

**ARTHUR HENRIQUE BITTENCOURT CORREA**



**A DIFERENÇA NOS NÍVEIS DE ANSIEDADE ENTRE MENINOS E MENINAS  
PRATICANTES DE VOLEIBOL NA CIDADE DE CURITIBA-PR**

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

**CURITIBA**

**2009**

**ARTHUR HENRIQUE BITTENCOURT CORREA**

**A DIFERENÇA NOS NÍVEIS DE ANSIEDADE ENTRE MENINOS E MENINAS  
PRATICANTES DE VOLEIBOL NA CIDADE DE CURITIBA-PR**

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

**Profº Dr. Ricardo Weigert Coelho**

## DEDICATÓRIA

Primeiramente gostaria de dedicar este trabalho a quatro pessoas com quem não tive a oportunidade de conviver por muito tempo, porém estas pessoas me deram os maiores tesouros de minha vida, dedico este trabalho aos meus avós Marcos, Nair, José e Margarida, que infelizmente não estão mais aqui para poder prestigiar a minha alegria e a de seus filhos. Dedico também este trabalho aos meus Anjos da Guarda Valmor e Míria, aos meus irmãos Marco e Guilherme e a minha namorada e amiga Morgana.

## AGRADECIMENTOS

Agradeço primeiramente a Deus, por tudo que proporcionou e proporciona em minha vida, aos meus Pais, Valmor e Míria que nunca deixaram eu baixar a cabeça e sempre me apoiaram em todas as minhas decisões, aos meus irmãos Marco e Guilherme que juntos foram e são para mim grandes professores da vida, a minha namorada e melhor amiga Morgana que sempre me compreendeu, incentivou e me ajudou muito nessa caminhada, aos meus amigos de Faculdade que juntos proporcionaram momentos de descontração dentro desta jornada, aos meus ex treinadores e atuais amigos, André Mattos, Giuliano Ribas e Pedro Hesketh, ao meu orientador e professor da disciplina de Voleibol na faculdade Ricardo Coelho, a Flavia Justus, co-orientadora deste trabalho e a todos aqueles que me ajudaram diretamente ou indiretamente a concluir este curso.

Poucas modalidades esportivas exigem um nível de estratégia, concentração e coletividade como o voleibol. É um esporte que traduz com perfeição o sentido de equipe e de participação de todos os integrantes do time, seja o atleta titular ou reserva.

Carlos Arthur Nuzman

## SUMÁRIO

<b>LISTA DE TABELAS</b> .....	vi
<b>LISTA DE GRÁFICOS</b> .....	vii
<b>RESUMO</b> .....	viii
<b>1 INTRODUÇÃO</b> .....	9
1.1 O PROBLEMA.....	9
1.2 Delimitações.....	10
1.3 Justificativa.....	10
1.4 Objetivos.....	11
1.4.1 Objetivos Gerais.....	11
1.4.2 Objetivos Específicos.....	11
1.5 Hipóteses.....	11
1.6 Definições Operacionais.....	11
1.6.1 Definições de Termos.....	12
<b>2 REVISÃO DE LITERATURA</b> .....	13
2.1 O VOLEIBOL.....	13
2.2 O ESPORTE DE RENDIMENTO NA ADOLESCÊNCIA.....	15
2.3 A COMPETIÇÃO ESPORTIVA.....	18
2.4 ANSIEDADE.....	19
2.4.1 Ansiedade em Competições Esportiva.....	22
2.4.2 Causas da Ansiedade na Competição.....	25
<b>3 LOCAL</b> .....	27
3.1 UNIVERSO.....	27
3.2 AMOSTRA.....	27
3.3 VARIÁVEIS.....	27
3.4 ÉPOCA.....	27
<b>4 METODOLOGIA</b> .....	28
4.1 INSTRUMENTAÇÃO.....	28
4.2 Técnicas Estatísticas.....	28
4.3 Procedimentos.....	28
<b>5 RESULTADOS</b> .....	30
<b>6 CONCLUSÃO</b> .....	35
<b>REFERÊNCIAS</b> .....	36
<b>ANEXOS</b> .....	40

## LISTA DE TABELAS

TABELA 1 – DADOS DESCRITIVOS DA AMOSTRA.....	31
TABELA 2 – ESTATÍSTICA DESCRITIVA PARA SEXO FEMININO E MASCULINO DE ANSIEDADE ESTADO E ANSIEDADE TRAÇO.....	31
TABELA 3 – ESTATÍSTICA DESCRITIVA COM NÍVEL DE EXPERIÊNCIA EM ANOS, DE ANSIEDADE ESTADO E ANSIEDADE TRAÇO .....	32
TABELA 4 – ESTATÍSTICA DESCRITIVA ENTRE TITULARES E RESERVAS, DE ANSIEDADE ESTADO E ANSIEDADE TRAÇO .....	33
TABELA 5 – ANÁLISE DE COVARIÂNCIA MULTIFATORIAL PARA MASCULINO X FEMININO; TITULARES X RESERVAS E TEMPO DE PRÁTICA.....	34
TABELA 6 – ANAMNÉSE.....	41
TABELA 7 – QUESTIONÁRIO DE ANSIEDADE ESTADO - SAIS.....	42
TABELA 8 – QUESTIONÁRIO DE ANSIEDADE TRAÇO - SCAT .....	43

## LISTA DE GRÁFICOS

GRÁFICO 1 – ANSIEDADE ESTADO E TRAÇO ENTRE MENINOS E MENINAS...	32
GRÁFICO 2 – ANSIEDADE ESTADO E ANSIEDADE TRAÇO EM RELAÇÃO AO TEMPO DE PRÁTICA .....	33
GRÁFICO 3 – ANSIEDADE ESTADO E ANSIEDADE ENTRE MENINOS E MENINAS .....	34

## RESUMO

### A DIFERENÇA NOS NÍVEIS DE ANSIEDADE ENTRE MENINOS E MENINAS PRATICANTES DE VOLEIBOL EM CURITIBA-PR

Este trabalho tem como objetivo analisar a diferença nos níveis de ansiedade em praticantes de voleibol da categoria infantil em Curitiba-PR, em relação ao gênero, tempo de prática e a situação que o atleta se encontra dentro da partida (titular ou reserva), para isso foram utilizados 106 atletas, sendo 53 do sexo feminino e 53 do sexo masculino, com idade entre 14 e 16 anos participantes do Campeonato Regional Infantil da Federação Paranaense de Voleibol no período de setembro e outubro de 2009. Para a coleta de dados foi utilizado o questionário de Martens (1977) de ansiedade de estado S.A.I.S. , e para avaliar a ansiedade traço foi utilizado o também questionário de Martens (1990) S.C.A.T. Para avaliar os dados foi empregado uma análise de covariância a nível  $P < 0.05$ . Foram propostas três hipóteses para a pesquisa: a) meninas serão mais ansiosas que os meninos, b) atletas com menos tempo de prática serão mais ansiosos e c) reservas serão mais ansiosos que os titulares. A única hipótese que apresentou resultado significativo foi em relação a atletas reservas e titulares, tendo como valor significativo  $p=0,028$ .

Palavras chaves: Voleibol, Ansiedade, Gêneros

## 1. INTRODUÇÃO

### 1.1 O PROBLEMA

Existe diferença nos níveis de ansiedade entre meninos e meninas praticantes de voleibol na cidade de Curitiba?

O esporte em nosso país vem sofrendo uma evolução constante, ganhando cada vez mais adeptos. O Voleibol nos últimos 10 anos tomou uma proporção de grandeza no Brasil como nunca havia tido antes. É cada vez mais comum vermos escolinhas de vôlei com um grande número de crianças, que sonham em um dia ser um atleta profissional.

Além das escolinhas muitas crianças passam para o treinamento competitivo dentro do voleibol, com isto crianças e adolescentes passam a ter outro rumo em sua vida. São treinos diários, que envolvem uma série de fatores. As crianças e adolescentes começam a ter que dividir o lazer com o treinamento, que na fase competitiva já não é um lazer e sim um dever. Surge então a pressão por resultados, a pressão para ser o melhor, a abdicação de coisas como uma ida ao cinema, um namoro, etc.

No esporte com crianças e adolescentes que estão em constante competição, é muito importante a figura do técnico, que além de ser um exemplo a ser seguido, deve saber muito bem lidar com as fases da vida, como estudos, namoro, família, amigos e treinamentos. Atualmente muitos técnicos acabam tratando adolescentes como adultos e fazem com que estes pulem muitas etapas de sua vida. O treinador é uma pessoa vista pelos atletas e pais como um líder, que tem uma grande influência sobre um grupo de pessoas. Segundo HORN (1992), a definição de liderança engloba várias dimensões do comportamento do treinador, como, por exemplo, o seu processo de tomada de decisão, o tipo e a frequência com que ele fornece o feedback aos atletas, sua performance, as técnicas de motivação usadas por ele e a forma de relação que ele exerce com os atletas. É muito comum vermos técnicos proibindo meninas de namorar, de sair com amigas, de conversar com meninos, e esperam que as atletas vivam apenas para o voleibol, já com meninos os técnicos são mais liberais, e dizem que estes sabem separar melhor estas situações

da vida, porém isto pode parecer estranho, uma vez que indiferente de gênero as crianças/adolescentes pertencem a mesma faixa etária.

A imprensa sempre vem divulgando que o esporte de rendimento se dá cada vez mais cedo, com a realização das olimpíadas de Pequim em 2008, a imprensa mostrou como a China se preparou para tal competição, colocando crianças de 7 anos para praticarem exaustivos treinamentos diários, e pondo sobre estas muita pressão.

Com tanta pressão envolvida na fase da adolescência é comum que estes atletas tenham um nível de estresse elevado, e uma ansiedade maior na hora de realizar suas atividades.

O objetivo deste trabalho científico é analisar a diferença de ansiedade entre meninos e meninas praticantes de voleibol. Pretende identificar realmente quem é mais ansioso, identificar realmente se meninos conseguem separar melhor estas situações do dia a dia e controlar seus sentimentos, e tentar descobrir o porquê de tal ansiedade nos atletas.

## 1.2 Delimitações

O presente trabalho, está delimitado a meninos e meninas da faixa etária entre 14 e 16 anos, praticantes de voleibol em clubes atuantes nos campeonatos regionais realizados na Cidade de Curitiba-PR, durante os meses de setembro e outubro de 2009.

## 1.3 Justificativa

Muitos treinadores entendem a ansiedade como um fator diretamente ligado à partida, e na grande maioria das vezes a ansiedade esta ligada a inúmeros fatores que nada tem a ver com a partida. Outro fator que me levou a realizar esta pesquisa é que muitos treinadores não consideram o lado emocional de seus atletas, esperando em muitas situações que os mesmos esqueçam tudo que acontece fora da quadra quando estão numa partida.

Tendo em vista que o voleibol vem, a cada dia ganhando maiores proporções de popularidade em nosso país, é de suma importância estudos voltados a este esporte, no qual as crianças estão cada vez mais envolvidas.

Outra questão ora analisada, é entender se a influência da ansiedade sempre é um fator negativo no esporte, com isso saber trabalhar com ela nas situações positivas e/ou negativas.

Baseado nestas situações a pesquisa visa dar aos técnicos e professores de educação física subsídios para saberem lidar com tais diferenças entre os gêneros.

## 1.4 Objetivos

### 1.4.1 Objetivo Geral

Comparar a diferença do nível de ansiedade entre meninos e meninas que praticam voleibol de auto rendimento em Curitiba-PR, na categoria infantil<sup>1</sup>, levando em consideração fatores como o tempo de pratica no esporte, a situação em que o atleta se encontra na equipe e, com isso poder oferecer subsídios que auxiliem, acadêmicos, professores de educação física e técnicos de voleibol no desenvolvimento de seus atletas.

### 1.4.2 Objetivos Específicos

Analisar a relação de ansiedade entre meninas e meninos

Analisar a relação entre a ansiedade e o tempo de prática no esporte

Analisar a relação de ansiedade entre atletas reservas e titulares

## 1.5 Hipóteses

1) Meninas serão mais ansiosas que os meninos

2) Atletas com menos tempo de prática serão mais ansiosos

3) Atletas que são reservas terão maior nível de ansiedade que os titulares

## 1.6 Definições Operacionais

### ANSIEDADE ESTADO E ANSIEDADE TRAÇO

SPÍELBERGER (1971) citado por SINGER (1977, p.95), propôs a divisão da ansiedade em dois componentes: Ansiedade de estado, a qual consiste em uma reação ou resposta emocional evocada em um indivíduo, quando este percebe uma situação particular como pessoalmente perigosa ou ameaçadora à ele e Ansiedade de traço, que é uma característica estável do indivíduo, que predispõe a perceber

---

<sup>1</sup> De acordo com a Federação Paranaense de Voleibol, a categoria Infantil no ano de 2009, é composta por atletas nascidos até o ano de 1993.

situações não perigosas como ameaçadoras, reagindo a elas com a mesma intensidade de um perigo objetivo.

#### 1.6.1 Definições de Termos

Atletas de auto-rendimento: Atletas federados pela Federação Paranaense de Voleibol.

## 2.0 REVISÃO DE LITERATURA

### 2.1 O VOLEIBOL

Segundo MATTHIESEN (1994), o voleibol teve sua origem nos Estados Unidos da América em 1895, na cidade de Holyoke, Massachusetts, como o nome de Minonette, seu criador foi o diretor de Educação Física da Associação Cristã de Moços (ACM) local, Willian George Morgan. O Surgimento do esporte ocorreu diante da necessidade de motivação dos associados. Também foi considerada a improvisação de uma atividade mais suave, que fosse desenvolvida na forma de um jogo de quadra. MARCHI JUNIOR (2001).

Em sua estrutura original, o jogo era disputado em 9 pontos e uma quadra era dividida por uma rede semelhante à do tênis, com uma altura aproximada de 1,90 metros sobre a qual rebatia-se uma câmara de bola de basquetebol. (MARCHI JUNIOR, 2001).

Em 1917, ficou estabelecida a altura de 2,43 metros para a rede, (altura esta que ainda é utilizada no voleibol masculino) e os sets de 15 pontos. No ano seguinte delimitou-se o número máximo de 6 jogadores por quadra, e durante os primeiros anos da década de 1920, sob a liderança de A. P. Idell, as dimensões da quadra foram definidas em 18 metros de comprimento por 9 metros de largura. (MARCHI JUNIOR, 2001).

Para SHONDEL (2005), a primeira confirmação de que o voleibol tinha se tornado um esporte de competição deu-se em 1922, quando a ACM patrocinou o primeiro campeonato norte americano de voleibol, na sua sede no Brooklyn em Nova York. Em 1949, vinte e sete anos depois do primeiro torneio, as mulheres finalmente tiveram a oportunidade de participar de um campeonato nacional.

O voleibol em escolas de ensino médio desenvolveu-se com as competições femininas atraindo mais participantes do que as competições masculinas, nos dias atuais as competições femininas também atraem mais participantes do que as masculinas.<sup>2</sup>

Em setembro de 1962, no Congresso de Sofia, o “volley Ball” foi admitido como esporte olímpico e a sua primeira disputa ocorreu na Olimpíada de Tóquio, em

---

<sup>2</sup> Informação obtida pela Federação Paranaense de Voleibol, esta informação refere-se as competições de categorias de base.

1964, com a presença de 10 países no masculino - Japão, Romênia, Rússia, Tchecoslováquia, Bulgária, Hungria, Holanda, Estados Unidos, Coreia do Sul e Brasil. O primeiro campeão olímpico de voleibol masculino foi a Rússia; a Tchecoslováquia foi a vice e a medalha de bronze ficou com o Japão.<sup>3</sup>

No Brasil, há indícios de que a modalidade foi praticada em torno de 1916/1917 na Associação Cristã de Moços de São Paulo.

De acordo com a confederação Brasileira de Voleibol (CBV), em 1938, é fundada a liga de voleibol do estado do Rio de Janeiro, atualmente Federação Carioca de Voleibol. Já a Federação Paulista de Voleibol foi fundada em 1942, seguido de vários outros estados que fundaram suas federações na mesma década. No ano de 1944, foi realizado o primeiro campeonato brasileiro de seleções, vencido por Minas Gerais no feminino e São Paulo no masculino.<sup>4</sup>

A Federação Paranaense de Voleibol foi fundada em 10 de abril de 1953, desmembrando-se da Federação Desportiva Paranaense, que até então promovia o voleibol do Estado através de um de seus departamentos.<sup>5</sup>

O voleibol no Brasil começa a escrever sua história a nível internacional na década de 70, quando Carlos Arthur Nuzman (atual presidente do Comitê Olímpico Brasileiro), assume a presidência da Confederação Brasileira de Voleibol. Segundo Bizocchi Santos (2000), as idéias de Nuzman começam a frutificar a partir de 1977, quando o Brasil sobe um degrau decisivo para alcançar o estágio que hoje ocupa no cenário mundial.

Conforme BIZOCCHI;SANTOS (2000), em 1981, Nuzman consegue junto ao Conselho Nacional de Esportes, viabilizar a propaganda nos uniformes. Baseado numa regulação esportiva federal, proíbe os atletas de irem para o exterior.

A primeira conquista expressiva internacional do Voleibol brasileiro veio com o vice-campeonato mundial de seleções na Argentina, em 1982. Em 1984, a equipe do Clube Atlético Pirelli conseguiu conquistar o título de campeão mundial de clubes e o selecionado nacional masculino obteve a medalha de prata nos jogos olímpicos de Los Angeles. Na sequência registrou-se a conquista do primeiro lugar nos jogos

---

<sup>3</sup> Informação obtida junto ao site <[http://www.cbv.com.br/newcbv\\_institucional\\_historia.asp?pag=h-voleibol](http://www.cbv.com.br/newcbv_institucional_historia.asp?pag=h-voleibol)> da Confederação Brasileira de Voleibol. (Acesso em 26 de agosto de 2009).

<sup>4</sup> Informação obtida junto ao site <[http://www.cbv.com.br/newcbv\\_institucional\\_historia.asp?pag=h-voleibol](http://www.cbv.com.br/newcbv_institucional_historia.asp?pag=h-voleibol)> da Confederação Brasileira de Voleibol. (Acesso em 26 de agosto de 2009).

<sup>5</sup> Informação obtida junto ao site <<http://www.voleiparana.com.br>> (Acesso em 20 de novembro de 2009)

olímpicos de Barcelona em 1992, e no ano de 1993 o Brasil venceu pela primeira vez a liga mundial de Voleibol. Em 1993 mais de 500 milhões passaram a praticar o voleibol como um esporte informal, e mais de 160 milhões de pessoas como competição. (BIZOCCHI;SANTOS 2000). A conquista do ouro olímpico em Barcelona alcançou proporções enormes de forma que o voleibol passou a ser praticado intensamente nas ruas, clubes, parques e principalmente nas escolas, (BIZOCCHI;SANTOS, 2000).

Em abril de 2001, surge a era Bernardinho, o então técnico da seleção brasileira feminina assume o elenco masculino de nosso país, conseguindo resultados nunca antes obtido por quaisquer treinador. Até os dias atuais a seleção comandada por Bernardo sempre esteve presente nos pódios de todas as competições, com exceção da Liga Mundial realizada em 2008 na cidade do Rio de Janeiro, onde o Brasil ficou com a quarta colocação.<sup>6</sup>

Além disso o Brasil se tornou uma potencia no voleibol em ambos os naipes (masculino e feminino) e em todas as categorias as quais disputam campeonatos mundiais, atualmente somos no masculino os atuais Bicampeões da Copa do Mundo, no feminino somos a equipe atual campeã olímpica (Pequim 2008) e somos atualmente campeões mundial infanto-juvenil feminino e atuais tetracampeões no mundial juvenil feminino.<sup>7</sup> O voleibol a nível nacional vêm a cada dia ganhando mais adeptos e isto se deve muito ao grande momento que nosso vôlei vem tendo, com excelentes resultados a níveis internacionais.

## 2.2 O ESPORTE DE RENDIMENTO NA ADOLESCÊNCIA

A iniciação precoce no esporte competitivo é algo cada vez mais comum em nosso país. O fato de as crianças e adolescentes iniciarem mais cedo suas praticas esportivas competitivas se devem a inúmeros fatores, como a influencia de familiares, a vontade que os pais tinham em ser atletas, vontade esta que acabam transportando para seus filhos, a mídia que esta cada vez mais dando ênfase ao esporte, entre outras.

---

<sup>6</sup> Informação obtida do site <http://www.planetavolei.com.br> (Acesso em 24 de setembro de 2009).

<sup>7</sup> Resultados extraídos do site < [http://www.cbv.com.br/cbv2008/selecao\\_hist\\_resultados.asp](http://www.cbv.com.br/cbv2008/selecao_hist_resultados.asp) > da Confederação Brasileira de Voleibol. (Acesso em 26 de agosto de 2009).

Em muitos esportes é comum vermos crianças com 06 anos já tendo uma rotina diária de treinamentos pesados, como é o caso da Ginástica Artística, que cada vez mais cedo inicia os treinamentos com crianças, e quando atingem a fase adulta, muitas destas atletas já estão se aposentando nas suas modalidades. No voleibol os treinamentos mais intensos voltados para competição estão se iniciando em média aos 12 anos. Nesta fase da vida, a criança está em constante transformação do seu corpo e da sua mente, ainda não sabe ao certo o que pretende ser no futuro, e aí acaba sendo influenciada a ser ou tentar ser uma atleta de ponta. Crianças acabam sofrendo uma pressão muito grande, que como já citado, parte dos familiares e da figura do treinador, que acaba tratando estas crianças como pequenos adultos.

“As crianças têm estruturas mentais diferentes das dos adultos. Não são adultos em miniaturas; elas tem seus próprios caminhos distintos, para determinar a realidade e ver o mundo”. (PIAGET)<sup>8</sup>

Tratar crianças como adultos é pular muitas etapas naturais do desenvolvimento e do aprendizado da criança. Muitos técnicos/treinadores, esquecem que acima de tudo são educadores, com isso acabam colocando um grande nível de pressão nas crianças, fazendo com que as mesmas estejam constantemente em um elevado grau de stress.

Roberts (1990), Malina (1986,1988) e Passer (1986), citados por JUNIOR.; e VASCONCELOS (1997), afirmam que a criança deve competir quando atingir o estado de prontidão competitiva, que acontece a partir de equilíbrio de fatores como o crescimento, o desenvolvimento e a maturação sexual. Como referencial de idade, estes autores acreditam que o rendimento competitivo no esporte deve se dá aos 12 anos.

GALLAHUE (1989), cita que a criança deve ser exposta, gradativamente a experiências que exijam grandes responsabilidades e deve ser encorajada a participar dessas atividades.

O voleibol é um esporte onde sempre há um vencedor e um perdedor, nunca acontece um empate em uma partida, com isso sempre uma equipe sai frustrada com a derrota e outra alegre com a vitória, isto seria normal em pessoas adultas,

---

<sup>8</sup> Citação extraída do site <[http://www.folhadesaopedro.com.br/pg\\_noticias\\_det.php?id\\_noticia=6408.4](http://www.folhadesaopedro.com.br/pg_noticias_det.php?id_noticia=6408.4)> , acesso em 18 de agosto de 2009

que entendem a derrota como um fenômeno natural do esporte. Porém crianças nem sempre entendem assim, e muitas vezes uma derrota acaba sendo um grande fator de frustração no esporte e na vida. Com isso o papel do técnico/treinador é muito importante, para que ensinem valores às crianças, não só a vencer e vencer, como é muito comum nos dias de hoje.

Nesta fase da infância o papel do treinador deve ser outro, deve ser de fazer com que a criança sinta prazer em praticar esporte, e não pratique por obrigação. A criança deve aprender e viver todas as fases do esporte que pratica. "A atividade esportiva precoce terá tanto melhores condições de se fazer educativa quanto mais próxima ficar do jogo e mais se afastar da rigidez do treinamento". (Revista Sprint, ano IV)

Fazer com que as crianças entendam o jogo através de brincadeiras, é ter estas crianças apaixonadas pelo esporte pelo resto de suas vidas, uma criança não pode ser forçada a praticar tal modalidade, ela deve experimentar o maior número possível de atividades esportivas, e gostar delas, para depois se especializar em um esporte.

Outro aspecto importante, é que na fase da infância e adolescência a criança não tem capacidade para suportar tantas cobranças, não consegue assimilar o fato de que uma derrota não significa ser pior, e uma vitória não significa ser melhor que o outro.

A adolescência é um período onde o ser humano está em constantes descobertas, com isso temos que deixá-lo o mais livre possível para que descubra as coisas com o seu tempo.

Que o esporte é um bem para as pessoas e crianças todos sabemos, porém quando tratamos do esporte na infância temos que ter um cuidado muito grande, pois muitas frustrações causadas nesta fase da vida podem refletir na vida adulta.

LUNDIN, citado por MACHADO (1998) salientou e enfatizou as mudanças comportamentais que ocorrem quando o organismo interage com os estímulos em seu ambiente: o comportamento aprendido na infância está entre os primeiros aprendidos e persiste na vida adulta.

## 2.3 A COMPETIÇÃO ESPORTIVA

Uma competição esportiva se analisada superficialmente, é algo divertido e prazeroso, algo que não apresenta problemas. Porém analisando com mais profundidade, percebe-se que muitas coisas envolvem uma competição esportiva. A vitória, a derrota, a influencia de árbitros, pais, torcidas, técnicos/treinadores, isto tudo pode colaborar para o sucesso ou fracasso de uma competição. Para a competição ser ou não saudável, deve ser decisiva a maneira como é interpretada a situação competitiva, e a importância dada às vitórias (VIANA, 1989, P. 29).

Para BECKER (1994), a competição deve estar presente desde a infância orientada criteriosamente, procurando estimular o desenvolvimento saudável, sem a ênfase demasiada à vitória e não deixando que a derrota repercuta negativamente na formação do indivíduo.

O mundo desportivo tem sido marcado pela existência de forte competição e conflito na busca de vitórias. Nesse contexto, a psicologia do esporte e do exercício tem sido alvo de discussões doutrinarias e debates, vez que cada vez maior tem sido a preocupação com o desempenho dos atletas nos treinamentos e nas competições (RAMIREZ, 1999, citado por FABIANI, 2009).

“A competição é perigosa porque as pessoas tendem a equacionar o seu desempenho segundo um rígido código de valores e comportamentos, no qual a vitória significa sucesso e competência, e a derrota traduz, insucesso, incompetência e falta de valor individual” (MARTENS *apud* VIANA, 1989, P. 28).

BRANDÃO (2007)<sup>9</sup> afirma que:

Competir sugere a busca de um determinado objetivo, implicando em rivalidade e confronto individual ou entre equipes, visando o melhor resultado, que neste caso quase sempre significa a vitória, mas que pode ser representado também como uma marca pessoal, um Record, ou a superação de um adversário individual ou coletivamente.

Tratando se do voleibol, (REZENDE, 2006, p. 21) coloca que:

Vitória e derrota, sempre os dois extremos. No voleibol não há empate, a zona intermediária entre ganhar e perder. Um esporte em que os dois últimos pontos em um tie brake podem

---

<sup>9</sup> Não consta número de página por se tratar de um documento eletrônico.

significar a distancia entre o céu e o inferno – céu para quem levar a melhor e o inferno para o lado oposto.

As competições podem ser tidas como fontes de aprendizado, pois elas incluem estimulação física e psíquica extrema. Além disso, visam avaliar a competência emocional notadamente quando se falam em competições esportivas. Nessa perspectiva o treinamento é uma etapa de suma importância e indispensável ao bom rendimento dos atletas.

Para BARBANTI (1994, p. 286) treinamento é:

A repetição sistêmica de tensões musculares dirigidas, com fenômenos de adaptação funcional e morfológica, visando a melhora do rendimento. É todo programa metodológico de exercício que objetiva melhorar as habilidades e aumentar as capacidades energéticas do indivíduo para determinada atividade, ou seja, uma adaptação do organismo aos esforços físicos e psíquicos. O treinador é determinado pela condição técnica, tática, pela motivação e pelas características psíquicas do praticante.

Muitas vezes os atletas aprendem com seus técnicos que a vitória é sinônimo de competência e a derrota sinônimo de fracasso. Os técnicos muitas vezes transmitem isto para seus atletas, uma vez que são cobrados sempre por resultados positivos, e na grande maioria das vezes esta cobrança em cima dos técnicos que acaba sendo transmitida aos atletas gera um elevado nível de ansiedade. Os atletas devem sempre serem cobrados em cima daquilo que são capazes de realizar, e nunca uma cobrança excessiva, o que gera maior nervosismo e ansiedade.

## 2.4 ANSIEDADE

A ansiedade no senso comum pode ser definida com um sentimento de medo, de insegurança em realizar algo.

A ansiedade é definida como uma reação do indivíduo diante de uma situação estressante, geralmente entendida como ameaçadora.

SINGER (1977, p.65) afirma que a ansiedade é uma expressão da personalidade de um indivíduo. A extensão na qual a ansiedade é manifestada em uma situação particular, deve ser considerada em relação à pressão imposta, a nível de habilidade do atleta e a natureza da atividade.

Os transtornos de ansiedade representam uma das formas mais comuns de psicopatia infantil.

Com a pressão cada vez maior que os atletas sofrem de todos os lados (pais, técnicos, torcidas, etc) a ansiedade é algo que está cada vez mais visível dentro do esporte competitivo.

MACHADO (1998), cita que todos os seres humanos sofrem, desde o nascimento, de um certo grau de ansiedade inevitável, que é capaz de preparar o indivíduo para suportar a ansiedade comum que a vida lhe causará nos anos subseqüentes.

Para CRATTY, (1984) a ansiedade no desporto é uma interpretação mental, por parte do atleta, do grau de ameaça que uma situação competitiva impõe.

A ansiedade é muito presente devido a enorme pressão a que é exposto o jovem atleta. Essa pressão vem do excesso de cobrança por resultados pelo técnico e pais, e assim vai se manifestar de forma maléfica para o atleta, desencadeando um momento desagradável e não proveitoso. Além disso, a ansiedade se refere a um sentimento de insegurança causada pelo temor de algum perigo ou ameaça (MARQUES, 2003).

Para BRANDÃO (1995), a ansiedade é um fenômeno psicológico fundamental e está relacionada a adaptação e regulação do ser humano no seu dia a dia, a ansiedade é uma avaliação subjetiva de apreensão e incerteza que é acompanhada por uma elevada reação do sistema nervoso autônomo e um aumento da atividade endócrina. Esta reação de ansiedade que em principio pode ser considerada negativa e afetar de forma drástica a performance, pode também ser um fator positivo, ou indiferente ao desempenho dependendo das características de personalidade da dificuldade da tarefa, e do nível de habilidade do atleta, e causa efeitos psicofisiológicos tais como, taquicardia, frio no estômago, arrepios na espinha, medo, entre outros.

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

Pode se dizer que as emoções que os atletas apresentam durante uma partida, podem ser positivas, quando geram bons resultados e negativas, quando as emoções são de ansiedade, causando um desconforto por parte dos atletas e uma

queda no rendimento durante a partida. Com o aumento da ansiedade é comum ter um aumento no número de erros cometidos em uma partida. “ A ansiedade é um dos impeditivos mais comuns para uma boa performance” (FRISCHKNECHT, p.22, 1990).

SKINNER (1966) citado por PESSOTTI (1978, p.49) explica a ansiedade segundo uma análise experimental do comportamento de modo positivista e pragmático, suprimindo os fenômenos afetivos como objeto de estudo.

Ainda segundo PESSOTTI (1978, p.50), para SKINNER, o homem com suas emoções e experiências, é um repertório de comportamentos. A ansiedade é neste caso, uma correlação observada entre uma certa operação e determinados efeitos resultantes sobre alguma propriedade do comportamento.

Alguns estudos indicam que níveis excessivos de ansiedade tendem a restringir o campo da atenção, e o atleta poderá começar a prestar atenção a um número limitado de sinais pois a interferência de fatores psicológicos tende a afetar o desempenho físico do atleta (CRATTY, 1984, p.91).

Segundo TUBINO (1987, p.64) a capacidade que o ser humano possui de equacionar criticamente suas aptidões e habilidades determina um julgamento de qualidade, do qual depende sua auto estima. Diante de uma situação competitiva, tanto pode reagir de modo a demonstrar seus talentos, como pode recear a oportunidade, temendo falhar. Quando percebe sua inadequação ao nível da competição, ou a incidência de fatores fora do seu controle, a previsão do fracasso levam à reação de estresse.

Verifica-se que o treino físico, técnico e tático prepara os atletas para um determinado nível de rendimento, mas o preparo psicológico de seus atletas para lidarem com o estresse e a ansiedade gerados e de grande valia. (ABRANTES, 2007).

ABRANTES (2007) revela que a maioria das derrotas no mundo do esporte é justificada pela dificuldade de controlar as emoções negativas, como a ansiedade e o estresse, por exemplo, que são considerados fatores perturbadores do rendimento dos atletas.

Cobra (2003, p 72) ressalta que:

O estresse que costuma ser visto como grande vilão de nossas vidas, nada mais é que a pressão imposta a cada um

de nos no dia a dia. Em si ele é altamente positivo. É a mola que nos impele a fazer o que é necessário e nos coloca no melhor de nosso desempenho nos momentos em que somos exigidos. Esse estresse é natural ao organismo. É ele que nos faz agir diante de determinada situação, derramando estimulantes em nossa corrente sanguínea. Esse processo de fabricação de hormônios estimulantes, que nos deixa de repente eufóricos ou capazes de não sentir dores em uma hora de risco, é altamente benéfico.

"A ansiedade interfere em quase todo tipo de atividade que exige concentração e habilidade" (LINDGREN e BYRNE, 1982, p.259).

#### 2.4.1 ANSIEDADE EM COMPETIÇÕES ESPORTIVAS

Na literatura da psicologia aplicada ao esporte, a ansiedade é vista como uma das principais variáveis que interferem no desempenho dos atletas (FIGUEIREDO, 2000).

A situação competitiva implica sempre um aumento dos níveis de ansiedade e de estresse, cujos efeitos alteram o rendimento competitivo, normalmente prejudicando o sucesso desportivo (FERREIRA, 2006)

FERRAZ, 1997 considera a ansiedade como a emoção secundária principal, como a maior e a principal causadora de problemas de competição.

A maioria dos esportistas sofre pressão, medo e ansiedade causada pela obrigação de vencer, algo característico em uma sociedade na qual exalta a emoção da vitória e o sofrimento da derrota (BARA FILHO & MIRANDA, 1998 citado por GONÇALVES, M & BELO, R., 2007.).

Segundo CRUZ, (1996) a ansiedade competitiva consiste numa resposta à percepção de ameaças que podem ocorrer quer nos momentos de aprendizagem (treinos, preparação para uma competição importante, por exemplo), quer nos momentos de avaliação dessa mesma aprendizagem (competições).

GONÇALVES, M. e BELO, R., 2007, ao investigarem a ansiedade-traço competitiva entre gêneros, com atletas de diferentes modalidades esportivas, concluíram que o sexo feminino apresentou maior ansiedade-traço competitiva do que os homens.

JUNIOR (2004), afirma que a ansiedade ocorre sempre devido a um medo do futuro, os atletas entram em Estado de Ansiedade (EA), por não saberem o que acontecerá na competição. À medida que a competição decorre, a ansiedade transforma-se dando lugar a um relativo relaxamento.

FREITAS ET al., (1999) referem que o atleta em vez de aguardar com entusiasmo a oportunidade de atuar, acaba por retardar o seu início. Este fato acontece porque revive o medo de falhar e, conseqüentemente, verifica-se um aumento da ansiedade.

STEFANELLO (1999), afirma que a proximidade do jogo aumenta os níveis de ansiedade pré-competitiva, sustentando nas suas pesquisas que quanto mais próximo do início do jogo, mais ansioso o atleta vai ficando.

MANOEL, C. (1994) ao analisar a ansiedade-estado entre gêneros em atletas de atletismo obteve em seus resultados poucas diferenças entre os gêneros tanto na intensidade quanto na direção da ansiedade.

SOUZA, F., MARIANI, M e SAMULSKI, D.(2004), estudaram o nível de estresse e ansiedade em bailarinos e bailarinas profissionais na pré estréia de um espetáculo de dança. Participaram desse estudo sessenta e quatro profissionais de dança, para este estudo foi utilizado um questionário padronizado com dezessete perguntas que utiliza a escala Likert, aborda itens que incluem a avaliação de sintomas psicológicos, fisiológicos e sociológicos, os quais estão relacionados com a ocorrência de estresse e ansiedade.

O estudo mostrou que cerca de 90% das bailarinas relataram voluntariamente que sentiam sintomas relacionados a estresse e ansiedade. No caso dos bailarinos somente 75% relataram voluntariamente que sentiam sintomas relacionados ao estresse e ansiedade. Os autores colocam que uma explicação possível para tal diferença nos valores é que mulheres são mais sensíveis que os homens, e na maioria das vezes são mais exigentes consigo mesma.

BUENO, J e BONIFÁCIO M, ao estudarem as Alterações de Estado de animo presentes em atletas de voleibol, chegaram ao resultado que homens sentem mais raiva durante a partida, enquanto mulheres demonstraram maior variabilidade e percepção do grupo em identificá-los. Nas mulheres, houve indicação de necessidades físicas (calor e sede) e de elementos afetivos (a locução "Sinto uma

admiração por alguém" com valores maiores em comparação com o grupo masculino).

STEFANELLO (1990), utilizando o Teste de Ansiedade em Competições Esportivas (SCAT), o Inventário de Ansiedade de Estado Competitiva (CSAI) e o Questionário de 16 fatores de Personalidade (16 PF), concluiu que a ansiedade em atletas de voleibol era maior no grupo feminino do que no masculino.

KELLER, B., OKASAKI, F., LIMA, R. e COELHO, R. (2005) estudaram a Relação dos Sintomas de Estresse e o tempo de prática no voleibol feminino. No estudo os autores tiveram como conclusão que o tempo de prática teve uma relação direta com os níveis de estresse, uma vez que atletas menos experientes apresentaram maior nível estresse do que os atletas mais experientes.

BARBACENA, M. e GRISI, R., analisaram o Nível de Ansiedade Pré-Competitiva em atletas de Natação. Participaram deste estudo atletas do sexo masculino e feminino de natação do Estado da Paraíba, com idades entre 13 e 23 anos. Ao analisarem a ansiedade chegaram ao resultado de que os homens tiveram maiores níveis de ansiedade tanto somática quanto cognitiva que as mulheres, indo contra outras pesquisas já citadas, as quais apresentam as mulheres com maiores níveis de ansiedade.

Com jovens atletas da modalidade de atletismo, ROSE JUNIOR e VASCONCELLOS (1997), estudaram a ansiedade traço competitiva em dois grupos: GENERO e CATEGORIAS (até 12 anos, até 14 anos e até 16 anos). Ao analisarem a diferença nos níveis de ansiedade entre os gêneros as meninas apresentaram maior índice nos níveis de ansiedade traço competitiva que os meninos. Entre as categorias o resultado obtido mostrou que a categoria até 12 anos apresentou maior índice nos níveis de ansiedade, a categoria até 14 anos e a categoria até 16 anos, tiveram resultados próximos, porém os atletas mais velhos apresentam índices pouco menores que os atletas até 14 anos.

Em estudo feito na cidade de Ponta Grossa – PR, com atletas escolares de voleibol pertencentes a faixa etária de 15 a 17 anos<sup>10</sup>, conclui que os jovens apresentam níveis de ansiedade entre média e média alta, o que mostra que nesta

---

<sup>10</sup> NÍVEIS DE ANSIEDADE EM ATLETAS ESCOLARES DE VOLEIBOL DE FAIXA ETÁRIA DE 15 A 17 ANOS. Revista do Centro de Pesquisas Avançadas em Qualidade de Vida – CPAqv – n.1. v.1.2009.

faixa etária muitos treinadores não estão muito preocupados em alternativas de controle para ansiedade dos atletas.

ADEMAIS, DETANICO E SANTOS (2005), ao estudarem 122 atletas de judô participantes dos Jogos Abertos de Santa Catarina, utilizando o SCAT, para avaliar a ansiedade traço, identificaram que as mulheres são mais ansiosas que os homens e que a ansiedade dos judocas está relacionada com a idade, já que quanto maior a idade menos ansiosos os atletas se mostram. Entretanto os níveis de ansiedade traço competitiva apresentados pelos judocas não foram influenciados pelo tempo de prática dos mesmos.

GONÇALVES, M & BELO, R (2007), ao escreverem o artigo: Ansiedade traço competitiva: diferenças quanto ao gênero, faixa etária, experiência em competições e modalidade esportiva em jovens atletas, estudaram 105 atletas da Paraíba, de distintas modalidades esportivas pertencentes a faixa etária entre os 11 e 20 anos. Em seus resultados concluíram uma diferença significativa da ansiedade traço competitiva em relação ao gênero, apresentando as mulheres índice de ansiedade mais elevado que os homens. Em relação a faixa etária dos atletas e quanto a experiência dos atletas, não tiveram grande diferença nos valores estatísticos.

#### 2.4.2 CAUSAS DA ANSIEDADE NA COMPETIÇÃO

Inúmeras podem ser as causas que geram ansiedade nos atletas, fatores externos como a cobrança de treinadores, pais, torcidas, colegas de time, entre outros, ou fatores internos, como a própria cobrança que os atletas têm.

Quando a competição e a performance a ela associada tem um significado muito alto para o atleta, dentro de um determinado contexto de incerteza, é sempre possível que algum grau de ansiedade esteja presente (ROQUE, 1995).

DUDA et al. (1995), explicam que a expectativa da vitória projetada no atleta pelos pais, treinadores, público entre outros, age como um forte fator no aumento dos estados afetivos problemáticos na fase pré competitiva.

Outro agente causador da ansiedade são os próprios colegas de time, MARQUES (2003), afirma que o grupo é um alicerce fundamental para o desenvolvimento do atleta e mais uma força que o auxilia na superação dos desafios esportivos.

O clima existente dentro de um time, é gerador de muitas amizades, porém pode trazer por muitas vezes muitos conflitos, o que causa um estresse individual nos atletas envolvidos (JUNIOR, 2004).

Os pais além de grandes incentivadores de seus filhos dentro do esporte, podem por muitas vezes serem grandes agentes causadores da ansiedade, para JUNIOR (2004), os pais com seus poderes e autoridades, revelam-se pessoas de uma cobrança acima da média e, devido à aproximação afetiva, exercem o direito de insultar e gesticular como se, os erros pudessem vir a ser eliminados da partida.

### 3.0 Local

Curitiba – PR

#### 3.0.1 Universo

Atletas de voleibol, da faixa etária entre 14 e 16 anos<sup>11</sup>, atuantes em clubes da cidade de Curitiba.

#### 3.0.2 Amostra

Foram submetidos a testes 106 atletas de voleibol da categoria infantil sendo 53 do sexo masculino e 53 do sexo feminino, com idade média de 15,09 anos, de clubes federados na cidade de Curitiba, participantes do Campeonato Regional de Voleibol, promovido pela Federação Paranaense de Voleibol.

#### 3.0.3 Variáveis

Variáveis independentes:	a)	Grau de Experiência do Atleta
	b)	Gênero
	c)	Titular/reserva
Variáveis dependentes:	a)	Ansiedade Traço (Covariante)
	b)	Ansiedade Estado (Covariada)

#### 3.0.4 Época

Setembro e Outubro de 2009.

---

<sup>11</sup> De acordo com a Federação Paranaense de Voleibol atletas pertencentes a esta faixa etária são considerados Infantil.

## 4.0 Metodologia

Estudo de campo de característica comparativa causal Ex Post Facto.

### 4.1 Instrumentação

Para avaliar a ansiedade de estado foi utilizado o SAIS (State Anxiety Inventory for Sports), de Martens, 1977. Este questionário é composto de 10 questões com perguntas relacionadas ao sentimento de momento dos atletas, como exemplo: 1. Sinto-me nervoso; todas as questões são compostas de 4 alternativas: a) nem um pouco; b) um pouco; c) moderadamente; d) muito. Estas alternativas recebem valores de pontuação entre 1 e 4. Para as questões 1,2,3,4 e 5 os valores são contados da seguinte maneira: alternativa a) 1 ponto; alternativa b) 2 pontos; alternativa c) 3 pontos e alternativa d) 4 pontos. Para as questões 6,7,8,9 e 10 os valores se invertem: alternativa a) 4 pontos; alternativa b) 3 pontos; alternativa c) 2 pontos e alternativa d) 1 ponto.

Para avaliar a ansiedade traço foi utilizado o questionário SCAT – Sport Competition Anxiety Test.

Originalmente desenvolvido por Martens e cols. (1990), é composto por quinze itens indicadores de ansiedade traço competitiva. Esses itens são respondidos numa escala de tipo Likert de 3 pontos, onde A = dificilmente; B = às vezes e C = sempre, na qual o sujeito deve expressar o grau de concordância com relação a cada frase.

Estas quinze questões estão distribuídas da seguinte maneira: 08 (oito) itens de ativação (ex.: Antes de competir eu fico nervoso..., questões 2,3,5,8,9,12,14 e 15) 02 (dois) itens de desativação (ex.: Antes de competir me sinto calmo..., questões 6 e 11, e 05 (cinco) itens que possuem efeito Placebo e não são contados (ex.: Competir com os outros é divertido, questões, 1,4,7,10 e 13).

Ambos os questionários são de uso comum em inúmeras pesquisas realizadas sobre este assunto.

### 4.2 Técnicas Estatísticas

Para coletar os dados foi empregado o seguinte procedimento estatístico.: O procedimento foi empregado como análise de covariância multifatorial levando o resultado de Ansiedade de Traço como covariante (para controlar as diferenças

individuais) e a Ansiedade de Estado como covariada a um nível pré estatístico de  $P < 0,05$ .

#### 4.3 Procedimentos

Para aplicação dos questionários, foi obtida autorização perante aos pais, treinadores e dirigentes dos clubes envolvidos.

Cada atleta recebeu um questionário de Ansiedade de Estado (SAIS), onde tinha de responder de acordo com a situação de momento, os atletas também receberam uma anamnese, onde era perguntado situações referente a vida dos mesmos. Foi pedido aos atletas que não se identificassem com seus nomes, apenas colocando data de nascimento e o sexo. O preenchimento deste deu-se minutos antes do início das partidas realizadas no Campeonato Regional de Voleibol, Curitiba-PR. O preenchimento dos questionários eram realizados simultaneamente para as duas equipes que iriam participar da partida. O questionário de ansiedade traço (S.C.A.T.) foi aplicado durante uma situação de treinamento pelo menos 15 dias antes da competição.

## 5.0 Resultados

A análise de covariância multifatorial empregada para estatística dos dados coletados não apresentou valores de diferença significativos entre a relação de ansiedade entre meninos e meninas, tendo como média de resultado de ansiedade de estado para as meninas o valor de  $\bar{x} = 19.30$  e DP = 5,08 e para os meninos o valor de  $\bar{x} = 20.50$  e DP = 4,91 e como valor significativo entre os gêneros  $p=0.963$ .

Também não houve diferença significativa no nível de ansiedade em relação ao tempo de prática dos atletas, tendo como valor significativo,  $p=0.071$ . Atletas com até 2 anos de prática apresentaram como média de Ansiedade Estado o valor  $\bar{x} = 20,69$  e DP = 4,21, os atletas com 3 anos de prática obtiveram  $\bar{x} = 19,60$  e DP = 6,31, já os atletas com 4 anos de prática tiveram  $\bar{x} = 19,94$  e DP = 4,59, os atletas com 5 anos dentro do esporte apresentaram  $\bar{x} = 18,52$  e DP 4,31, e por fim os atletas com 6 anos ou mais de experiência tiveram  $\bar{x} = 21,21$  e DP = 5,94.

Em relação aos atletas reservas e titulares houve diferença significativa nos valores, atletas titulares apresentaram como média o valor de  $\bar{x} = 19.05$  e DP = 5,37 em seus níveis de ansiedade, enquanto os (as) atletas reservas obtiveram o valor de  $\bar{x} = 21.0$  e DP = 5,01, como valor significativo apresentaram o valor de  $p=0,028$ .

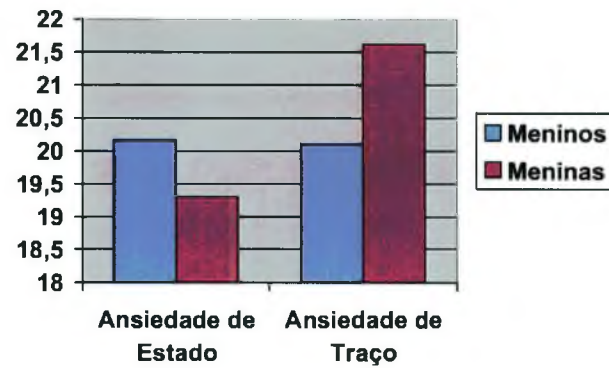
**TABELA 01 – DADOS DESCRITIVOS DA AMOSTRA**

		<b>Nº</b>
<b>TITULARES</b>	1	69
<b>RESERVAS</b>	2	37
<b>MASCULINO</b>	1	53
<b>FEMININO</b>	2	53
<b>TEMPO DE PRÁTICA (EM ANOS)</b>	1	2
	2	11
	3	15
	4	36
	5	23
	6	9
	7	5
	8	4
	9	1

**TABELA 02 – ESTATÍSTICA DESCRITIVA PARA SEXO FEMININO E MASCULINO DE ANSIEDADE ESTADO E ANSIEDADE TRAÇO**

	<b>N</b>	<b>Mínimo</b>	<b>Máximo</b>	<b>Média</b>	<b>Desvio Padrão</b>
Ansiedade Estado Feminino	<b>53</b>	<b>10</b>	<b>32</b>	<b>19,30</b>	<b>5,08</b>
Ansiedade Traço Feminino	<b>53</b>	<b>16</b>	<b>28</b>	<b>21,62</b>	<b>2,82</b>
Ansiedade Estado Masculino	<b>53</b>	<b>11</b>	<b>31</b>	<b>20,50</b>	<b>4,91</b>
Ansiedade Traço Masculino	<b>53</b>	<b>14</b>	<b>25</b>	<b>20,11</b>	<b>2,77</b>

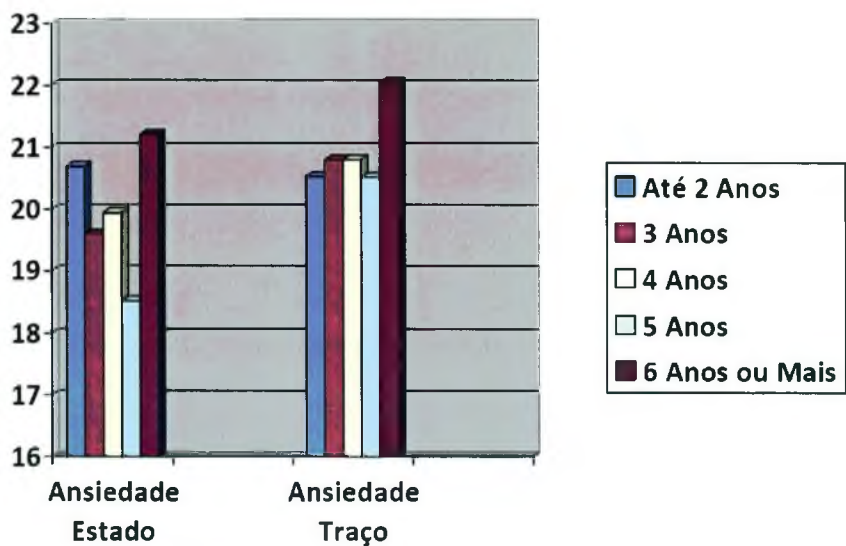
**GRÁFICO 01 - ANSIEDADE DE ESTADO E ANSIEDADE DE TRAÇO ENTRE MENINAS E MENINOS.**



**TABELA 03 – ESTATÍSTICA DESCRITIVA DO NÍVEL DE EXPERIÊNCIA EM ANOS, DE ANSIEDADE ESTADO E ANSIEDADE TRAÇO**

Nível de Experiência em Anos		N	Mínimo	Máximo	Média	Desvio Padrão
Até 2 anos	Ansiedade Estado	13	13	28	20,69	4,21
	Ansiedade Traço	13	14	23	20,53	2,72
3 Anos	Ansiedade Estado	15	11	31	19,60	6,31
	Ansiedade Traço	15	15	26	20,80	2,65
4 Anos	Ansiedade Estado	36	10	29	19,94	4,59
	Ansiedade Traço	36	15	25	20,80	2,50
5 Anos	Ansiedade Estado	23	11	28	18,52	4,31
	Ansiedade Traço	23	15	28	20,52	3,56
6 Anos ou mais	Ansiedade Estado	19	14	32	21,21	5,94
	Ansiedade Traço	19	19	28	22,05	2,83

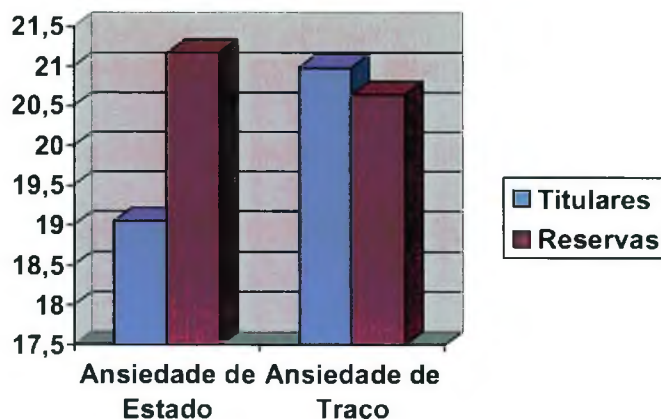
**GRÁFICO 02 - ANSIEDADE DE ESTADO E ANSIEDADE DE TRAÇO EM RELAÇÃO AO TEMPO DE PRÁTICA.**



**TABELA 04 – ESTATÍSTICA DESCRITIVA PARA TITULARES E RESERVAS, DE ANSIEDADE ESTADO E ANSIEDADE TRAÇO**

	<b>N</b>	<b>Mínimo</b>	<b>Máximo</b>	<b>Média</b>	<b>Desvio Padrão</b>
Ansiedade Estado Titulares	<b>69</b>	<b>20</b>	<b>29</b>	<b>19,05</b>	<b>5,37</b>
Ansiedade Traço Titulares	<b>69</b>	<b>14</b>	<b>28</b>	<b>20,98</b>	<b>2,80</b>
Ansiedade Estado Reservas	<b>37</b>	<b>13</b>	<b>32</b>	<b>21</b>	<b>5,01</b>
Ansiedade Traço Reservas	<b>37</b>	<b>15</b>	<b>28</b>	<b>20,64</b>	<b>3,07</b>

**GRÁFICO 03 - ANSIEDADE DE ESTADO E ANSIEDADE DE TRAÇO ENTRE TITULARES E RESERVAS.**



**TABELA 05 - ANÁLISE DE COVARIÂNCIA MULTIFATORIAL ENTRE MASCULINO X FEMININO; TITULARES X RESERVAS E TEMPO DE PRÁTICA COM ANSIEDADE ESTADO E ANSIEDADE TRAÇO.**

SOURCE	TYPE III SUM OF SQUARES	df	MEAN SQUARE	F	SIG.
<i>Corrected Model</i>	901,801a	26	37,762	1,509	0,084
<i>Intercept</i>	1230,524	1	1230,524	49,176	0,000
<i>Ansiedade Traço</i>	146,448	1	146,488	5,854	0,018
<i>Titulares/Reservas</i>	124,772	1	124,772	4,986	<b>0,028</b>
<i>Masculino/Feminino</i>	0,054	1	0,054	0,002	0,963
<i>Tempo de Prática</i>	380,886	8	47,611	1,903	0,071
<i>Titulares* MasciFem</i>	4,760	1	4,760	0,190	0,664
<i>Titulares* Tempo de Prática</i>	230,454	6	38,409	1,535	0,178
<i>MasciFem* Tempo de Prática</i>	91,353	5	18,271	0,730	0,063
<i>Titulares*mascifem*tempo de prática</i>	8,680	3	2,893	0,116	0,951
<i>Error</i>	1976,802	79	25,023		
<i>Total</i>	44246,000	106			
<i>Corrected Total</i>	2958,604	105			

Os três itens destacados na tabela acima, correspondem às três hipóteses propostas no início do trabalho.

## 6.0 CONCLUSÃO

Após o término da pesquisa, e com o demonstrativo de resultados finalizado, rejeita-se a hipótese de número 01, de que as meninas serão mais ansiosas que os meninos, rejeita-se também a hipótese 02, onde atletas com menos tempo de prática serão mais ansiosos, e confirma-se a hipótese 03, a qual coloca os atletas reservas com maior nível de ansiedade que os titulares.

Analisando a hipótese 01, com relação à sua categoria dentro da Federação Paranaense de Voleibol pode-se chegar a conclusão que o nível de ansiedade entre meninos e meninas não terem valores significativos de diferença seja pelo fato de elas perceberem a competição da mesma maneira que os meninos, ou seja elas se sentem tão ansiosas quanto os meninos.

Em relação a hipótese 02 pode-se concluir que o tempo de experiência não interfere na ansiedade pré competitiva, levando a crer que a ansiedade é mais afetada pelo traço de personalidade e não pela situação. A ansiedade é individual e depende da percepção do sujeito da situação ser ameaçadora ou não.

Por fim a hipótese 03 sendo confirmada, conclui-se que atletas reservas sofrem de maior nível de ansiedade por estarem ao lado de fora sem saberem ao certo quando serão utilizados dentro da partida, outro fato que pode influenciar na ansiedade de atletas reservas, é que na grande maioria das vezes os mesmos são utilizados pelos seus técnicos em momentos de muita pressão dentro da partida, e entram no jogo para tentar resolver o que não esta sendo resolvido pelos titulares, fato este que gera uma certa pressão nos atletas que estão no banco de reservas.

Recomenda se que novas pesquisas sobre este assunto sejam feitas, com idades diferentes e amostragens maiores. Isto servirá como um grande auxílio aos profissionais do Voleibol e de outros esportes.

## 7.0 REFERENCIAS

ABRANTES, João. Stress e ansiedade pré competitiva e sua influencia no rendimento desportivo. Disponível em <http://www.revistaatletismo.com>. Acesso em 18 de março de 2009.

BARBACENA, Marcella; GRISI, Roseni. Nível de Ansiedade pré competitiva em atletas de natação. CONEXÕES, Revista da Faculdade de Educação Física da UNICAMP, Campinas, v. 6, n. 1, 2008

BARBANTI, Valdir J. Dicionário de Educação Física e do Esporte. São Paulo: Ed. Manoele, 1994.

BECKER, R. Uma Comparação do nível de ansiedade em atletas de ambos os sexos envolvidos em diferentes esportes. (Monografia do curso de graduação em educação física). 1994.

BIZOCCHI, C.; SANTOS, E. A. O voleibol de auto nível: da iniciação a competição. 1. ed., São Paulo: Fazendo Arte, 2000.

BRANDAO, M. Revista Movimento em Educação. São Paulo, 1995

BUENO, José Lino Oliveira e DI BONIFACIO, Marco Antonio. Alteraciones de estados de ánimo presentes em atletas de voleibol, evaluados em fases de campeonato. *Psicol. Estud.* [online]. 2007, vol.12, n.1, p.179-184. Maringá-PR.

COBRA, Nuno. A semente da Vitória. 93. ed. São Paulo: Editora Senac São Paulo, 2008.

CRATTY, J. Psicologia do Esporte. Rio de Janeiro: Prentice Hall do Brasil Ltda, 1984.

Cruz, J. (1996). *Stress e Ansiedade na Competição Desportiva: Natureza, efeitos e avaliação*. In Manual de Psicologia do Desporto. Universidade do Minho: Instituto de Educação e Psicologia. 173-214.

Duda, L.; Chi, L.; Newton, L.; Walling D.; Calley, D. (1995). Task and ego orientation and intrinsic motivation in sport. *International Journal of Sport Psychology*. (26), 40-45.

FABIANI, M. **Psicologia do Esporte, a Ansiedade e o Stress Pré Competitivo**. UNOESC, 2009

Ferraz, P. (1997). Identificação dos comportamentos pré-competitivos em jovens nadadores. Dissertação de Mestrado em Ciências do Desporto e de Educação Física da Universidade do Porto, Porto.

FERREIRA, E. *O estado de ansiedade pré-competitiva e autoconfiança. Estudo realizado com jogadores seniores de hóquei em Patins*. Dissertação (Mestrado em Ciências do Desporto) – Faculdade de Desporto, Universidade do Porto, Porto, 2006.

FIGUEIREDO, S.H. (2000). Variáveis que interferem no desempenho do atleta de alto rendimento. *Psicologia do Esporte: Interfaces, pesquisa e intervenção*. P.114-124. São Paulo.

FRISCHKNECHT, J. A influência da ansiedade no desempenho do atleta e do treinador. *Treino desportivo*, Lisboa, n15, 1990.

GALLAHUE, D.L. *Compreendendo o Desenvolvimento Motor. Bebês, Crianças, Adolescentes e Adultos*. São Paulo: Phorte, 1ª Edição, 1989.

GONÇALVES, M.; BELO, R. Ansiedade-traço competitiva: diferenças quanto ao gênero, faixa etária, experiência em competições e modalidade esportiva em jovens atletas. *Psico-USF*, v.12, n.12, p.301-307, Natal, 2007.

HORN, T. apud LOPES, M., SAMULSKI, D., NOCE, F. 2004. p. 52.

JÚNIOR, B.D. (2004) *Um estudo sobre o nível de ansiedade estado pré competitiva em atletas de futsal*. Dissertação de mestrado em Educação Física da Universidade de Pato Branco, Pato Branco.

KELLER, Birgit; OKASAKI, Fábio; LIMA, Rafael e COELHO, Ricardo. Relação dos sintomas de estresse e o tempo de prática no voleibol feminino. *Journal of Exercise and Sport Sciences*, Curitiba-PR. Vol. 1, n. 1. Jan/Jul 2005

KUEZNUSKI, K. **A influência da ansiedade na performance do jogador de voleibol.**, Curitiba, 1992. Monografia (Pós Graduação em desporto). Setor de Ciências Biológicas, UFPR.

LANDULFO, G. **Almanaque do Vôlei, Placar**, São Paulo 1986, Suplemento Especial n, 853.

LINDGREN, H.; BYRNE, D. *Psicologia processos comportamentais*. Rio de Janeiro, LTC, 1982.

MACHADO, A.A. *Interferência da torcida na ansiedade e agressividade dos adolescentes*. 1998, 186 f. Tese de doutorado em Ciências da Motricidade. Instituto de Biociências, Universidade Estadual Paulista.

MANOEL, Cristina. *Ansiedade Competitiva entre sexos: uma análise de suas dimensões e antecedentes*. *Revista Paulista de Educação Física*. 8, 36-53, jul/dez 1994.

MARCHI JUNIOR, Wanderley, **Sacando o Voleibol: do Amadorismo a Espetacularização da modalidade no Brasil (1970-2000)**. Tese de Doutorado Campinas, SP. 2001. p.73.

MARQUES, M. **Psicologia do Esporte: Aspectos em que os atletas acreditam** Canoas, RS. 2003

MATTHIESEN, Sara Quenzer, 1994 apud MARCHI JUNIOR, 2001, p. 72.

PESSOTI, I. *Ansiedade*. São Paulo: E.P.U., 1978.

RESENDE, Bernardo. *Transformando Suor em Ouro*. Rio de Janeiro: Sextante, 2006.

ROQUE, N. (1995). *A ansiedade no Desporto. Estudo da Ansiedade, Ansiedade Cognitiva, Ansiedade Somática e Autoconfiança, na modalidade de Voleibol*. Dissertação de Mestrado em Ciências do Desporto e de Educação Física da Universidade do Porto, Porto.

ROSE JUNIOR, Dante e VASCONCELOS, Esdra. Ansiedade Traço Competitiva e Atletismo: Um estudo com atletas infanto juvenis. *Revista Paulista de Educação Física*. São Paulo, 11 n.2, 148-154, jul/dez 2007.

SHONDEL, Donald, **A bíblia do treinador de Voleibol**. Porto Alegre: ARTMED, 2005. P. 20.

SINGER, R. *Psicologia dos esportes: Mitos e Verdades*. São Paulo, Harper & Row do Brasil, 1977.

SOUZA, Fátima,. MARIANI, Myriam e SAMULSKI, Dietmar. ANÁLISE DO NÍVEL DE ESTRESSE E DA ANSIEDADE EM BAILARINOS E BAILARINAS PROFISSIONAIS NA PRÉ-ESTRÉIA DE UM ESPETÁCULO DE DANÇA. *Revista On-Line Unileste*. Vol. O1, jan/jun 2004.

STEFANELLO, J. (1990). Ansiedade competitiva e os fatores de personalidade de adolescentes que praticam voleibol: Um estudo causal comparativo. *Kinesis*. Vol. 6 (2), 203-204.

TUBINO, M. *Homo Sporteveis*. Rio de Janeiro, Grupo Palestra, v.4, 1987.

VIANA, F. *Competição, ansiedade e autoconfiança*. Treino desportivo: Lisboa, v. 2 n. 12, p. 19-29. 1989.

## 7.1 PÁGINAS DA INTERNET

<http://www.cbv.com.br/newcbv/institucional/historia.asp?pag=h-voleibol> da Confederação Brasileira de Voleibol. (Acesso em 26 de agosto de 2009).

<http://www.voleiparana.com.br> (Acesso em 20 de novembro de 2009)

<http://www.planetavolei.com.br> (Acesso em 24 de setembro de 2009).

[http://www.cbv.com.br/cbv2008/selecao/hist\\_resultados.asp](http://www.cbv.com.br/cbv2008/selecao/hist_resultados.asp) da Confederação Brasileira de Voleibol. (Acesso em 26 de agosto de 2009).

[http://www.folhadesaopedro.com.br/pg\\_noticias\\_det.php?id\\_noticia=6408,4](http://www.folhadesaopedro.com.br/pg_noticias_det.php?id_noticia=6408,4) , acesso em 18 de agosto de 2009

## **ANEXOS**

## 8.0 ANEXOS

### TABELA 06 – ANAMNESE

Data de Nascimento: \_\_\_/\_\_\_/\_\_\_\_\_

Você tem irmãos? ( ) Sim ( ) Não Se sim, quantos? \_\_\_\_\_

Você é o filho ( ) + velho ( ) do meio ( ) + novo

01. Seu pai pratica ou praticava algum esporte? ( ) Sim ( ) Não Qual ?  
\_\_\_\_\_

02. Sua mãe pratica ou praticava algum esporte? ( ) Sim ( ) Não Qual ?  
\_\_\_\_\_

04. Quem te incentiva mais para o esporte: ( ) Seus pais ( ) Seus técnicos ( ) Outros

05. Quem mais te pressiona na sua vida de atleta? ( ) Seus pais ( ) Seus técnicos ( )  
Outros

06. Seu(s) pai(s) assistem seus treinos? ( ) Sim ( ) Não

07. Seu(s) pai(s) comentam sua atuação nos treinos ou nos jogos? ( ) Sim ( ) Não

08. Quantas vezes por semana você treina? ( ) 1x ( ) 2x ( ) 3x Se mais que 3x,  
quantas? \_\_\_\_\_

09. Com que frequência seu(s) pai(s) assistem seus treinos? ( ) 1x ( ) 2x ( ) Raramente

10. Você anseia em ser um jogador profissional no futuro? ( ) Sim ( ) Não

11. O que mais te deixa ansioso? ( ) Seus pais ( ) O(s) técnico(s) ( ) Os colegas ( ) Os  
adversários

12. Você é: ( ) titular ( ) reserva

13. Quanto tempo você pratica este esporte ? \_\_\_\_\_ anos

**TABELA 07 – QUESTIONÁRIO DE ANSIEDADE ESTADO – MARTENS S.A.I.S**

Sexo: M( ) F( )

Idade:\_\_\_\_\_

Marque a alternativa de como você está sentindo neste momento

**1. Sinto-me nervoso**

- ( ) nem um pouco
- ( ) um pouco
- ( ) moderadamente
- ( ) muito

**2. Estou tenso**

- ( ) nem um pouco
- ( ) um pouco
- ( ) moderadamente
- ( ) muito

**3. Estou ansioso**

- ( ) nem um pouco
- ( ) um pouco
- ( ) moderadamente
- ( ) muito

**4. Sinto-me perturbado**

- ( ) nem um pouco
- ( ) um pouco
- ( ) moderadamente
- ( ) muito

**5. Sinto-me agitado**

- ( ) nem um pouco
- ( ) um pouco
- ( ) moderadamente
- ( ) muito

**6. Estou tranqüilo**

- ( ) nem um pouco
- ( ) um pouco
- ( ) moderadamente
- ( ) muito

**7. Sinto-me confortável**

- ( ) nem um pouco
- ( ) um pouco
- ( ) moderadamente
- ( ) muito

**8. Sinto-me seguro**

- ( ) nem um pouco
- ( ) um pouco
- ( ) moderadamente
- ( ) muito

**9. Estou calmo**

- ( ) nem um pouco
- ( ) um pouco
- ( ) moderadamente
- ( ) muito

**10. Estou relaxado**

- ( ) nem um pouco
- ( ) um pouco
- ( ) moderadamente
- ( ) muito

## TABELA 08 – QUESTIONÁRIO DE ANSIEDADE TRAÇO – MARTENS S.C.A.T

Sexo: M( ) F( )

Idade: \_\_\_\_\_

1- Competir com os outros é divertido.	A	B	C
2- Antes de competir, sinto-me agitado.	A	B	C
3- Antes de competir, fio preocupado em não desempenhar bem.	A	B	C
4- Quando estou competindo, sou um bom esportista.	A	B	C
5- Quando estou competindo, fico preocupado com os erros que possa cometer.	A	B	C
6- Antes de competir sou calmo.	A	B	C
7- Quando se compete é importante ter um objetivo definido.	A	B	C
8- Antes da competição, sinto algo estranho no estômago.	A	B	C
9- Antes da competição, sinto que meu coração bate mais rápido que o normal.	A	B	C
10- Gosto de competir em jogos em que há considerável demanda de energia física.	A	B	C
11- Antes de competir, sinto-me descontraído.	A	B	C
12- Antes de competir, sinto-me nervoso.	A	B	C
13- Esportes coletivos são mais emocionantes do que esportes individuais.	A	B	C
14- Eu fico nervoso querendo que o jogo (a competição) comece logo.	A	B	C
15- Antes de competir, sinto-me tenso.	A	B	C