avaliação de uma torcida é um dos fatores mais importantes que se acredita existir como modificador do desempenho do atleta”.

MACHADO (p. 115, 1997) afirma que a forma como um atleta enfrenta situações esportivas pode depender da personalidade e o quanto ele foi ou está

sendo preparado psicologicamente para encarar uma torcida, seja ela contra ou a favor. O autor ainda salienta que “a idade e a experiência do atleta serão variáveis significantes em seu desempenho. Outro fator importante será a natureza do evento. A importância que este evento tem para o atleta e, ao mesmo tempo para o torcedor, podendo causar níveis de ansiedade variados entre eles que, por sua vez, passa a prejudicar a atuação do atleta”.

O mesmo autor relata que:

“A influência do público em equipes esportivas apresenta-se de maneira significativa e, através do apoio ou provocações desta, o atleta poderá reagir de diversas maneiras, podendo motivar-se diante do público a seu favor ou não, em função da individualidade de cada um, e melhorar ou piorar sua performance, vindo a interferir no resultado da partida ou campeonato, cabendo ao próprio atleta ou técnico, um trabalho em equipe, considerando cada atleta como “indivíduo” e não, apenas, um integrante de sua equipe”.

Segundo BURITI (p. 74, 1997), o atleta também fica ansioso, no caso de não saber quais as conseqüências que trarão um fracasso no seu desempenho. O atleta sabe que enquanto tiver um desempenho bom, terá compensações financeiras, um certo *status* social e algumas outras coisas mais, enquanto que um mau desempenho poderá excluí-lo da equipe, desclassificá-lo do campeonato e, diversas outras situações desconfortáveis.

O mesmo autor ainda salienta que a partir do momento que sabemos que a ansiedade normal é inevitável, devemos estudar suas influências dentro dos vários aspectos do contexto desportivo. Devemos saber se ela deve ser evitada ou trabalhada a fim de obter melhor desempenho, pois, pode-se considerar que uma crise complexa de ansiedade pode arrastar a pessoa a fortes depressões, a momentos de intensa tristeza, explicitando muita desorganização de personalidade.

2.3- O TAEKWONDO – HISTÓRICO:

Segundo BANG (2007), o Taekwondo pode ser apresentado em quatro épocas diferentes: Antiguidade, Idade Média, Período Moderno e Atualidade.

Na **Antiguidade** (o princípio), a Coréia era dividida em três reinos:

Koguryo, localizado ao Norte, era o maior deles e possuía uma aliança com a China. Este reino foi fundado em 37 A.C. e perdurou até o ano de 668 D.C quando se tornou parte do reino de Silla. Sua aliança com a China proporcionava grande vantagem para seu exército, e foi justamente por considerar-se mais poderoso que os outros dois reinos, acabando assim por desprezar as artes intelectuais e sucumbindo ao reino de Silla.

Paek-Je, localizado ao Sudoeste, era o pólo de desenvolvimento intelectual da época. Este reino foi fundado entre os anos 15 e 20 A.C., existindo até ser conquistado pelo reino de Silla.

Silla, localizado ao Sudeste, transformou-se no berço das artes marciais coreanas. Sendo o menor dos reinos, Silla foi fundado em 57 A.C. perdurando até 935 D.C., quando já dominava toda a Coréia e transformou-se no reino Koryo, de onde provém seu nome atual.

Neste período, foi criada uma sociedade secreta de porte militarista, á maneira de uma academia, formando assim os eventuais chefes de guerra. Mais tarde este grupo seria conhecido como Hwa Ran Do "Irmão Maior". Seus treinamentos eram árduos, cujos integrantes eram inteligentes e de formação estratégica, patrióticos, destemidos, forjando o espírito e o corpo para defender e unificar seu país. Estes seguiam cinco princípios do código de honra criados pelo monge Wong Wang:

- Obediência ao Rei;
- Respeito aos pais;
- Lealdade para com os amigos;
- Nunca recuar ante o inimigo;
- Só matar quando não houver outra alternativa.

A partir desta época, surgiu o reino de Koryo, onde começa a Idade Média na Coreia.

Na **Idade Média** (a transformação de um país), a arte marcial Taekyon ganhou impulso, obtendo desenvolvimento expressivo, permanecendo principalmente como um desporto e uma atividade recreativa para melhorar a forma física, embora fosse também um excelente sistema de autodefesa.

Até o fim da dinastia Koryo (935 a 1392), o fundamento da arte não se alterou. Durante este tempo, TaeKyon tornou-se conhecido como Subak e passando de um sistema de desenvolvimento e melhoria das capacidades físicas para uma arte de combate.

O Subak apenas sobreviveu á custa de algumas famílias coreanas que foram passando de geração em geração os conhecimentos desta arte, principalmente famílias do povo, e não pela nobreza.

Em 1909, ano da invasão da Coreia pelo Japão que lá permaneceram durante 36 anos, as autoridades japonesas proibiram a prática de qualquer arte marcial coreana. Esta medida apenas aumentou o interesse e renovação do Subak, onde dois mestres desta arte marcial, Song Do Ki e Han Ji Dong, procuraram manter viva a memória desta arte, continuamente treinando secretamente.

No **Período Moderno** (o desenvolvimento em segredo), precisamente no ano de 1945 após a libertação da Coreia, o primeiro Kwon onde se ensinou uma arte marcial nativa coreana foi aberto em Yong Chun, Seoul. Este se chamou Chung Do Kwan. No mesmo ano, o Moo Duk Kwan e o Yun Moo Kwan foram também abertos em Seoul. No ano seguinte, abriram o Chang Moo Kwan e o Chai Moo Kwan. Sete novas escolas abriram entre 1953 e os princípios dos anos 60. Embora todas as escolas afirmassem ensinar a arte marcial coreana tradicional, cada uma dava mais ênfase a diferentes aspectos do Taekyon, e diversos nomes apareceram: Soo Bahk Do, Kwon Bop, Tae Soo Do e Dang Doo...

A diferença entre diversos Kwan impediram a criação de um quadro regular durante 10 anos. Porém, estes métodos de luta encontraram uma forte aceitação nos meios militares, e em 1952, o presidente Syngman Rhee assistiu a meia hora de demonstração por artistas marciais coreanos. Rhee ficou impressionado e ordenou que o treino em artes marciais passasse a fazer parte do treino militar normal.

Na Atualidade (o Taekwondo ganha o mundo), no ano de 1955, realizou-se um encontro onde se debateu a criação de um nome comum. Precisamente em 11 de abril de 1955, historiadores, mestres e personalidades da arte se reuniram sob o comando do já General Choi Hong Hi, para unificar os estilos da arte marcial coreana e criar uma Arte Marcial Nacional, cujo nome definiu-se como Taekwondo, com o então significado: Tae (pé), Kwon (mão), Do (caminho). Assim podemos entender como: “o caminho dos pés e das mãos”.

Em 14 de setembro de 1964, foi criada a Associação de Taekwondo. Durante os anos 60, milhares de praticantes fizeram demonstrações em diversos países do mundo perante entidades oficiais que convidaram os instrutores coreanos para virem ensinar nesses países. Nos anos 70, o Taekwondo desenvolveu-se de uma forma extraordinária nível mundial. Em 28 de maio de 1973, uma nova organização mundial foi formada, a World Taekwondo Federation (WTF). Desde então, a WTF tem regulamentado o Taekwondo a nível internacional. Neste mês, realizaram-se os primeiros campeonatos, em Seoul, como festejo pela criação da WTF. Os campeonatos mundiais têm sido realizados, desde então, em diferentes países.

Sob os auspícios da General Association of International Sports Federation (GAISF), o Taekwondo foi introduzido no comitê Olímpico Internacional em julho de 1980. Em 1982 o Comitê Olímpico Internacional determinou uma demonstração oficial de Taekwondo nos Jogos Olímpicos de 1988, em Seoul, Coréia. Demonstração repetida posteriormente em Barcelona 1992. A 4 de setembro de 1994, o Taekwondo foi admitido como modalidade olímpica oficial para o ano de 2000, nas XXVII Olimpíadas de Sidney.

Hoje o Taekwondo é praticado em 130 países, atingindo o expressivo número de 50 milhões de atletas praticantes.

2.3.1 – Dobok (Uniforme):

O Dobok é uma vestimenta especial para o treinamento do corpo e da mente, no qual o espírito da Coréia e a tradição milenar permanecem vivos.

O Dobok é constituído de calça, blusa e faixa. A forma de se fazer um Dobok, têm muita semelhança com a tradicional roupa coreana. Tem três tipos de formas: circular, quadrado e triangular. A cintura tem forma circular, as bainhas das calças são quadradas, e os quadris, triangulares.

A forma circular representa o Céu, o quadrado a Terra, e o triangular o Homem. Os três símbolos são a fundação do Universo, unindo e integrando-os em uma Unidade.

De acordo com a teoria do Yin e Yang, a calça representa a Terra (Yin), a blusa o Céu (Yang), e a faixa representa o Homem.

A cor branca simboliza a parte obscura do Universo. De acordo com a filosofia da tradição coreana, a origem do Universo é pronunciada como Han. Han dentro das cores significa branco. Na crença coreana, o branco representa a origem do Universo.

2.3.2 – Espírito do Taekwondo:

Existem cinco princípios a serem seguidos por praticantes do Taekwondo. São eles:

Cortesia (Boas Maneiras) constituem nas atitudes e no comportamento. Porte-se clara e humildemente com os mestres e os colegas. Deve descartar críticas e preservar a imagem e personalidade alheia.

Integridade (Bom senso) é a simplicidade de saber se envergonhar. O praticante de Taekwondo não deve esquecer-se da sua posição. Hipocrisia, bajulação, mal uso do poder, são caracteres inaceitáveis num praticante de Taekwondo.

Perseverança (Tenacidade) é agüentar, persistir, insistir. O líder deve ser humilde e persistente. Tomar cuidado nas atitudes e falas. Sem essas qualidades, não se atinge um objetivo.

Força e experiência permitem o perfeito entendimento das situações e a partir disso, teremos o aperfeiçoamento do seu ego.

Autocontrole (Controle do corpo e da mente) entende-se pro vencer a si próprio, vencer o seu egoísmo. Com orgulho devemos levar uma vida simples, planejada sem temor ou receio perante forças ou pressões alheias.

Autocontrole somado com a potência/capacidade resulta num ótimo autodesenvolvimento.

Espírito Indomável (Invulnerabilidade). Sob as mais variadas pressões devemos sempre erguer a nossa cabeça e sermos capazes de ultrapassar por todos e quaisquer obstáculos que interrompam o nosso caminho.

2.3.3 – Objetivo do Taekwondo:

Segundo LOPES (p.22, 2002), o objetivo principal do Taekwondo é “formar seres humanos respeitados em todos os sentidos, desenvolver a inteligência, fortalecer o espírito, garantir boa saúde física e mental, e assim tornar-se um

cidadão consciente de seus deveres para com a família, seus concidadãos e seus pais”.

O mesmo autor ainda destaca que “cada praticante vai polindo seu caráter por uma pura filosofia de respeito e preservação da vida, e não mais se curvará frente a qualquer dificuldade que surgir, por mais difícil que seja. Por ser ela uma pessoa preparada física e mentalmente, para superar qualquer obstáculo que surgir na vida, isto é, formar cidadãos que tenham dignidade e respeito, como também afastar o praticante deste esporte dos vícios, com as drogas, fumo e álcool”.

Já BANG (2007), relata que o principal objetivo do Taekwondo é o de “eliminar a luta desencorajando a pressão do fraco pelo forte, com um poder que deve ser baseado no humanismo, justiça, moralidade, sabedoria e fé, ajudando assim a construir um mundo melhor e mais pacífico”.

2.3.4 – Juramento do Taekwondo:

Eu prometo,
Observar as regras do Taekwondo;
Respeitar o instrutor e meus superiores;
Nunca fazer mal uso do Taekwondo;
Construir um mundo mais pacífico;
Ser campeão da liberdade e da justiça.

3 - METODOLOGIA:

3.1- SUJEITOS:

Fizeram parte deste estudo 20 atletas praticantes de Taekwondo, sendo 10 deles faixas pretas (treinam a mais de 5 anos) e 10 atletas faixas coloridas (treinam até 2 anos), ambos da categoria adulta, do sexo masculino, participantes do XII Brasil Open de Taekwondo, realizado nos dias 13 e 14 de outubro de 2007, no Ginásio do SESC da cidade de Santos do estado de São Paulo.

3.2- INSTRUMENTOS:

O instrumento utilizado foi o de análise das características psicométricas do “Competitive State Anxiety Inventory – 2 (CSAI-2)”. Este é um inventário multidimensional do estado ansiedade no desporto, desenvolvido por Martens, Vealey & Burton (1983, 1990 a,b) e traduzida e adaptada por Cruz & Viana (1993), que conta com 27 itens, sendo eles distribuídos em 3 componentes de 9 itens cada: (A) ansiedade cognitiva; (B) ansiedade somática; e (C) autoconfiança. Os atletas respondem a cada item optando por uma alternativa, numa escala de 4 pontos (Nem um pouco = 1; Um pouco = 2; Moderadamente = 3; e Muito = 4). Os “scores” de cada escala são obtidos, somando os valores atribuídos em cada um dos respectivos itens. A pontuação mínima para cada escala é 9 e a máxima é de 36, e a pontuação mínima para cada componente é de 81 e a máxima de 324. As pontuações ou valores mais elevados, em cada componente, mostram assim níveis mais elevados de ansiedade cognitiva, ansiedade somática e autoconfiança. O instrumento de pesquisa segue em anexo.

Obs: Este instrumento ainda não foi validado após ser adaptado para luta.

3.3- PROCEDIMENTOS:

A pesquisa foi realizada nos dias 13 e 14 de outubro de 2007, no ginásio do SESC, na cidade de Santos do estado de São Paulo, onde ocorreu o “XII Brasil Open Taekwondo”. O instrumento utilizado (CSAI-2) foi aplicado 1 hora antes das lutas que envolviam os atletas avaliados.

3.4- ANÁLISE DE DADOS:

De acordo com o instrumento utilizado, que conta com 27 itens, sendo eles distribuídos em 3 componentes de 9 itens cada (ansiedade cognitiva, ansiedade somática e autoconfiança), considera-se que a pontuação mínima para cada item é 9 e a máxima é de 36, e a pontuação mínima para cada componente é 81 e a máxima de 324. Pode-se afirmar então que para atingir um nível moderado (50%) de cada componente, é preciso somar um total de 203 pontos.

3.4.1 – Análise dos dados coletados nos atletas faixas pretas:

Tendo em vista que os atletas avaliados nas categorias faixa preta somaram no componente de ansiedade cognitiva um total de 183 pontos, atingindo assim um percentual de 45%, pode-se afirmar então que, os mesmos adquiriram um nível abaixo do moderado nesta escala.

Nas escalas do componente ansiedade somática, os mesmos atletas totalizaram 171 pontos, atingindo assim um percentual de 42%, podendo-se considerar também um nível abaixo do moderado, em relação á este componente de ansiedade somática.

Já nas escalas do componente autoconfiança, os atletas somaram um total de 270 pontos, atingindo um percentual de 66% em relação á esta mesma escala. Podendo-se considerar que os avaliados se encontram num nível acima do

moderado, leva-se em conta que o componente de autoconfiança representa um nível de confiança em que o indivíduo tem de atingir determinada meta. Toda vez que a ansiedade cognitiva e somática aumentam, a autoconfiança diminui, e vice-versa.

3.4.2 – Análise dos dados coletados nos atletas faixas coloridas:

Na avaliação dos atletas de faixas coloridas, nota-se que nas escalas do componente ansiedade cognitiva, os mesmos somaram 223 pontos, totalizando um percentual de 54% em relação ao nível de ansiedade cognitiva.

Nas escalas do componente ansiedade somática, os atletas totalizaram 217 pontos, correspondendo assim a um percentual de 53% no nível deste componente.

Já na avaliação das escalas do componente autoconfiança, nota-se que os atletas atingiram 191 pontos, correspondendo a 47% do nível de autoconfiança, provando assim que os mesmos sentem-se não tão confiantes para enfrentar determinada situação.

3.4.3 – Conclusão das análises:

Conclui-se, de acordo com a pesquisa realizada que:

Os atletas avaliados na categoria faixa preta, correspondem a um menor nível de ansiedade cognitiva que os atletas faixas coloridas, representando assim que os mesmos sentem mais facilidade de concentração, estando assim melhor preparados psicologicamente para enfrentar determinada situação do que os atletas faixas coloridas.

Nota-se também que nas escalas do componente ansiedade somática, os atletas faixas pretas representam um menor nível percentual de ansiedade

somática que os atletas faixas coloridas, demonstrando assim que os mesmos estão melhores preparados quanto aos sinais fisiológicos que podem ocorrer em determinada situação.

Já nas escalas do componente autoconfiança, os atletas faixas pretas atingiram um nível maior do que os atletas faixas coloridas (66% a 47% respectivamente), concluindo assim que os mesmos se sentem mais confiantes para atingir determinada meta.

Estas diferenças encontradas nos níveis de ansiedade-estado período pré-competitivo podem ser explicadas devido ao maior tempo de treinamento e experiência que os atletas faixas pretas têm em relação aos atletas faixas coloridas, demonstrando assim uma maior capacidade psicológica para controlar seus níveis de ansiedade-estado em determinada ocasião.

Segue abaixo a relação dos resultados obtidos pelos atletas de ambas as faixas, utilizando uma versão do CSAI-2 adaptada para a luta:

QUADRO 1 → Indica a frequência ou o número de atletas faixas pretas que responderam por cada alternativa.

Utiliza-se a letra **C** para as questões que indicam a sub-escala com fator **cognitivo**, a letra **S** para as **somáticas**, e a letra **A** para as de **auto-confiança**.

Os atletas respondem a cada item optando por uma alternativa, numa escala de 4 pontos (Nem um pouco = 1; Um pouco = 2; Moderadamente = 3; e Muito = 4)

Questões	Alternativas			
	Nem um pouco 1 ponto	Um pouco 2 pontos	Moderado 3 pontos	Muito 4 pontos
1- Estou um pouco preocupado em lutar (C)	4	4	2	
2- Sinto-me nervoso (S)		9	1	
3- Sinto-me calmo (A)		7	3	
4- Sinto-me indeciso (C)	8	1	1	
5- Sinto-me agitado (S)	5	2	2	1
6- Sinto-me a vontade (A)		5	3	2
7- Tenho preocupação de não me sair bem na luta (C)		3	5	2
8- Estou tenso (S)	2	7		1
9- Sinto-me confiante (A)		2	3	5
10- Estou preocupado em errar (C)	1	8	1	
11- Sinto que meu estômago esta contraído (S)	5	4	1	
12- Sinto-me seguro (A)	1	1	6	2
13- Estou pensando que talvez trema sob pressão (C)	8	1		1
14- Meu corpo esta relaxado (S)	2	6	2	
15- Estou confiante em que posso enfrentar esta situação (A)		1	2	7
16- Estou preocupado em poder atuar mal (C)	1	8	1	
17- Meu coração esta acelerado (S)	3	5	1	1

18- Estou confiante quanto a atuar bem (A)	1	2	3	4
19- Estou preocupado em alcançar meu objetivo (C)		1	6	3
20- Eu sinto um vazio em meu estomago (S)	5	4	1	
21- Sinto-me mentalmente tranqüilo (A)		5	2	3
22- Estou preocupado em os outros ficarem desapontados com meu desempenho (C)	6	2	1	1
23- Minhas mãos estão úmidas (S)	5	3		2
24- Estou confiante porque mentalmente vejo-me atingindo meu objetivo (A)		4	2	4
25- Estou preocupado em não ser capaz de me concentrar (C)	5	2	1	2
26- Sinto meu corpo amarrado, comprimido (S)	4	4		2
27- Estou confiante em sair-me bem sob pressão (A)		2	2	6

QUADRO 2 → Indica a frequência ou o número de atletas faixas coloridas que responderam por cada alternativa.

Utiliza-se a letra **C** para as questões que indicam a sub-escala com fator **cognitivo**, a letra **S** para as **somáticas**, e a letra **A** para as de **auto-confiança**.

Os atletas respondem a cada item optando por uma alternativa, numa escala de 4 pontos (Nem um pouco = 1; Um pouco = 2; Moderadamente = 3; e Muito = 4)

Questões	Alternativas			
	Nem um pouco 1 ponto	Um pouco 2 pontos	Moderado 3 pontos	Muito 4 pontos
1- Estou um pouco preocupado em lutar (C)	1	3	5	1
2- Sinto-me nervoso (S)	1	2	3	4
3- Sinto-me calmo (A)	5	3	1	1
4- Sinto-me indeciso (C)	5	4	1	
5- Sinto-me agitado (S)	1	6	2	1
6- Sinto-me a vontade (A)	5	3	1	1
7- Tenho preocupação de não me sair bem na luta (C)	1		3	6
8- Estou tenso (S)	1	2	2	5
9- Sinto-me confiante (A)	1	6	3	
10- Estou preocupado em errar (C)	1	5	2	2
11- Sinto que meu estomago esta contraído (S)	3	1	4	2
12- Sinto-me seguro (A)		8	1	1
13- Estou pensando que talvez trema sob pressão (C)	3	5	2	
14- Meu corpo esta relaxado (S)	2	5	3	
15- Estou confiante em que posso enfrentar esta situação (A)	1	5	3	1
16- Estou preocupado em poder atuar mal (C)	1	4	3	2
17- Meu coração esta acelerado (S)	1	3	2	4

18- Estou confiante quanto a atuar bem (A)		6	4	
19- Estou preocupado em alcançar meu objetivo (C)		3	2	5
20- Eu sinto um vazio em meu estomago (S)	3	5	1	1
21- Sinto-me mentalmente tranqüilo (A)	4	3	2	1
22- Estou preocupado em os outros ficarem desapontados com meu desempenho (C)	2	5		3
23- Minhas mãos estão úmidas (S)	4	5		1
24- Estou confiante porque mentalmente vejo-me atingindo meu objetivo (A)	2	6	2	
25- Estou preocupado em não ser capaz de me concentrar (C)	3	4	2	1
26- Sinto meu corpo amarrado, comprimido (S)	2	7		1
27- Estou confiante em sair-me bem sob pressão (A)	1	7	1	1

5- REFÊRENCIAS:

BANG, F. **História do Taekwondo**. São Paulo – SP, 2006. Disponível em: <<http://www.bang.com.br>> Acesso em: 30/08/2007.

BECKER JUNIOR, B. **Manual de Psicologia do Esporte e Exercício**. 1 ed. Porto Alegre – RS: Novaprova, 2000;

BURITI, Marcelo A. **Psicologia do Esporte**. 1 ed. Campinas – SP: Alínea, 1997;

CRATTY, A. **Psicologia no Esporte**. 2 ed. Rio de Janeiro – RJ: Prentice-Hall do Brasil, 1984;

EFRAIM, I. O que é ansiedade e porque ficamos ansiosos?. **O que é ansiedade**. São Paulo-SP, 2007. Disponível em: <<http://www.ansiedade.com.br>> Acesso em: 20/08/2007;

FRANCO, G. S. **Psicologia no Esporte e na Atividade Física**. São Paulo – SP: Manole, 2000;

GREZZANA, J. F. **Um estudo sobre o nível de ansiedade causado pelo pára-quedismo**. Palmas, 2000. 141 f. Dissertação (Mestrado em Educação com área de concentração em Educação Física e Saúde). Facepal, 2000;

LOPES, R. J. **Taekwondo**. Arte Marcial, Filosofia e Esporte Olímpico. Curitiba- PR: s/ editora, 2002.

MACHADO, A. A. **Psicologia do esporte: Temas emergentes I**. Jundiaí-SP: Ápice, 1997;

MACHADO, A. A. **Psicologia do esporte: da educação física escolar ao treinamento esportivo**. São Paulo – SP: Guanabara Koogan, 2006;

MORAES, L. C. Ansiedade e desempenho no esporte. **Revista Brasileira de Ciência e Movimento**. Brasília – DF, v. 4, n. 2, 1998;

OPPERMANN, P. R. V. Medicina esportiva. **Psicologia: Ansiedade Pré-competitiva**. São Paulo-SP, 2004. Disponível em: <http://www.ativo.com/matérias.php?id_materia=14581&id_esporte=169> Acesso em: 22/08/2007;

SAMULSKI, D. **Psicologia do esporte: manual para a educação física, psicologia e fisioterapia**. 1ed. Barueri – SP: Manole, 2002;

VISCOTT, D. S. **A linguagem dos Sentimentos**. São Paulo –SP: Summus, 1982;

WEINBERG, R. S. **Fundamentos da Psicologia do Esporte e do Exercício**. 2 ed. Porto Alegre – RS: Artmed, 2001.

6 – ANEXOS:

6.1 – ITENS DA VERSÃO PORTUGUESA INICIAL DO CSAI-2, UTILIZADA PARA O FUTSAL:

obs: (CI = cotação invertida)

(* = assinala-se com * os 22 itens da versão portuguesa resultantes deste estudo)

- * 1- Estou preocupado com este jogo **(C)**
- 2- Sinto-me nervoso **(S)**
- 3- Sinto-me a vontade **(A)**
- 4- Tenho dúvidas a cerca de mim próprio **(A – CI)**
- * 5- Sinto-me agitado **(S)**
- * 6- Sinto-me confortável **(A)**
- * 7- Estou preocupado porque posso não render tão bem como poderia neste jogo/prova **(C)**
- 8- Sinto o meu corpo tenso **(S)**
- * 9- Sinto-me auto-confiante **(A)**
- * 10- Estou preocupado pelo fato de poder perder **(C)**
- * 11- Sinto tensão no meu estomago **(S)**
- * 12- Sinto-me seguro **(A)**
- * 13- Estou preocupado pelo fato de poder falhar sob a pressão da competição **(C)**
- * 14- Sinto o meu corpo relaxado **(S)**
- * 15- Estou confiante de que posso corresponder ao desafio que me é colocado **(A)**
- * 16- Estou preocupado pelo fato de poder não atingir o meu objetivo **(C)**
- * 17- O meu coração esta a bater muito depressa **(S)**
- * 18- Estou confiante de que vou ter um bom rendimento **(A)**
- * 19- Estou preocupado pelo fato de poder não atingir o meu objetivo **(C)**

- * **20-** Sinto o meu estomago “as voltas” **(S)**
- * **21-** Sinto-me mentalmente relaxado **(A)**
- * **22-** Estou preocupado pelo fato de os outros poderem ficar desapontados com o meu rendimento **(A)**
- * **23-** As minhas mãos estão frias e úmidas **(S)**
- * **24-** Estou confiante porque me imagino, mentalmente, a atingir o meu objetivo **(A)**
- * **25-** Estou preocupado pelo fato de poder não ser capaz de me concentrar **(C)**
- 26-** Sinto o meu corpo rígido **(S)**
- * **27-** Estou confiante em conseguir ultrapassar os obstáculos sob a pressão da competição **(C)**