

---

Universidade Estadual de Campinas – Unicamp  
Faculdade de Educação Física

---

Orientadora: Profa. Dra. Elaine Prodócimo

Aluna: Dafne Hardt dos Santos

*“ANSIEDADE PRÉ-COMPETITIVA: UM  
PANORAMA DO HANDEBOL UNIVERSITÁRIO  
FEMININO E MASCULINO”*

Campinas, 2004.



---

Universidade Estadual de Campinas – Unicamp  
Faculdade de Educação Física

---

Autora: Dafne Hardt dos Santos

*“ANSIEDADE PRÉ-COMPETITIVA: UM PANORAMA  
DO HANDEBOL UNIVERSITÁRIO FEMININO E  
MASCULINO”*

Monografia a ser apresentada a Faculdade de Educação Física da Universidade Estadual de Campinas – Unicamp, como exigência para a obtenção da graduação em Bacharelado em Educação Física – Treinamento em Esportes.

Orientadora: Profa. Dra. Elaine Prodócimo

2004.

Autora: Dafne Hardt dos Santos

**“ANSIEDADE PRÉ-COMPETITIVA: UM PANORAMA DO HANDEBOL  
UNIVERSITÁRIO FEMININO E MASCULINO”**

Monografia apresentada como exigência parcial para obtenção da graduação, na área de Bacharelado em Educação Física – Treinamento em Esportes, à comissão julgadora da Faculdade de Educação Física da Universidade Estadual de Campinas – Unicamp.

Aprovada em \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_.

**BANCA EXAMINADORA**



Orientadora: Elaine Prodócimo

Universidade Estadual de Campinas - Unicamp  
Faculdade de Educação Física

---

Banca: Rubens Venditti Junior  
Universidade Estadual de Campinas - Unicamp  
Faculdade de Educação Física

## **Agradecimentos**

Aos meus pais, Cleonice e Aderbal, por sempre estarem ao meu lado me apoiando em todas as minhas decisões. Ao meu irmão, que sempre me ajudou nos momentos fáceis e, principalmente, nos momentos difíceis.

À minha querida orientadora, Elaine Prodócimo, pelo incentivo e acompanhamento do meu trabalho acadêmico.

A todos os meus colegas da turma 01 diurno que me aturaram por esses quatro anos de muito divertimento, mas também muito trabalho. Que tornaram minha vida acadêmica inesquecível e nossa convivência uma aventura a cada dia.

Aos meus melhores amigos dessa vida, aqueles que encontrei na faculdade e os que já existiam antes dela. Foram vocês que me deram força no dia-a-dia, vocês são os melhores!

A todos os professores da FEF que participaram da minha formação acadêmica, e um muito especial àqueles que tiveram tempo, inclusive, para participarem da minha formação pessoal, Hermes, Vera, Mara Patrícia, Gavião e DeMarco, muito obrigada por absolutamente tudo!

Aos funcionários da FEF, que sempre empenhados me ajudaram nas minhas tarefas, especialmente, a Lurdinha, Tião, Beroti, Rita, Maria e ao Paulinho pelas inúmeras horas de companhia na piscina.

Ao meu namorado, Elieser, que esteve presente na reta final da elaboração deste trabalho, que soube respeitar minhas ansiedades e estresse me dando sempre muito amor e carinho.

Por fim, agradeço aos meus anjos da guarda, que mais que amigos, são aqueles que me acompanharam sempre e que sem eles eu não seria nada, Lu, Fabi, João, Alemão, Bruna, Carol, Du, Maira, Ivana e Cinthia conto com vocês para sempre.

## **Resumo**

O presente trabalho fala sobre a ansiedade traço pré-competitiva em um contexto muito específico que é o esporte universitário e a modalidade esportiva handebol. Sua importância se faz devido à falta de estudos acadêmicos sobre a modalidade e nas especificidades deste trabalho, bem como pode sugerir melhores formas de se lidar com as emoções e sentimentos humanos no meio esportivo. Para isso, o objetivo deste trabalho é estudar a ansiedade traço pré-competitiva em atletas de ambos os sexos praticantes de handebol em nível universitário. A psicologia do esporte por se tratar de uma área recente de conhecimento ainda apresenta controvérsias sobre qual profissional é mais apto a pesquisá-la, mesmo assim os educadores físicos têm se apropriado destes estudos e mostrado muitos conhecimentos como o da ansiedade traço pré-competitiva, que trata de perceber eventos esportivos como ameaçadores e para estes atribuir diferentes relevâncias ocasionando diferentes níveis de ansiedade. No meio esportivo, o esporte universitário é um dos mais recentes, chegando no Brasil em 1916, sua regulamentação nacional implica em muitas modalidades, dentre elas está o handebol, também considerado um esporte coletivo extremamente novo, surgido na Europa apenas no início do século XX, e que começa a se desenvolver, no Brasil e no contexto mundial, nas últimas décadas. Para a realização deste trabalho foi aplicado um teste com 22 atletas de handebol universitário da Universidade Estadual de Campinas-UNICAMP, sendo 12 mulheres e 10 homens, submetidos ao teste de SCAT ("Sport Competition Anxiety Test") em aplicação única. A análise dos dados aconteceu de forma quantitativa e qualitativa, sendo que para as análises estatísticas foi utilizado o cálculo de médias (das idades dos atletas, do seu tempo de prática na modalidade e de sua pontuação final no teste) e percentuais (índice de incidência das respostas dos atletas de ambos os sexos). Os resultados obtidos demonstram que as mulheres são mais ansiosas que os homens, na situação analisada. O presente estudo também se revelou importante ao utilizar e analisar um método de mensuração da ansiedade traço pré-competitiva.

Palavras – Chave: ansiedade traço pré-competitiva; handebol; esporte universitário.

## ***Abstract***

The current work tells on the pre-competitive trait-anxiety in an specific context, the handball in university sports. Its relevance is due to the lack of academic studies about this modality and in the specificity of this work, suggesting better ways to tackle with emotions and human feelings in sports scene. For this reason, the goal of this work is to study the pre-competitive trait-anxiety in handball athletes of both genders in university sports. The sport psychology, that is a recent research area, still has controversies about which professional is more adequate to research it. However, physical educators have been using these studies and have been showing much knowledge, for instance, about the pre-competitive trait-anxiety, which deals with the perception of sportive events as threatening and for these events attributes different relevances, taking to different levels of anxiety. In sports scene, university sports is very recent. Having arrived in Brazil in 1916, its national rules implicates in many modalities, among them is handball, also considered an extremely new collective sport. It emerged in Europe at the beginning of XX century and it is starting to develop itself in Brazil and throughout the world in the last decades. For the making of this work it was applied a test with 22 handball college athletes from State University of Campinas – UNICAMP, 12 women and 10 men, submitted to the SCAT (“Sport Competition Anxiety Test”) test in unique application. The data analysis happened in quantitative and qualitative ways, and for statistical analysis it was used the average calculation (of the athletes ages, their time of practising in the modality and the final score in the test), and percentages (incidence rate of the answers for both gender athletes). The results demonstrate that women are more anxious than men at the given situation. The current study also revealed its effectiveness in using and analysing a method of measuring pre-competitive trait-anxiety.

Key words: pre-competitive trait-anxiety; handball; university sports

## **Sumário**

|                                   |    |
|-----------------------------------|----|
| ○ INTRODUÇÃO-----                 | 07 |
| ○ JUSTIFICATIVA-----              | 09 |
| ○ OBJETIVO-----                   | 11 |
| ○ REVISÃO BIBLIOGRÁFICA-----      | 12 |
| ○ METODOLOGIA-----                | 28 |
| ○ RESULTADOS E DISCUSSÕES-----    | 36 |
| ○ CONSIDERAÇÕES FINAIS-----       | 51 |
| ○ REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS----- | 55 |
| ○ ANEXO 1 -----                   | 57 |

# LISTAS

## Lista de Quadros

- Relação e performance em forma de U invertido -----17
- Diferentes estados pré-competitivos e suas correspondentes características psico-fisiológicas em atletas.-----20

## Lista de Tabelas

- Idade das atletas (Feminino)-----28
- Tempo de prática na modalidade (Feminino)-----29
- Tempo de atuação na equipe atual (Feminino)-----29
- Idade dos atletas (Masculino)-----30
- Tempo de prática na modalidade (Masculino)-----31
- Tempo de atuação na equipe atual (Masculino)-----31
- Comparativa Feminina, relação entre idade da atleta, tempo de prática na modalidade e pontuação do teste SCAT para ansiedade traço pré-competitiva -  
-----36

- Comparativa Masculina, relação entre idade do atleta, tempo de prática na modalidade e pontuação do teste SCAT para ansiedade traço pré-competitiva.-----38
- SCAT Feminino x Masculino, incidência das alternativas assinaladas pelos atletas de ambos os sexos.-----40
- Médias Femininas e Masculinas das idades dos atletas e do tempo de prática dos mesmos.-----46

### **Lista de Gráficos**

- Percentual da pontuação final do teste SCAT feminino-----43
- Percentual da pontuação final do teste SCAT masculino-----44
- Comparativo entre o percentual da pontuação feminino X masculino-----45
- Percentuais das alternativas do teste SCAT feminino.-----48
- Percentuais das alternativas do teste SCAT masculino-----48
- Comparação entre os percentuais das alternativas do teste SCAT femininas X masculinas.-----49

## **1. INTRODUÇÃO**

Ao refletir sobre o que escrever em meu trabalho de conclusão de curso, tomei uma decisão: devo escrever sobre algo que me interesse. O primeiro ponto estava certo, parti então para o segundo: sobre qual modalidade esportiva eu vou escrever? Essa foi a resposta mais fácil, o handebol, que apesar de ser uma modalidade praticada nas escolas, pouco se pesquisa academicamente sobre ele, além de ser uma modalidade esportiva com a qual eu tenho contato há muitos anos, pois sou atleta de handebol há nove anos.

Tendo determinado que o handebol seria meu ponto de partida, tentei trazê-lo para mais próximo de mim, o handebol no contexto universitário. Por fim tive a brilhante idéia de estudar a ansiedade, já que sou uma pessoa extremamente ansiosa, resolvi verificar sua existência no contexto esportivo pré-competitivo tanto em atletas do sexo feminino quanto no sexo masculino, para tentar verificar se existem diferenças ou semelhanças entre ambos os sexos.

Nesse ponto quase todas as decisões já haviam sido tomadas, eu iria verificar a ansiedade em atletas de ambos os sexos praticantes de handebol universitário. Faltava apenas decidir como isso seria feito. Apesar de pouco tempo, resolvi, mesmo assim, fazer uma pesquisa de campo, o que para mim sempre deixa o trabalho mais interessante e mais verdadeiro. Consegui selecionar duas equipes de handebol universitário da UNIVERSIDADE ESTADUAL DE CAMPINAS – UNICAMP, uma do sexo feminino e outra do sexo masculino, para aplicar um teste que mensura o nível de ansiedade pré-competitiva em que o atleta se encontra. Com o resultado dos testes em mãos recorri aos muitos

conteúdos acadêmicos já publicados para fundamentar as discussões propostas por esse trabalho.

Sendo assim, o atual trabalho irá mostrar alguns conceitos importantes utilizados em sua elaboração, apresentará os grupos de pesquisa e a forma com a qual os testes foram elaborados e aplicados, trará os resultados obtidos com tal pesquisa, e por fim, virá uma discussão sobre os resultados encontrados.

## **2 . JUSTIFICATIVA**

Como atleta de handebol e uma pessoa absolutamente ansiosa, percebi a importância de se mensurar, observar e analisar a presença da ansiedade, para aprender mais sobre como lidar com suas manifestações e assim melhorar minha performance nas competições. Ao mesmo tempo, me parecia que os meninos não demonstravam tal sentimento tão influente em suas performances. Diante dessa situação, algumas questões foram me inquietando como: atletas do sexo feminino apresentam maiores índices de ansiedade que os atletas do sexo masculino? As atletas demonstram mais seus medos e sentimentos que os atletas do sexo masculino? Será que o tempo de prática pode diminuir os índices de ansiedade em ambos os sexos?

Então, acredito que o presente trabalho possibilite a discussão acadêmica sobre as diferenças na manifestação de alguns aspectos psicológicos, como a ansiedade, em atletas do sexo feminino e masculino. Importante considerar que tais atletas são praticantes de handebol universitário e, portanto, já possuem um repertório esportivo. A escolha pelo esporte universitário deveu-se por ser este meu ambiente de prática como atleta, além de ser um ambiente pouco explorado academicamente, sendo que nossa sociedade atual não atribui a essa faixa etária, neste contexto, muita importância em termos de pesquisas. Por fim, essa faixa etária, ou seja, jovens já são capazes de descrever com mais clareza seus sentimentos, o que poderia facilitar na coleta dos dados.

A estratégia adotada nesse trabalho foi de avaliações em forma de testes. Penso que isto também pode contribuir para o desenvolvimento do esporte, desde que suas aplicações sejam direcionadas para objetivos da própria área. Podendo também ser revertido em benefícios para estudantes e profissionais da área, pois o esporte universitário é um grande campo dentro da profissão, visto que muitas áreas tratadas na psicologia do esporte são importantes no rendimento, já que interferem na performance humana. Além disso, um educador físico tendo em mãos os dados desse trabalho ou mesmo a forma de coletá-los pode, também utilizá-los contribuindo em sua atuação profissional.

A importância desse trabalho ainda se faz presente, pois acredito que devido à falta de bibliografias sobre handebol e, principalmente, sobre o esporte universitário brasileiro, este trabalho será enriquecedor no meio acadêmico.

Finalmente, espera-se que ao final deste trabalho possa-se sugerir melhores formas de se lidar com as emoções e sentimentos humanos para assim conseguirmos melhorar os altos índices de performance em ambos os sexos, e principalmente, possa-se saber lidar com atletas tanto do sexo feminino quanto com atletas do sexo masculino, tornando assim o esporte menos traumático e mais prazeroso.

### **3. OBJETIVO**

Este trabalho visa estudar a ansiedade traço pré-competitiva em atletas do sexo feminino e masculino, praticantes de handebol em nível universitário.

## 4. REVISÃO BIBLIOGRÁFICA

Para a elaboração deste trabalho fez-se necessário um embasamento teórico que me possibilitasse um melhor entendimento sobre o assunto escolhido, e que principalmente, me permitisse explorar os dados coletados.

### ❖ A psicologia do Esporte

A psicologia do Esporte é uma área nova de trabalho, por esse motivo não se sabe ainda qual profissional é o mais qualificado para atuar nesse campo. Segundo Gould e Weinberg (2001, p.28) “a psicologia do esporte e do exercício é o estudo científico de pessoas e seus comportamentos em atividades esportivas e atividades físicas e a aplicação prática desse conhecimento”. Já para Samulski (2002, p.02), “a psicologia do esporte se ocupa da análise e modificações de processos psíquicos e das ações esportivas”. Dessa forma, tanto os profissionais da Educação Física quanto os Psicólogos se acham capacitados a trabalhar nessa área, uma vez que abrange conteúdos de ambos profissionais.

Para a Federação Européia de Associações de Psicologia do Esporte, 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 investigadores são os envolvidos nos esportes ou exercícios, como atletas, treinadores, árbitros, professores, psicólogos, médicos, fisioterapeutas, espectadores, pais.(Becker,apud Samulski 2002, p.02).

Na América Latina a psicologia do esporte teve início nos anos 70, sendo que em 1979 foi fundada, no Brasil, a Sociedade Brasileira de Psicologia do Esporte, da Atividade Física e da Recreação (SOBRAPE). No cenário latino-americano, o Brasil é líder em pesquisas e publicações em Psicologia do Esporte.

Gould e Weinberg (2001), trazem que o desenvolvimento da Psicologia do Esporte mundial aconteceu em cinco períodos, a partir do início do século XX. O primeiro período, “os primeiros anos” (1895-1920) foi caracterizado por estudos isolados. O segundo foi conhecido como a “era de Griffith” (1921-1938), seu principal pesquisador foi Coleman Griffith que se especializou na área. “Preparação para o futuro” (1939-1965) foi o nome do terceiro período, caracterizado pelo desenvolvimento científico da área. O quarto período foi o da “disciplina acadêmica” (1966-1977), a Psicologia do Esporte e de Exercício tornou-se presente e valiosa nas disciplinas acadêmicas de Educação Física. Por fim temos o quinto período, “contemporâneo” (1978 até os dias de hoje), caracterizado pela sua expansão, com consideráveis pesquisas, aumento do interesse e aplicação.

Infelizmente, tais pesquisas e aplicações beneficiam, em sua maioria, o Esporte de alto rendimento, ou seja, as emoções e manifestações psicológicas são estudadas para melhorar a performance dos atletas buscando novos recordes e melhores desempenhos. Só recentemente tem-se percebido a importância da Psicologia do Esporte em práticas não competitivas, a fim de buscar formas de tornar as práticas esportivas mais prazerosas, e melhorar a qualidade de vida dos seus praticantes.

## ❖ A ansiedade e suas Classificações

A Psicologia do Esporte é uma área que, apesar de nova, é muito ampla, abrange muitos conteúdos importantes influenciadores da performance humana. Um dos conteúdos estudado pela psicologia do Esporte é a ansiedade. Segundo Gould e Weinberg (2001, p.96) “a ansiedade é um estado emocional negativo caracterizado por nervosismo, preocupação ou agitação do corpo”, Samulski (2002, p.166) ainda completa “consiste de sentimentos de tensão, apreensão, nervosismo, preocupação e ativação elevada do sistema nervoso autônomo, vivenciado subjetiva e conscientemente”. Outros autores como Spielberger (apud Samulski 2002, p.165) trazem que a ansiedade é uma emoção típica do estresse, por exemplo, são duas manifestações psicológicas muito próximas, e por isso, com sintomas e causadores muito parecidos.

A ansiedade também pode ser entendida como uma condição inata do ser humano:

(...) desde o nascimento o ser humano é colocado face a face com a enorme limitação de seus próprios poderes e o precoce reconhecimento de sua vulnerabilidade frente aos estímulos que vem de dentro e do exterior, limitações que não são expressão de patologia, mas inerentes à própria condição de homem. O reconhecimento destas limitações e vulnerabilidades são as fontes universais de ansiedade. (Grunspun, apud Machado 1997, p.111).

Sendo assim, o ser humano sofre de certo grau de ansiedade desde seu nascimento, que lhe prepara para suportar a ansiedade que a vida proporcionará em seu decorrer. A intensidade dessa ansiedade “dependerá da severidade da ameaça e da importância da perda para o indivíduo” (Viscott, apud Machado 1997, p.112).

Machado (1997, p.112) traz que do ponto de vista médico, em uma abordagem psico-sócio-biológica:

(...) é possível dizermos que a ansiedade/angústia acompanha permanentemente o desenvolvimento humano e podemos, ainda afirmar que é uma vivência especificamente humana, podendo ser natural e até útil (quando pensamos em tipos de defesa).

A psicologia do Esporte diferencia duas classificações para o termo ansiedade: ansiedade de estado e ansiedade de traço, sendo que para Spielberger (apud Machado 1997, p.113) são “formas distintas e complementares” de ansiedade.

Para Samulski (2002, p.167) a ansiedade de traço:

(...) é definida 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.

Ainda sobre a ansiedade de traço é importante dizer que esta faz parte da personalidade do indivíduo e que segundo Gould e Weinberg (2001, p.97) pessoas com elevado traço de ansiedade geralmente têm elevado estado de ansiedade quando avaliadas ou em situações altamente competitivas, ao passo que pessoas com baixo traço de ansiedade, nessas situações, apresentam menor estado de ansiedade.

Machado (1997, p.113) ainda reforça que a “ansiedade de traço é uma característica relativamente permanente da personalidade do indivíduo”.

A ansiedade de traço pode ser relacionada com o desempenho motor do indivíduo, sendo que esta relação depende de algumas variáveis, para Magill (apud Machado 1997, p.114) “considera a importância da situação para o indivíduo e a incerteza do resultado da situação, duas variáveis importantes que interagem

com a ansiedade de traço”, o autor ainda completa que não se deve considerar tais variáveis isoladamente “as duas variáveis interagem com o nível de ansiedade de traço do indivíduo na produção de um nível determinado de ansiedade de estado”.

A ansiedade de estado é definida por Samulski (2002, p.167) como:

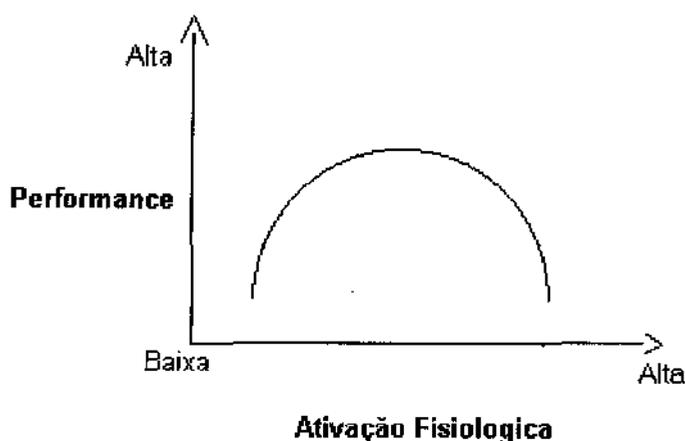
(...) sentimentos subjetivos percebidos conscientemente como inadequados e tensão acompanhada por um aumento da ativação no sistema nervoso autônomo, ou seja, uma condição emocional temporária do organismo humano que varia de intensidade e é instável no decorrer do tempo.

Machado (1997, p.113) ainda completa “ansiedade de estado é o conjunto de reações que variam nas diversas situações de acordo com as condições do próprio organismo”.

Gould e Weinberg (2001, p.96) ainda dividem a ansiedade de estado em duas categorias, ansiedade de estado cognitiva e ansiedade de estado somática. A primeira é definida pelos mesmos autores como “grau em que a pessoa se preocupa ou tem pensamentos negativos”, já a ansiedade de estado somática “são as mudanças de momento a momento na ativação fisiológica percebida”. Sendo assim a ansiedade de estado somática não precisa ser uma mudança brusca no organismo do indivíduo, mas também pode significar apenas a percepção de um evento pelo organismo com suas pequenas alterações.

Para Machado (1997, p.114) “os níveis de ansiedade de estado podem ser relacionados com o desempenho motor, por meio da hipótese do U-invertido”, isso implica que níveis muito altos e muito baixos de ansiedade se associam a níveis baixos de desempenho. Já Samulski (2002, p.168) diz que “baixos e altos

níveis de ativação são relacionados com o baixo nível de performance, mas existe um ponto ótimo de ativação, o qual produz uma ótima performance”.



**Figura 1 – Relação e performance em forma de U invertido**  
**Fonte: Gould e Weinberg (2002, p. 168)**

A ansiedade está presente em cada momento da vida do indivíduo, basta que para tanto o mesmo se depare com o incerto, já que o indivíduo “entra em estado de ansiedade por não saber o que acontecerá” (Machado, 1997, p.115), sendo um simples momento de atravessar a rua, momentos antes de uma prova, uma reunião de trabalho etc. Um desses momentos muito importante para esse trabalho é a competição, já que envolve muita imprevisibilidade e o risco da perda.

Pessoas com altos níveis de ativação de ansiedade traço também tendem a ter altos níveis de ansiedade de estado, porém em situações competitivas estas pessoas podem desenvolver técnicas pessoais para controlar tais manifestações, impedindo assim más influências em suas performances.

As manifestações da ansiedade no sexo masculino e no sexo feminino não acontecem da mesma forma, segundo DeRose Junior (1997, p.152) as

mulheres tendem a ser mais ansiosas que os homens e, segundo este mesmo autor, isto acontece, pois a competição ainda é mais vivenciada pelos homens, e quando mulheres começam a competir sofrem muitas pressões, sendo constantemente comparada aos homens, existindo até um certo preconceito quanto a sua participação no esporte competitivo. DeRose Junior (1997, p.152) ainda completa, "especula-se a possibilidade da mulher ser mais sincera em suas respostas, enquanto que os homens, por pressão social, tendem a esconder ou camuflar seus sentimentos".

Outros fatores que podem causar diferenças nas manifestações da ansiedade são, por exemplo, tempo de experiência no meio esportivo e também na modalidade em que está praticando; habilidade específica, sentir-se mais responsável, presença de medos (de perder, do adversário, de críticas etc), entre outros (DeRose Junior, 1998).

Além das classificações de ansiedade que já foram abordadas neste trabalho, Spielberger e Martens (apud DeRose Junior 1997, p.149) desenvolveram a teoria da ansiedade de traço competitiva, que DeRose Junior (1997, p.149) diz ser "a predisposição de perceber eventos esportivos como ameaçadores e a eles responder com níveis variados de ansiedade de estado competitiva". A ansiedade de traço competitiva é uma característica relativamente estável e pode produzir variações previsíveis de desempenho, dessa forma, esta pode ser um indicativo de como o atleta reagiria ao interpretar certas situações competitivas ameaçadoras ao seu bem estar físico, psicológico e social (DeRose Júnior, 1997).

### ❖ Aspectos Emocionais e Temporais de Ansiedade

A ansiedade, bem como todas as outras emoções, pode acontecer, além de diariamente, em momentos específicos de uma competição. Tais momentos são: antes, durante e depois da competição. Para Cratty (apud Machado 1997, p.115) “estes momentos são tidos como situações tensionantes, ou seja, a ansiedade ocorre sempre por um ‘medo’ do futuro, de algo que estará por vir, que já acontece ou de situações outras que advirão em função destes”.

Para o presente estudo o momento tensionante em questão é a fase pré-competitiva, que Samulski (1995, p.117) diz que se caracteriza “sob o ponto de vista psicológico, pela antecipação das oportunidades, riscos e conseqüências. Nesta fase intervêm freqüentemente medo e temor”.

Puni (apud Samulski 1995, p.117) diferencia três diferentes estados pré-competitivos, atribuindo-lhes suas respectivas reações fisiológicas, psicológicas e motoras, apresentadas na figura a seguir:

|                          | Características Fisiológicas   | Características Psicológicas  | Conduta Competitiva   |
|--------------------------|--|---|---|
| Estado de Febre          | Intensa irradiação de processos centrais de excitação, mudanças vegetativas: taquicardia, tremores corporais e sensação de debilidade.       | Nervosismo, incapacidade de concentrar-se, falta de estabilidade emocional, falta de controle psico-motor, medo do adversário.                                | Perder a direção tática, perder o ritmo e velocidade, perder a direção e controle sobre os movimentos.                          |
| Estado de Apatia         | Intensa radiação de processos centrais de inibição, excitabilidade diminuída, mudanças vegetativas: fadiga, sensação de debilidade corporal. | Intensidade diminuída da percepção e concentração, apatia mental, estado de mal humor, aversão à competição.  | Não pode mobilizar toda a energia, falta de motivação para competir, reações lentas, se cansa muito rápido, não se esforça bem. |
| Estado Ótimo de Ativação | Equilíbrio entre os processos centrais de excitação e inibição, ótima intensidade dos processos fisiológicos.                                | Nível ótimo de ativação e disposição ótima para competição, orientação ao êxito, auto confiança, concentração ótima, alta capacidade de controle psico-motor. | Se compete em base a um plano tático, se controla a situação se alcança as expectativas, ótima conduta técnica-tática.          |

**Figura 2 – Diferentes estados pré-competitivos e suas correspondentes características psico-fisiológicas em atletas.**

**Fonte: Puni (apud Samulski 1995, p.118).**

A figura mostra os três estados pré-competitivos, “estado de febre”, “estado de apatia”, “estado ótimo de ativação”, sendo que as reações psicológicas são, respectivamente, associadas às suas reações fisiológicas e atitudes durante a competição.

Ressaltando, Machado (1997, p.115 e 116) afirma que “é sabido que o atleta entra em estado de ansiedade por não saber o que acontecerá na competição” e completa “a ansiedade é uma forma de expressão, diante dos efeitos da ação e vivência dos processos emocionais”, ou seja, quanto mais ameaçadora for a situação em que o atleta se encontra maiores serão seus níveis

de ansiedade. Esse aumento da ansiedade pode ser mais bem observado quando os indivíduos passam da situação de treino para situações de competição, é o que apontam Davis e Gill (apud Machado 1997, p.116).

Perante tais informações, outro fator que influencia nos níveis de ansiedade é a interferência da torcida, técnicos e parentes, ao que Machado (1997:116) completa dizendo “que o medo de alguma coisa ou a ameaça de alguém, pode levar o indivíduo a executar uma ação extremamente ansioso”. Existe também o fator sócio-econômico “enquanto a performance do atleta ‘vai bem’, a retribuição financeira e o status social é muito gratificante” (Machado, 1997:117). Ou seja, para a maioria dos atletas profissionais, o esporte é seu emprego que se mostra extremamente instável, já que depende não só de sua performance, mas também da performance de seus companheiros, para conseguirem bons resultados. Ao nível universitário o contexto é muito parecido, o aluno/atleta depende de sua performance esportiva para garantir sua bolsa de estudo e sua formação acadêmica. Logo, esta instabilidade financeira, presente no meio esportivo, pode influenciar muito nos níveis de ansiedade.

A partir dessas informações tem-se como lidar com tal ansiedade a fim de melhor utilizá-la. Para Machado (1997, p.117) a melhor forma de diminuir os níveis de ansiedade é “identificar o indivíduo ansioso e posteriormente localizar os motivos prévios da ansiedade. Somente a partir daí, utilizar algumas estratégias práticas”. Uma dessas estratégias é a modelagem de tensões que se trata de simulações de situações de competição durante os treinos o que prepara o atleta para possíveis medos e tensões.

Sendo assim, Machado (1997, p.119) conclui “ansiedade é um estado emocional que sofre interferências marcantes do meio externo, bem como resulta em comportamentos que atuam drasticamente neste mesmo meio”. E, para identificar o atleta ou indivíduo ansioso, o técnico pode usar de diferentes caminhos como observação, conversas ou, como o presente estudo aponta, a utilização de questionários específicos para esse fim.

A ansiedade acontece em qualquer período da vida, como vimos anteriormente, e a capacidade do indivíduo de verbalizar seus sentimentos e emoções facilitam ao técnico perceber o atleta ansioso. Dessa forma, categorias mais experientes, com atletas mais velhos, que já possuem tal capacidade de verbalização, facilitam o tipo de pesquisa realizada neste trabalho, com o esporte universitário.

#### ❖ O Esporte Universitário

Como já foi visto, a ansiedade está muito presente no ambiente competitivo, sendo ele profissional, amador, infantil ou universitário. Neste trabalho abordamos o ambiente competitivo universitário.

O esporte universitário surge no mundo de forma organizada, em 1919, em Estrasburgo, na França, onde foi criada a Confederação Internacional de Estudantes (CIE). Esta entidade realizou os primeiros Jogos Universitários Mundiais em 1923, com a participação de dez países sendo que a única modalidade competitiva era o atletismo. A partir dessa data os jogos universitários se desenvolveram rapidamente, porém muitas divergências políticas causaram

quebras nas organizações já existentes criando outras organizações. Atualmente a FISU, Federação Internacional de Esporte Universitário, é a entidade máxima do esporte universitário mundial, desde 1959, quando ocorreram os jogos na Itália.

Segundo D'Amore (2004), no Brasil o desporto universitário chegou no início do século XX, mais precisamente em 1916, como uma manifestação organizada e com disputas envolvendo universitários do Rio de Janeiro e São Paulo. A primeira competição envolvendo mais estados aconteceu em 1935 e foi só em 1941 que se formou a Confederação dos Desportos Universitários, que mais tarde resultou na Confederação Brasileira de Desportos Universitários (CBDU), órgão máximo do desporto universitário brasileiro.

Desde então a CBDU é responsável pela organização de vários torneios, sendo que o principal deles é o JUB's (Jogos Universitários Brasileiros), além de organizar a participação brasileira em competições internacionais.

Este panorama histórico aconteceu em São Paulo onde o início do esporte universitário se deu com a formação da FUPE (Federação Universitária Paulista de Esporte), em 1934, por alguns universitários paulistanos. O campeonato da FUPE já revelou muitos campeões mundiais, visto que a partir deste são criadas boas seleções regionais que representaram nosso país no contexto mundial, tanto nas competições quanto na exportação de atletas para o exterior.

Por fim, sobre o esporte universitário brasileiro, é preciso dizer que a política de incentivo à sua prática é muita falha. Se analisarmos a oferta de prática esportiva em praças ou locais de acesso ao adolescente e jovem que não possui possibilidade de frequentar clubes que exijam recursos financeiros, percebemos

que é muito escassa. Não existem muitos locais que ofereçam essa possibilidade para a população. O Ministério do Esporte traz que ao Departamento de Esporte Universitário compete: subsidiar a formulação, implementação e avaliação de projetos destinados ao desenvolvimento do esporte universitário; promoção de eventos e capacitação de recursos humanos destinados ao esporte universitário; realização de estudos e pesquisas que proporcionem o desenvolvimento do esporte universitário; coordenação e acompanhamento de atividades de controle e fiscalização dos convênios firmados pelo departamento.

#### ❖ O Handebol

O esporte universitário abrange a maioria das modalidades esportivas que estão oficialmente regulamentadas. Sendo assim, dentre as modalidades disputadas no esporte universitário está o handebol.

O handebol teve sua origem na Europa no início do século XX, e provém do handebol de campo, que era jogado por 11 jogadores cada equipe em um campo que se assemelha ao campo de futebol. Para Camargo Netto (1982, p.15) o handebol é “um desporto coletivo completo, que pode ser jogado em campo ou salão, com onze ou sete jogadores”.

Devido ao frio rigoroso europeu a modalidade começou a ser praticada em ambientes fechados, e por isso, o espaço foi reduzido, reduzindo também o número de jogadores para 7 atletas por equipe (handebol atual). Dos esportes coletivos tradicionais, o handebol é um dos mais jovens, assim afirma Reis (2004). A partir de 1946 que a modalidade está sob supervisão da Internacional Handebol

Federação (IHF). Sua história Olímpica teve início em 1972 em Munique apenas na categoria masculina, já em 1976 em Montreal, foi introduzido também na categoria feminina.

Para Reis (2004), o handebol pode ser caracterizado da seguinte forma:

(...) o jogo de handebol é praticado por duas equipes, em uma quadra retangular, dividida ao meio por uma linha central, cada metade da quadra corresponde ao campo defensivo de cada equipe e conseqüentemente campo ofensivo do adversário. Uma equipe completa é composta por doze jogadores, sendo sete jogadores titulares e cinco reservas. O jogo tem como objetivo a consecução de gols que devem ser feitos com uma bola atirada contra a meta (o gol) adversária. A bola varia de tamanho e peso de acordo com a faixa etária (categoria) dos jogadores. O tempo de jogo é igual para as categorias feminina e masculina, a variação de tempo se dá em função da faixa etária dos praticantes.

Já o autor português Raposo (s.d., p. 11) caracteriza o handebol sob dois aspectos, o primeiro é sob o aspecto moral, pois que “desenvolve no indivíduo, as qualidades de disciplina, espírito de iniciativa, decisão e solidariedade”, o segundo é o aspecto físico que “desenvolve a destreza individual, a atenção, os reflexos, a capacidade para a corrida, a flexibilidade para o salto, a segurança na utilização das mãos e tem grandes efeitos sobre o organismo”. O autor ainda completa que ambos aspectos convergem para “desenvolvimento harmônico do ser humano”.

Mais recentemente Simões (2002, p.11) diz que o handebol moderno “tornou-se um modelo estrutural e funcional do saber teórico-prático sobre as potencialidades atléticas do indivíduo”.

O handebol no Brasil é de responsabilidade da Confederação Brasileira de Handebol (CBHb) com sede em Aracaju, SE, e foi fundada em 1979. Em São Paulo esta responsabilidade é da Federação Paulista de Handebol, que tem como regulamento que para cada equipe principal inscrita, necessariamente, deve-se ter

uma outra equipe inscrita entre as seguintes categorias: júnior, juvenil, cadete ou infantil. A essa regra só existe uma exceção, as equipes universitárias, já que essas não possuem equipes de base para serem inscritas. Tal regra é um incentivo aos clubes e equipes a desenvolverem o esporte de base no Estado.

Greco e Ribas (apud Reis, 2004) afirmam que o handebol foi trazido para o Brasil pelos imigrantes alemães na década de 30. A primeira competição internacional com participação brasileira foi em 1970 na Taça Latina. Desde então a modalidade tem se desenvolvido muito e sua participação no cenário mundial tem se tornado cada vez mais significativa, sendo sua primeira participação em campeonatos mundiais em 1992, apenas na categoria masculina e no mesmo ano sua primeira participação nos Jogos Olímpicos em Barcelona. Na categoria feminina, sua primeira participação em Jogos Olímpicos foi em 2000, Sidney. Os melhores resultados de ambas as seleções nacionais foram na Olimpíada de 2004 na Grécia, a equipe masculina conquistou a décima colocação e a feminina o sétimo lugar.

O principal campeonato universitário de handebol em São Paulo é o campeonato da FUPE, disputado na cidade de São Paulo aos finais de semana no seu ginásio exclusivo. Há participação de equipes da capital paulistana além de algumas equipes do interior paulista.

Bonjardim (apud Simões 2002, p. IX), conclui que:

“(...) o handebol é uma modalidade desportiva praticada em todo o Brasil por ambos os sexos e que caminha para o seu grande destino: ocupar, neste país, os primeiros lugares em quantidade e qualidade”.

Dessa forma esse trabalho reconhece a importância dos aspectos tocados nessa revisão estudando a ansiedade traço pré-competitiva em atletas de ambos os sexos praticantes de handebol universitário.

## 5. METODOLOGIA

Neste trabalho foi realizada uma pesquisa de campo, visando mensurar os níveis de ansiedade traço competitiva. Para tanto foi aplicado um questionário para caracterização dos sujeitos bem como um protocolo para avaliação da ansiedade entre os atletas.

### ✓ Os Atletas

Dois grupos de atletas participaram do estudo, o grupo 1 formado por doze atletas do sexo feminino que compõem a equipe universitária de handebol da Faculdade de Educação Física da UNICAMP. Já o grupo 2 é composto por dez atletas do sexo masculino que formam a equipe de handebol da Universidade Estadual de Campinas UNICAMP.

#### *Grupo 1*

São doze atletas praticantes de handebol, que apresentam o seguinte perfil:

- Quanto à idade das atletas

**Tabela 1- Idade das atletas (Feminino)**

| Idade das Atletas | Número de Atletas |
|-------------------|-------------------|
| 18 anos           | 01 atleta         |
| 19 a 20 anos      | 04 atletas        |
| 21 a 22 anos      | 05 atletas        |
| Mais de 22 anos   | 02 atletas        |

Os dados da tabela 1 mostram que apenas uma atleta tem dezoito anos, quatro atletas estão entre dezenove e vinte anos, a maioria das atletas (cinco) estão entre vinte e um e vinte e dois anos e apenas duas atletas possuem mais de vinte e dois anos.

- Quanto à experiência na modalidade

**Tabela 2 – Tempo de prática na modalidade (Feminino)**

| Tempo de Prática | Número de Atletas |
|------------------|-------------------|
| Menos de 01 ano  | 02 atletas        |
| 01 a 05 anos     | 06 atletas        |
| Mais de 05 anos  | 04 atletas        |

Nesta tabela observa-se que duas atletas praticam handebol há menos de um ano, a maioria das atletas (seis) pratica handebol entre um e cinco anos e quatro atletas já praticam handebol há mais de cinco anos.

- Quanto ao tempo de atuação na equipe atual

**Tabela 3 – Tempo de atuação na equipe atual (Feminino)**

| Tempo de Atuação na Equipe Atual | Número de Atletas |
|----------------------------------|-------------------|
| Menos de 01 ano                  | 04 atletas        |
| 01 a 02 anos                     | 07 atletas        |
| 03 a 04 anos                     | Nenhuma atleta    |
| Mais de 04 anos                  | 01 atleta         |

Nota-se na tabela acima que quatro atletas estão compondo a equipe a menos de um ano, a maioria das atletas (sete) já está na equipe de um a dois

anos, nenhuma atleta está na equipe de três a quatro anos, e apenas uma atleta compõem a equipe a mais de quatro anos.

Quanto à participação em outras equipes, apenas duas atletas afirmam que ainda jogam na Associação Campineira de Handebol. Além disso, dez atletas afirmam já terem participado de outras competições na modalidade, e apenas duas delas ainda não participaram de nenhum tipo de competição.

### *Grupo 2*

São dez sujeitos praticantes de handebol, que apresentam o seguinte perfil:

- Quanto à idade dos atletas

**Tabela 4 - Idade dos atletas (Masculino)**

| Idade das Atletas | Número de Atletas |
|-------------------|-------------------|
| 18 anos           | Nenhum atleta     |
| 19 a 20 anos      | Nenhum atleta     |
| 21 a 22 anos      | 05 atletas        |
| Mais de 22 anos   | 05 atletas        |

Os dados demonstram que na equipe masculina de handebol da UNICAMP, existem cinco atletas com idade entre vinte e um e vinte e dois anos e cinco atletas com mais de vinte dois anos.

- Quanto à experiência na modalidade

**Tabela 5 – Tempo de prática na modalidade (Masculino)**

| Tempo de Prática | Número de Atletas |
|------------------|-------------------|
| Menos de 01 ano  | Nenhum atleta     |
| 01 a 05 anos     | 07 atletas        |
| Mais de 05 anos  | 03 atletas        |

Nesta tabela observa-se que nenhum atleta possui menos de um ano de prática, a maioria dos atletas (sete) já pratica handebol entre um e cinco anos e três atletas praticam handebol há mais de cinco.

- Quanto ao tempo de atuação na equipe atual

**Tabela 6 – Tempo de atuação na equipe atual (Masculino)**

| Tempo de Atuação na Equipe Atual | Número de Atletas |
|----------------------------------|-------------------|
| Menos de 01 ano                  | 10 atletas        |
| 01 a 02 anos                     | Nenhum atleta     |
| 03 a 04 anos                     | Nenhum atleta     |
| Mais de 04 anos                  | Nenhum atleta     |

Nota-se na tabela que todos os atletas compõem a equipe há menos de um ano, uma vez que esta foi formada no primeiro semestre de 2004.

Quanto à participação em outras equipes, nove atletas afirmam que ainda jogam pelos times de seus respectivos institutos. Além disso, oito atletas afirmam já terem participado de outras competições na modalidade, e apenas dois deles ainda não participaram de nenhum tipo de competição.

Essas informações sobre idade, tempo de atuação na equipe e tempo de prática na modalidade são consideradas absolutamente relevantes por poderem

influenciar nos níveis de ansiedade traço pré-competitiva, como relatado por DeRose Junior (1997).

### ✓ Coleta de Dados

Para mensurar a ansiedade-traço competitiva dos atletas tanto da equipe feminina quanto masculina, foi utilizado o teste SCAT – “Sport Competition Anxiety Test”, adaptado e validado por De Rose Junior (1997). O teste consiste de trinta e uma perguntas que devem ser classificadas de acordo com a incidência dos sintomas, sendo que o número 1 significa que aquele sintoma nunca acontece e o número 5, que ele sempre acontece. A seguir virá um exemplo do teste:

1- Nunca    2- Poucas vezes    3- Algumas vezes    4-Muitas vezes    5-Sempre

|   |  |   |   |   |   |   |
|---|--|---|---|---|---|---|
| 1 | Meu coração bate mais rápido que o normal    | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 2 | Suo bastante                                 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 3 | Fico agitado (a)                             | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 4 | Fico preocupado (a) com críticas das pessoas | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

Apesar do SCAT ter sido adaptado para crianças de até dezesseis anos, o autor ressalta que sua aplicação em faixa-etária superior também é válida, pois a linguagem utilizada pode ser entendida claramente. Sendo assim pode-se aplicá-lo nesse trabalho sem qualquer adaptação.

Além do SCAT, foram feitas anteriormente, algumas questões pessoais para os atletas, como idade, tempo de prática na modalidade handebol etc, a fim de conhecermos melhor nossos colaboradores.

O teste completo aplicado nesse trabalho encontra-se em anexo.

### ✓ **Aplicação do teste**

#### *Grupo 1*

O teste foi aplicado no grupo feminino no dia 05 de setembro de 2004, em Caçapava, quando a equipe disputava o primeiro jogo do principal campeonato do ano, o INTEREF (jogos universitários entre as faculdades de Educação Física de São Paulo). Esse campeonato segue o princípio da eliminatória simples, ou seja, perdeu um jogo está fora do campeonato. Portanto, para as atletas era um jogo de extrema importância, já que elas treinaram o ano inteiro para disputar esse campeonato e não poderiam perder.

É válido ressaltar também o caráter dessa competição, pois a competição muitas vezes é só o pano de fundo para o evento INTEREF, já que se trata, para a maioria dos participantes, de uma grande festa e confraternização dos estudantes de Educação Física, sendo que muitos participantes não estão indo para jogar de forma séria, com postura atlética. Porém esta não era a postura da equipe em questão.

O INTEREF é realizado sempre em feriados prolongados, para que todos possam participar, nesse ano ele foi realizado no feriado de 07 de setembro, e compreendeu os dias 04, 05, 06 e 07 de setembro de 2004, na cidade de Caçapava em São Paulo.

#### *Grupo 2*

Para o grupo masculino o teste foi aplicado no dia 26 de setembro de 2004, em São Paulo, visto que se tratava do segundo jogo do principal

campeonato disputado pela equipe, a FUPE (Federação Universitária Paulista de Esportes), e que no primeiro jogo desse mesmo campeonato a equipe da UNICAMP foi derrotada. Ao contrário do que aconteceu com a equipe feminina, o campeonato da FUPE, não é de eliminatória simples, porém, após a primeira derrota havia uma certa pressão para que isso não se repetisse.

Este campeonato possui um caráter extremamente competitivo e sério, ou seja, é um campeonato universitário profissional, no qual seus participantes estão dispostos a jogar e apenas jogar, não havendo aquele caráter festivo e de confraternização. Sua duração é semestral e nele participam equipes de todas as faculdades de São Paulo, ou seja, não é restrito ao instituto de Educação Física. Seus jogos acontecem sempre nos finais de semana, são sempre na cidade de São Paulo e nos ginásios exclusivos da FUPE.

#### ✓ **Análise dos Dados**

Os resultados obtidos por meio dos testes foram analisados quantitativamente e qualitativamente, para isso utilizou-se uma análise estatística através de percentuais para os resultados do teste SCAT e, em algumas análises, foram utilizados valores absolutos devido ao pequeno número de indivíduos analisados (22 indivíduos, 12 mulheres e 10 homens).

Para o cálculo da média esperada para o teste SCAT, foi necessário realizar a soma das pontuações finais de todos os indivíduos de um grupo e depois dividir este valor pelo número de integrantes desse mesmo grupo, ou seja, foi somado todo o ponto obtido pelas atletas e o valor encontrado foi dividido por doze (número de mulheres componentes do grupo 1). Já para a média masculina

somou-se o ponto final de todos os atletas e dividiu-se o valor por 10 (quantidade de integrantes do grupo 2). O processo para obtenção de médias aconteceu também, da mesma forma, com os dados da idade dos atletas, e com o tempo de prática na modalidade dos mesmos.

Além da média (de pontos, idade e tempo de prática na modalidade) realizou-se comparação entre os dois grupos quanto a porcentagem de respostas nas diferentes graduações da escala, ou seja, qual o índice de respostas para a alternativa “1-nunca” dado pelas e pelos atletas. Estas porcentagens foram comparadas e analisadas.

## 6. RESULTADOS E DISCUSSÃO

Visto os procedimentos adotados nesse trabalho foram obtidos alguns dados que serão apresentados a seguir, juntamente com sua análise e discussões:

Análise 1: Valores totais do teste SCAT

**Tabela 7 – Comparativa Feminina, relação entre idade da atleta, tempo de prática na modalidade e pontuação do teste SCAT para ansiedade traço pré-competitiva.**

| <b>Atleta</b> | <b>Idade</b> | <b>Tempo de Prática</b> | <b>Resultado</b> |
|---------------|--------------|-------------------------|------------------|
| 1             | 18 anos      | 06 meses                | 106              |
| 2             | 19 anos      | 07 anos                 | 60               |
| 3             | 19 anos      | 07 anos                 | 102              |
| 4             | 19 anos      | 03 anos e 06 meses      | 116              |
| 5             | 19 anos      | 09 anos                 | 98               |
| 6             | 21 anos      | 02 anos                 | 111              |
| 7             | 21 anos      | 01 ano e 06 meses       | 74               |
| 8             | 21 anos      | 03 anos                 | 95               |
| 9             | 22 anos      | 01 ano e 06 meses       | 101              |
| 10            | 22 anos      | 01 ano                  | 64               |
| 11            | 26 anos      | 14 anos                 | 83               |
| 12            | 32 anos      | 12 anos                 | 60               |

A tabela apresentada nos mostra as relações entre a idade do atleta, sua experiência na modalidade e sua pontuação no teste de ansiedade-traço competitiva. Podemos perceber que os dados obtidos não seguem um padrão, portanto, com esta amostra de dados não podemos afirmar, por exemplo, que

quanto mais experiente a atleta menos ansiosa ela será, visto a atleta número três que com sete anos de prática apresentou alto índice de ansiedade, enquanto que a atleta número dez com apenas um ano de prática apresentou um índice de ansiedade bastante baixo, como afirma De Rose Junior (1997), “Alguns atletas apresentam escores elevados, atestando um alto grau de ansiedade traço pré-competitiva e que pode estar relacionado a fatores como: pouca experiência pouco tempo de prática, maior responsabilidade, entre outros”.

Este grupo feminino apresentou uma pontuação média de 89 pontos para o SCAT, e se considerarmos que a pontuação máxima do teste é 155 e o índice médio como referência é de 78 pontos, pode-se concluir que o grupo feminino está acima da média. Porém o grupo apresenta algumas diferenças, como das cinco atletas acima da média do grupo com maior tempo de prática (acima de sete anos), duas encontram-se acima da média do grupo e três encontram-se abaixo. Já para as cinco atletas com até dois anos de prática, três delas apresentam-se acima da média do grupo enquanto que duas delas estão abaixo dessa média.

**Tabela 8 – Comparativa Masculina, relação entre idade do atleta, tempo de prática na modalidade e pontuação do teste SCAT para ansiedade traço pré-competitiva.**

| <b>Atleta</b> | <b>Idade</b> | <b>Tempo de Prática</b> | <b>Resultado</b> |
|---------------|--------------|-------------------------|------------------|
| 1             | 19 anos      | 02 anos                 | 79               |
| 2             | 21 anos      | 01 ano                  | 76               |
| 3             | 21 anos      | 01 ano e 06 meses       | 63               |
| 4             | 21 anos      | 03 anos                 | 100              |
| 5             | 21 anos      | 10 anos                 | 75               |
| 6             | 23 anos      | 01 ano e 06 meses       | 85               |
| 7             | 25 anos      | 05 anos                 | 73               |
| 8             | 25 anos      | 12 anos                 | 84               |
| 9             | 26 anos      | 02 anos                 | 93               |
| 10            | 26 anos      | 16 anos                 | 70               |

Os dados comparativos masculinos nos mostram que os homens chegaram a índices baixos de ansiedade, da mesma forma, os atletas masculinos em sua maioria são experientes, o que confirma a afirmação feita por De Rose Junior (1997), que relaciona o tempo de experiência do atleta e seus índices de ansiedade, portanto, quanto mais experiente for o atleta espera-se que seu escore seja mais baixo, como se percebe observando o atleta número oito e número três, sendo que o primeiro com doze anos de prática apresenta uma pontuação maior do que o segundo com apenas um ano e meio de prática.

Este grupo masculino apresentou uma média de 80 pontos, dessa forma, mais próximo do valor médio para o teste que é de 78. Sendo que dos três atletas com tempo de prática menor que três anos apenas um atleta está acima da média do grupo e dois deles estão abaixo dessa média. Já para os cinco atletas com mais

de cinco anos de prática, três encontram-se abaixo da média do grupo e dois encontram-se acima da média do grupo.

A tabela acima nos mostra que homens tendem a ser menos ansiosos que as mulheres de uma mesma faixa etária, para este grupo. Enquanto os resultados femininos nos mostram algumas pontuações (5 atletas) com mais de 100 pontos, os atletas masculinos não tem nenhum indivíduo com tais pontuações. O maior escore masculino foi de 100 pontos, enquanto que o feminino foi de 116 pontos. Outro aspecto que a comparação entre as tabelas feminina e masculina nos fornece é a variação de pontos dentro da equipe, a variação feminina é de 56 pontos e a masculina é de apenas 37 pontos. Outro dado importante é a relação entre as médias dos grupos e a média esperada pelo teste, o valor médio do grupo feminino é de 89, o masculino é 80 e o valor médio do teste é de 78 pontos, dessa forma, os atletas masculinos estão mais próximos dos valores médios do teste.

#### Análise 2: Teste SCAT

A tabela traz os resultados dos testes de ansiedade traço pré-competitiva. Para tanto os dados foram organizados em uma mesma tabela a fim de facilitar a comparação entre os dados femininos e masculinos. As respostas femininas estão em vermelho e as masculinas em preto. Sendo assim, ficou possível notar quais sintomas são mais freqüentes no sexo feminino e quais são mais freqüentes no masculino.

Os dados individuais foram somados e as respostas em negrito representam as opções mais votadas, sendo as respostas vermelhas para as femininas e as pretas para as masculinas.

**Tabela 9 – SCAT Feminino x Masculino, incidência das alternativas assinaladas pelos atletas de ambos os sexos.**

|    | Questões   | 1         |           | 2         |           | 3         |           | 4         |           | 5         |           |
|----|--|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|
|    |  | F         | M         | F         | M         | F         | M         | F         | M         | F         | M         |
| 1  | Meu coração bate mais rápido que o normal          | 01        | 01        | 02        | 04        | <b>04</b> | <b>05</b> | 01        | 00        | 03        | 00        |
| 2  | Suo bastante                                       | <b>06</b> | 01        | 00        | <b>06</b> | 03        | 01        | 02        | 01        | 01        | 01        |
| 3  | Fico agitado (a)                                   | 00        | 00        | 03        | 02        | 02        | <b>06</b> | <b>04</b> | 01        | 03        | 01        |
| 4  | Fico preocupado (a) com críticas das pessoas       | <b>03</b> | 03        | 02        | <b>04</b> | 02        | 01        | 02        | 02        | <b>03</b> | 00        |
| 5  | Sinto muita vontade de ir ao banheiro              | <b>04</b> | 04        | 02        | <b>05</b> | 01        | 00        | 03        | 01        | 02        | 00        |
| 6  | Fico preocupado (a) com os adversários             | 01        | 00        | <b>03</b> | 03        | <b>03</b> | <b>04</b> | 03        | 03        | 02        | 00        |
| 7  | Bebo muita água                                    | <b>04</b> | 01        | 03        | 01        | <b>04</b> | <b>04</b> | 01        | 03        | 00        | 01        |
| 8  | Rôo (como) as unhas                                | <b>09</b> | <b>05</b> | 01        | 01        | 01        | 02        | 01        | 02        | 00        | 00        |
| 9  | Fico empolgado (a)                                 | 00        | 00        | 01        | 00        | 01        | 00        | <b>05</b> | <b>08</b> | <b>05</b> | 02        |
| 10 | Fico aflito (a)                                    | 01        | <b>05</b> | 03        | 03        | <b>05</b> | 02        | 01        | 00        | 02        | 00        |
| 11 | Tenho medo de competir mal                         | 00        | 01        | <b>04</b> | 03        | 03        | <b>04</b> | 01        | 02        | <b>04</b> | 00        |
| 12 | Demoro muito para dormir                           | <b>04</b> | <b>04</b> | 03        | 01        | <b>04</b> | <b>04</b> | 01        | 01        | 00        | 00        |
| 13 | Tenho dúvidas sobre a minha capacidade de competir | 02        | <b>04</b> | 03        | <b>04</b> | 02        | 02        | <b>04</b> | 00        | 01        | 00        |
| 14 | Sonho com a competição                             | 04        | 03        | <b>05</b> | <b>04</b> | 02        | 01        | 01        | 01        | 00        | 01        |
| 15 | Fico nervoso (a)                                   | 02        | 00        | 01        | <b>05</b> | <b>04</b> | 04        | 01        | 01        | <b>04</b> | 00        |
| 16 | Fico preocupado (a) com o resultado da competição  | 01        | 00        | <b>04</b> | 01        | 02        | <b>05</b> | 03        | 03        | 02        | 00        |
| 17 | Minha boca fica seca                               | <b>05</b> | <b>07</b> | 03        | 00        | 03        | 02        | 01        | 01        | 00        | 00        |
| 18 | Sinto muito cansaço ao final do treino             | 03        | 01        | <b>05</b> | 02        | 02        | <b>07</b> | 02        | 00        | 00        | 00        |
| 19 | A presença de conhecidos na competição me preocupa | <b>05</b> | <b>06</b> | 02        | 03        | 02        | 01        | 02        | 00        | 01        | 00        |
| 20 | Falo muito sobre a competição                      | 01        | 00        | <b>04</b> | 02        | 03        | <b>04</b> | 02        | <b>04</b> | 02        | 00        |
| 21 | Tenho medo de perder                               | <b>05</b> | <b>06</b> | 02        | 02        | 00        | 01        | 03        | 01        | 02        | 00        |
| 22 | Fico impaciente                                    | 01        | 00        | 03        | <b>06</b> | 03        | 02        | <b>04</b> | 02        | 01        | 00        |
| 23 | Não penso em outra coisa a não ser na competição   | 01        | 03        | <b>04</b> | <b>04</b> | 03        | 02        | 02        | 00        | 02        | 01        |
| 24 | Não vejo a hora de competir                        | 01        | 00        | <b>03</b> | 01        | 02        | 02        | <b>03</b> | 03        | <b>03</b> | <b>04</b> |
| 25 | Fico emocionado (a)                                | 02        | 01        | 01        | 02        | <b>05</b> | <b>03</b> | 01        | <b>03</b> | 03        | 00        |
| 26 | Fico ansioso (a)                                   | 00        | 00        | 01        | <b>04</b> | 02        | 02        | 04        | <b>04</b> | <b>05</b> | 00        |
| 27 | No dia da competição acordo mais cedo que o normal | 03        | <b>03</b> | 02        | 02        | <b>05</b> | 02        | 01        | 02        | 01        | 00        |

|    |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
|----|---|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| 28 | Tenho medo de decepcionar as pessoas      | 03 | 03 | 01 | 02 | 02 | 02 | 03 | 02 | 03 | 01 |
| 29 | Sinto-me mais responsável                 | 00 | 00 | 03 | 02 | 00 | 02 | 07 | 06 | 02 | 00 |
| 30 | Sinto que as pessoas exigem muito de mim  | 02 | 04 | 04 | 02 | 03 | 03 | 03 | 00 | 00 | 01 |
| 31 | Tenho medo de cometer erros na competição | 01 | 01 | 02 | 03 | 02 | 00 | 03 | 06 | 04 | 00 |

Nota-se uma diferença muito significativa quanto à incidência dos sintomas questionados, já que as respostas masculinas raramente apontam a alternativa 05 (sempre), as femininas por sua vez, raramente deixam de apontar tal alternativa.

Com análise da tabela também podemos perceber que os sintomas assinalados com maior frequência pelas atletas e classificados como sempre presentes (nível 5), são sempre de caráter psicológico, como, ficar nervosa, ficar ansiosa, ficar empolgada. Já os homens apresentam um equilíbrio entre as características fisiológicas e psicológicas como beber muita água, suar muito, sonhar com o jogo e sentir muita pressão externa. Isso poderia explicar o porquê as mulheres são mais ansiosas, já que elas são mais sensíveis aos seus sintomas, essa afirmação é comprovada por De Rose Junior (1998).

Ilustrando a afirmação acima se pode utilizar o item nove “fico empolgado”, que ambos os grupos apresentaram alto índice de incidência dessa resposta, pois como já foi visto anteriormente, o meio esportivo é promotor desse sentimento assim como de outros, já que o esporte aumenta os níveis de ativação do indivíduo proporcionando um bem estar ao mesmo, uma sensação de felicidade e plenitude. Sendo esse aspecto do meio esportivo buscado por muitos praticantes. Outro item importante a ser analisado é o número oito “rôo as unhas”, já que este foi o menos votado pelas mulheres e, culturalmente, é uma reação freqüente em mulheres e que sinaliza a presença da ansiedade, porém este grupo

feminino não apresentou tal sintoma fugindo à regra. O item 29 “sinto-me mais responsável”, também teve alta incidência entre as mulheres, o que remete a afirmação feita por DeRose (1998) na qual diz, que culturalmente o esporte é um meio masculino e que a inserção feminina neste meio reflete uma maior responsabilidade para as mulheres atletas, já que suas performances são sempre comparadas à dos homens, além da pressão do bom rendimento para minimizar os preconceitos. Além disso, para este grupo estudado, o sentimento de responsabilidade pode ser atribuído ao fato da grande diferença entre as idades das atletas, ou seja, as atletas mais experientes sentem-se responsáveis pelo restante da equipe que é mais nova, tentando mostrar-se como exemplo para as demais, aumentando assim a incidência deste sintoma no grupo feminino.

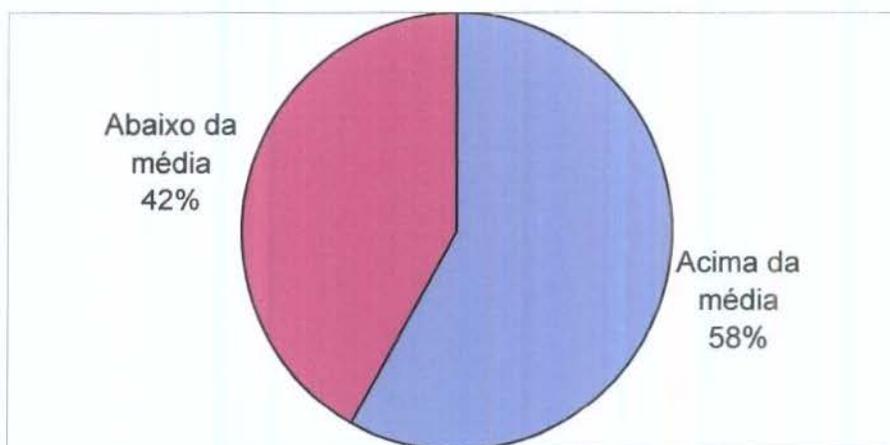
Quanto aos sintomas masculinos, podemos comparar os itens 21 “tenho medo de perder” com o 31 “tenho medo de cometer erros na competição”, pois os atletas apresentam índice baixo sobre o medo de perder, mas altos quanto ao medo de errar, o que implica em uma maior preocupação em relação as suas próprias ações, já que a derrota pode ser atribuída a uma soma de fatores, que não necessariamente, a seus atos, mas os erros só poderão ser atribuídos ao próprio atleta.

Essa relação também pode ser explicada com o status que o esporte pode proporcionar aos seus praticantes, já que um bom desempenho em quadra pode render boas notas em determinadas disciplinas, monitoria remunerada de determinada matéria etc. Porém, tal resultado poderia ser contrário se os atletas compusessem uma equipe de handebol de uma universidade particular, relembrando a instabilidade financeira (bolsas de estudo) do meio esportivo

universitário, já que se a equipe não está tendo êxito, o atleta pode perder sua bolsa, mesmo mantendo uma boa performance individual.

Outro argumento que se pode fazer uso para afirmar que os homens são menos ansiosos que as mulheres é a cultura na qual vivemos, uma vez que nossa sociedade reprime os homens de expressarem suas emoções e sentimentos, seja essa expressão de forma verbal ou corporal. Muitas vezes os homens que mostram seus sentimentos têm sua masculinidade questionada, ou até pior, têm sua competência colocada em prova, principalmente no meio esportivo (não é porque um determinado atleta está admitindo que está nervoso que ele não conseguirá ter uma boa performance na competição).

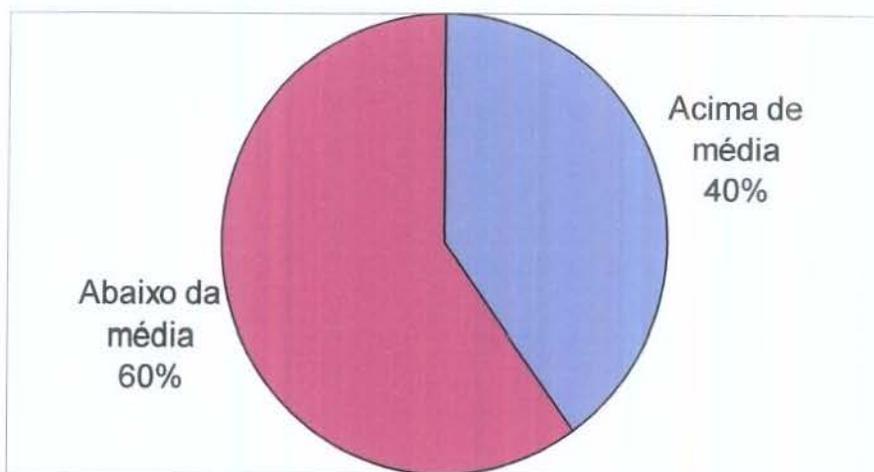
Nesse momento alguns gráficos ilustrarão as análises realizadas neste trabalho e irão propor algumas discussões e análises inéditas.



**Gráfico 1 – Percentual da pontuação final do teste SCAT feminino**

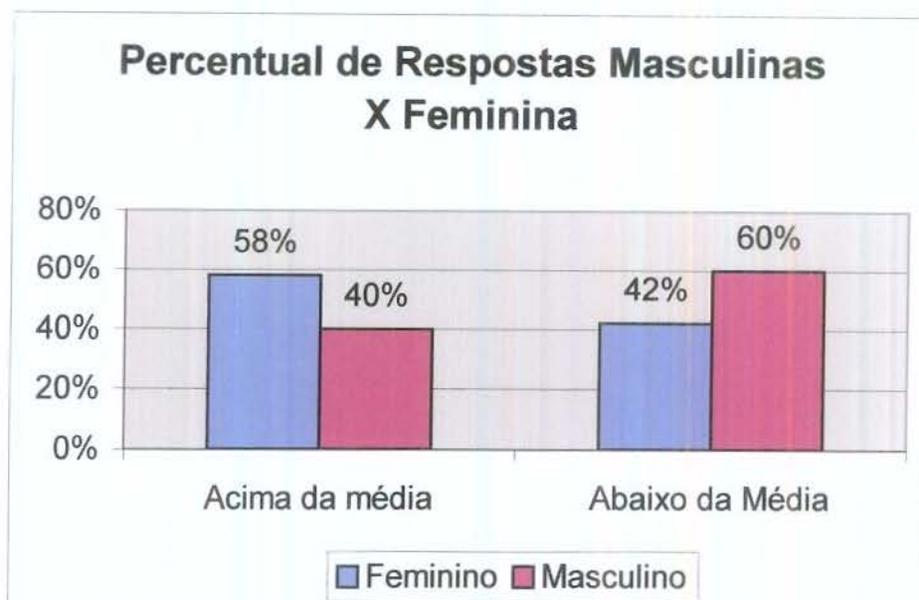
O gráfico acima traz o percentual da pontuação final encontrada no teste SCAT na equipe feminina de handebol utilizada neste trabalho, dessa forma, 58% da equipe está acima da média de ansiedade, ao passo que 42% das atletas

estão abaixo da média de ansiedade. Para a equipe feminina, a média foi de 89 pontos no teste SCAT.



**Gráfico 2 - Percentual da pontuação final do teste SCAT masculino**

O gráfico 2 mostra o percentual da pontuação final masculina no teste de SCAT, sendo assim, observa-se que 40% dos atletas estão apresentando nível de ansiedade acima da média, e 60% apresentaram níveis de ansiedade abaixo da média estipulada. Para a equipe masculina de handebol a média da pontuação foi de 80 pontos no teste de SCAT.



**Gráfico 3 – Comparativo entre o percentual da pontuação feminino X masculino**

Acima se nota que os percentuais do resultado final masculino acima da média esperada para o seu grupo é menor que o percentual feminino, e o inverso se encontra quando é observado o valor abaixo da média, já que os valores masculinos são menores, logo é possível afirmar que, no contexto estudado, os atletas do sexo masculino se apresentam como menos ansiosos que as atletas do sexo feminino.

Essa diferença nos valores femininos e masculinos já foi explicada e verificada por muitos autores (Brustad, 1998; Finkenberg, Dinicci, McCune & McCune, 1992; Stefanello, 1990; apud DeRose 1997), sendo que DeRose (1997) explica que tais autores trazem que esse maior nível de ansiedade feminino é devido à competição ser mais voltada para o sexo masculino e as mulheres que competem são muito cobradas, sendo comparadas muitas vezes aos homens e

sofrendo preconceito quanto a sua opção sexual. O autor ainda completa como já apresentado, o fato da mulher ser mais sincera em suas respostas que o homem podendo influenciar nos resultados obtidos neste estudo.

Outros fatores apresentados pelos autores como influenciadores da ansiedade são a idade e o tempo de prática na modalidade. Os dados referentes a estas questões obtidos no presente estudo encontram-se na tabela 10.

**Tabela 10 – Médias Femininas e Masculinas das idades dos atletas e do tempo de prática dos mesmos.**

|           | <b>Média da Idade</b> | <b>Média do Tempo de Prática</b> |
|-----------|-----------------------|----------------------------------|
| Feminino  | 21, 5 anos            | 5 anos e 2 meses                 |
| Masculino | 22,8 anos             | 5 anos e 5 meses                 |

Esta tabela traz a média, de ambos os sexos, da idade dos atletas, com valores de aproximadamente de 21 anos para as mulheres e 23 anos para os homens, e a média do tempo de prática na modalidade feminino e masculino, sendo seus valores 5 anos e 2 meses e 5 anos e 5 meses, respectivamente. Dessa forma, os valores das médias masculina e feminina são muito próximos, não indicando diferenças importantes nem quanto à idade nem quanto ao tempo de prática.

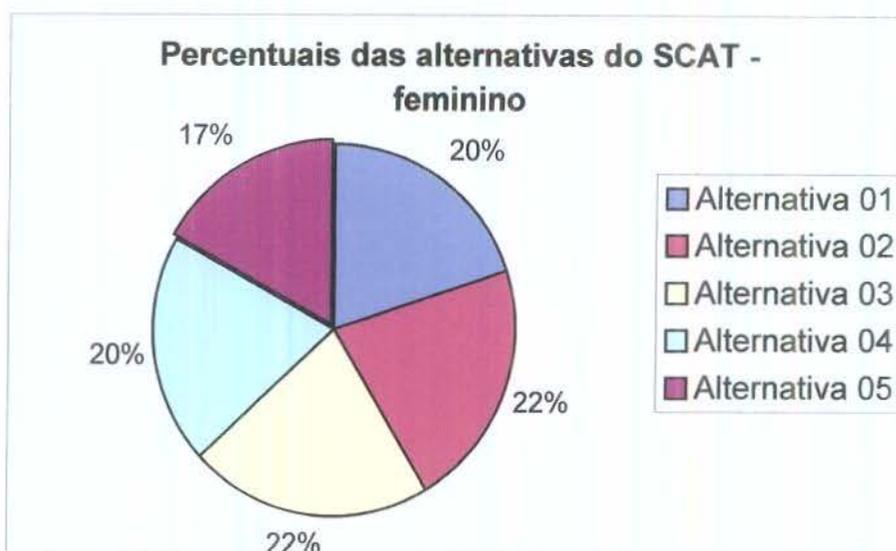
Analisando comparativamente esta última tabela, percebe-se que não se evidencia a relação entre tempo de prática influenciando nos valores de ansiedade nestes grupos, uma vez que com uma variação de apenas 3 meses de prática os valores masculinos de ansiedade são bem diferentes, isto significa que, o tempo de prática muito semelhante, os valores de ansiedade são bem diferentes, ou seja,

para esse grupo o tempo de prática não foi muito relevante na determinação dos níveis de ansiedade, contrariando assim alguns autores como DeRose (1997) que afirma que um dos fatores determinantes dos níveis de ansiedade é a experiência do atleta, ou seja, quanto maior o tempo de prática na modalidade, menor deveriam ser os índices de ansiedade do mesmo.

Mais uma análise pode ser feita a partir da tabela 9 e sobre a média da idade dos atletas de ambos os sexos, que também não foram importantes na determinação dos níveis de ansiedade, já que, mais uma vez, os valores das idades masculina e feminina são muito próximos e os valores obtidos dos níveis de ansiedade são significativamente diferentes.

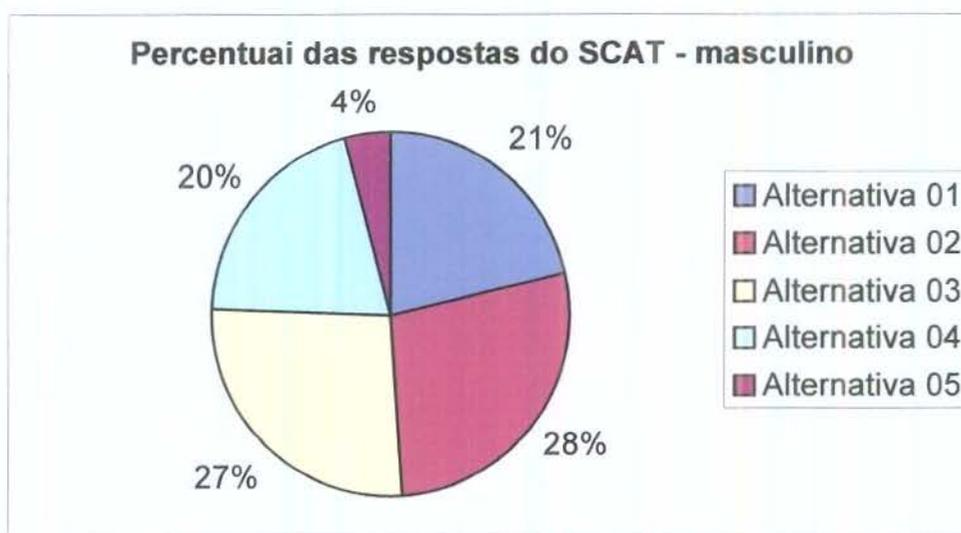
Novamente, esse dado apresenta uma relação contrária à encontrada na bibliografia, já que mostra que neste grupo, a idade dos atletas não é fundamental na determinação dos níveis de ansiedade, já que com idades muito próximas os valores da ansiedade variam muito. A bibliografia traz que quanto maior a idade do indivíduo menor deveria ser seus índices de ansiedade, pois o indivíduo deve saber lidar melhor com seus sentimentos e já vivenciou muitas situações que o preparam para seus sentimentos.

Continuando com as análises estatísticas e para melhor visualização dos sintomas presentes nos diferentes grupos foram utilizados os gráficos que virão a seguir, que ilustram a incidência das alternativas no teste SCAT aplicado.



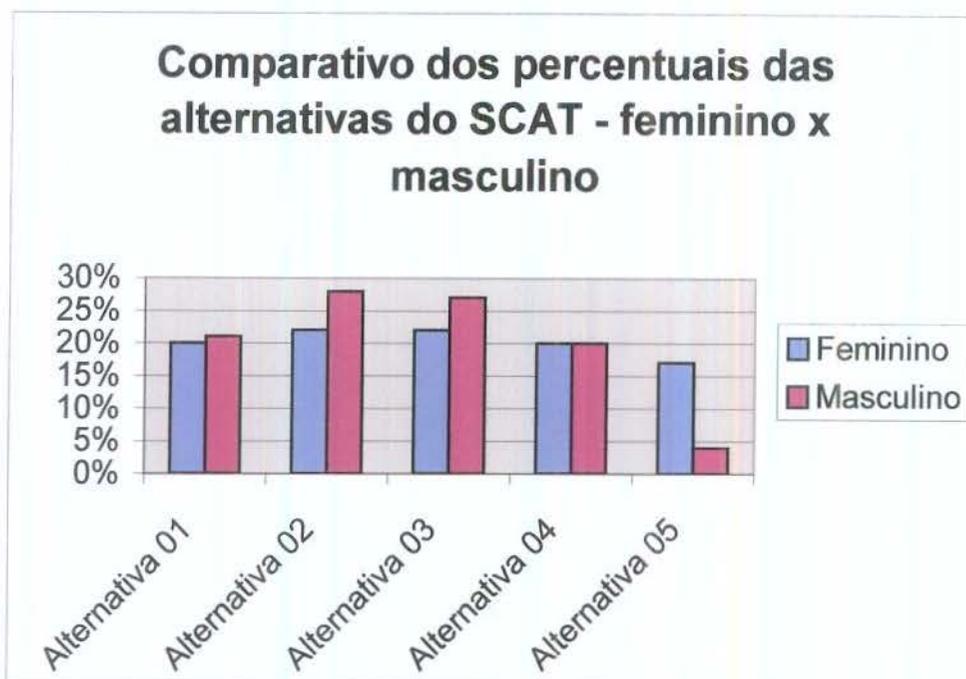
**Gráfico 4 – Percentuais das alternativas do teste SCAT feminino.**

Pode-se observar no gráfico acima que há um certo equilíbrio entre a escolha das alternativas assinaladas pelas atletas, a única exceção é a alternativa de número cinco que possuiu apenas 16% de incidência entre elas, as outras alternativas variam entre 20% e 22%.



**Gráfico 5 - Percentuais das alternativas do teste SCAT masculino**

Os dados masculinos trazidos pela tabela nos mostram o percentual de incidência de cada alternativa do teste SCAT, nota-se um grande equilíbrio entre as alternativas 01, 02, 03 e 04 e uma discrepância destas com a alternativa 05, que apresenta apenas 4% de incidência enquanto que as outras alternativas variam entre 21%, 27%, 26% e 20%, respectivamente.



**Gráfico 6 – Comparação entre os percentuais das alternativas do teste SCAT femininas X masculinas.**

Observando a comparação entre os percentuais das alternativas do SCAT trazida pela tabela, pode-se afirmar que os homens assinalam mais as primeiras alternativas, e que as mulheres assinalam muito mais a última alternativa e quando se trata da alternativa quatro há uma igualdade entre homens e mulheres.

Essa informação pode ser atribuída aos homens, deste grupo, não apresentarem os mesmos sintomas sempre, ou seja, para os homens a variabilidade dos sintomas é maior e pode variar de acordo com a relevância da

competição. Já para as mulheres, deste grupo, os sintomas variam menos e acontecem sempre independente da relevância da competição. Essa variabilidade relaciona-se a maior facilidade feminina de perceber seus sentimentos, verbalizá-los e classificá-los, uma vez que essas ações são menos freqüentes, culturalmente, na população masculina, mesmo no meio esportivo.

## **7. CONSIDERAÇÕES FINAIS**

Após as discussões realizadas neste trabalho, pude perceber que a ansiedade traço pré-competitiva é um fator determinante na competição, podendo ser determinante no desempenho de cada atleta ou até mesmo de uma equipe inteira. Os fatores que influenciam os níveis de ansiedade traço pré-competitiva são os mais variados possíveis, podendo estar ligado com a própria competição ou até mesmo a problemas de sua vida pessoal.

Verificou-se também, nesta pesquisa, que alguns dados encontrados nas bibliografias não condizem com a realidade destes dois grupos pesquisados, já que fatores influenciadores da ansiedade traço pré-competitiva como o tempo de experiência na modalidade e a idade dos atletas não seguiram o padrão estipulado pelos autores, uma vez que os dois grupos pesquisados neste trabalho possuíam médias de idade muito próximas, da mesma forma com sua média de tempo de prática na modalidade handebol, portanto deveriam apresentar níveis de ansiedade também parecidos, o que não foi verificado.

Um ponto comum entre os resultados obtidos neste trabalho e a bibliografia é a diferença dos níveis de ansiedade variando em função do sexo dos atletas, as mulheres apresentaram níveis mais altos de ansiedade do os atletas do sexo masculino.

Tais resultados foram encontrados a partir da aplicação de um instrumento chamado SCAT, que apresentou alguns problemas, como sua aplicação.

A aplicação deste teste, neste trabalho, foi única, ou seja, em apenas um momento do campeonato, esse fato implica em uma limitação quanto aos resultados obtidos, já que os atletas poderiam apresentar níveis de ansiedade diferentes a cada jogo diferente, uma vez que tais níveis não dependem apenas da competição, mas também de fatores de suas vidas pessoais, como conflitos em casa, brigas com seus parceiros, dificuldades financeiras, entre outras coisas. Além é claro dos aspectos esportivos, como a relevância da partida, o adversário, a torcida etc. Dessa forma, a aplicação deste teste deve ser realizada em mais de um momento do campeonato, para que assim, consiga-se traçar um perfil psicológico mais real de cada atleta e perceber condutas esperadas dos mesmos.

A subjetividade do teste também pode interferir no resultado obtido, já que as respostas dependem da percepção do atleta para notar o que está sentindo e conseguir classificá-la e adequá-la as alternativas do teste que nem sempre são claras. Outro fator que aponta a subjetividade do teste é a dependência da memória do atleta, muitas vezes o indivíduo tem que recorrer a sua memória para determinar com qual frequência ele sente determinado sintoma, o que se torna muito impreciso. Há ainda a honestidade do atleta, já que este pode esconder algumas informações por pressões culturais, como já discutimos na análise dos resultados; por receio das ações do técnico perante o resultado dos testes ou até dependendo a alternativa escolhida pelo atleta, como por exemplo, o atleta não assinala a alternativa 5 para o sintoma "fico ansioso" por achar que o técnico não o colocará para jogar por perceber que este é um atleta muito ansioso; por medo dos comentários e conduta dos companheiros de equipe; entre outros.

Por fim, está a crítica a alguns itens presentes como sintomas no questionário, eles variam em sintomas extremamente específicos, como “rôo as unhas” (alternativa 08) a sintomas extremamente amplos e vagos, como “fico emocionado” (alternativa 25), o que pode dificultar as respostas e o resgate da memória pelos atletas. Ainda existem as alternativas redundantes, como, novamente, “fico emocionado” (alternativa 25), já que muitas outras emoções já estão especificadas em itens antes ou depois, como o medo, a ansiedade, aflição, empolgação etc. Além da alternativa 26: “fico ansioso (a)”, já que o teste é justamente para verificar o nível dessa emoção, a ansiedade, é incoerente questionar aos atletas se eles são ansiosos ou não.

Porém, o teste SCAT apresentou um ponto positivo muito importante: a ausência de um valor ótimo na pontuação. Sendo assim, acredita-se que o instrumento utilizado para mensurar os níveis de ansiedade traço pré-competitiva levam em consideração a teoria do “U invertido”, ou seja, que para cada indivíduo existe um valor ótimo de ativação, portanto não se deve determinar um escore padrão que generalize os resultados. Para cada atleta haverá um valor ótimo que, provavelmente, não será igual ao de mais nenhum atleta, respeitando assim a individualidade do ser humano.

Mesmo sendo identificadas algumas falhas, o teste possibilitou o conhecimento psicológico de um pequeno grupo de atletas, o que já o torna válido para este trabalho. Mais do que isso, o estudo das manifestações psicológicas dos atletas possibilita aos profissionais da área uma melhor preparação de seus atletas de forma que estes sejam mais eficientes nas competições que enfrentarão. Além disso, possibilita ao técnico/professor conhecer melhor não só o

atleta, mas também o indivíduo com o qual está trabalhando, possibilitando o respeito para com os sentimentos e possíveis fatores que causem desconforto ao atleta, promovendo assim, ambientes de treino cada vez mais saudáveis e prazerosos.

## 8. **REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS**

CAMARGO NETTO, F. **Handebol**. 4.ed.Porto Alegre:Prodit-Lial, 1982.

D'AMORE, C. H.**Esporte Universitário e seus áureos tempos**.  
<http://www.campusweb.com.br>. Acesso em: 15 de outubro de 2004.

DeROSE JUNIOR, D., VASCONCELLOS, E. G. **Ansiedade-traço competitiva e atletismo: um estudo com atletas infanto-juvenis**. Ver. Paul. Educ. Fís., São Paulo, 11(2): 148-54, jul./dez.1997.

\_\_\_\_\_. **Lista de sintomas de “stress” pré-competitivo infanto-juvenil: elaboração e validação de um instrumento**. Rev.Paul.Educ.Fís., São Paulo, 12(2): 126-33, jul. /dez. 1998.

GOULD, D., WEINBERG, R. S. **Psicologia do Esporte e do Exercício**. 2. ed. Porto Alegre: Artmed, 2001.

LOBO, R.H. **Psicologia dos esportes**. 1.ed.São Paulo:Atlas, 1973.

MACHADO, A. A. **Psicologia do Esporte: temas emergentes I**. 1.ed. Jundiaí:Ápice, 1997.

RAPOSO, A. F. **Vamos jogar Andebol:variante de sete**. 1.ed.Lisboa: Sociedade Industrial, sem data.

REIS, H. H. B. **O handebol como esporte contemporâneo**. Apostila. Campinas 2004.

SAMULSKI, D. **Psicologia do Esporte: teoria e aplicação prática**. 1.ed. Belo Horizonte:Imprensa Universitária/UFMG, 1995.

\_\_\_\_\_. **Psicologia do Esporte**. 1.ed.São Paulo:Manole, 2002.

SIMÕES, A. C. **Handebol Defensivo: conceitos, técnico e táticos**. 1. ed. São Paulo:Phorte, 2002.

## 9. ANEXO 1 – TESTE DE IDENTIFICAÇÃO E SCAT

Caro Atleta,

Estou interessada em conhecer aspectos relacionados à competição. Por favor responda as questões abaixo com sinceridade. Não há respostas certas ou erradas.

Sexo:  F  M

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

1 – Há quantos anos pratica handebol?

\_\_\_\_\_

2 – Há quanto tempo está na equipe atual?

\_\_\_\_\_

3 – Joga em mais de uma equipe? Quais?

\_\_\_\_\_

4 – Já participou de outros campeonatos? Em que nível (federação, por exemplo)?

\_\_\_\_\_

Tente se lembrar de tudo que acontece com você no período de 24 horas antes da competição. Marque com X o número que corresponde à sua escolha, de acordo com a classificação apresentada abaixo. Não deixe nenhuma resposta em branco. Não há respostas erradas ou certas.

1- Nunca    2- Poucas vezes    3- Algumas vezes    4-Muitas vezes    5-Sempre

|    |  |   |   |   |   |   |
|----|--|---|---|---|---|---|
| 1  | Meu coração bate mais rápido que o normal          | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 2  | Suo bastante                                       | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 3  | Fico agitado (a)                                   | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 4  | Fico preocupado (a) com críticas das pessoas       | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 5  | Sinto muita vontade de ir ao banheiro              | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 6  | Fico preocupado (a) com os adversários             | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 7  | Bebo muita água                                    | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 8  | Rôo (como) as unhas                                | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 9  | Fico empolgado (a)                                 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 10 | Fico aflito (a)                                    | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 11 | Tenho medo de competir mal                         | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 12 | Demoro muito para dormir                           | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 13 | Tenho dúvidas sobre a minha capacidade de competir | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 14 | Sonho com a competição                             | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 15 | Fico nervoso (a)                                   | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 16 | Fico preocupado (a) com o resultado da competição  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 17 | Minha boca fica seca                               | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

|    |  |   |   |   |   |   |
|----|--|---|---|---|---|---|
| 18 | Sinto muito cansaço ao final do treino             | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 19 | A presença de conhecidos na competição me preocupa | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 20 | Falo muito sobre a competição                      | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 21 | Tenho medo de perder                               | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 22 | Fico impaciente                                    | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 23 | Não penso em outra coisa a não ser na competição   | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 24 | Não vejo a hora de competir                        | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 25 | Fico emocionado (a)                                | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 26 | Fico ansioso (a)                                   | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 27 | No dia da competição acordo mais cedo que o normal | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 28 | Tenho medo de decepcionar as pessoas               | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 29 | Sinto-me mais responsável                          | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 30 | Sinto que as pessoas exigem muito de mim           | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 31 | Tenho medo de cometer erros na competição          | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

Muito Obrigada!!!