

**UNIVERSIDADE ESTADUAL DE CAMPINAS
FACULDADE DE EDUCAÇÃO FÍSICA**

ÁTILA ALEXANDRE TRAPÉ

**CRIAÇÃO E VALIDAÇÃO DE UMA
ESCALA PARA ANÁLISE DO
ESTRESSE PSÍQUICO EM
ATLETAS INFANTO-JUVENIS DE
VOLEIBOL FEMININO**

Campinas
2008

ÁTILA ALEXANDRE TRAPÉ

**CRIAÇÃO E VALIDAÇÃO DE UMA
ESCALA PARA ANÁLISE DO
ESTRESSE PSÍQUICO EM
ATLETAS INFANTO-JUVENIS DE
VOLEIBOL FEMININO**

Trabalho de Conclusão de Curso
(Graduação) apresentado à Faculdade de
Educação Física da Universidade
Estadual de Campinas para obtenção do
título de Bacharel em Educação Física.

Orientadora: Prof. Dra. Elaine Prodócimo

Co-orientadores: Prof. Dr. Fernando Paulino

Prof. Dr. Juan Antonio Moreno

Campinas
2008

**FICHA CATALOGRÁFICA ELABORADA
PELA BIBLIOTECA FEF – UNICAMP**

T689a Trapé, Átila Alexandre.
Criação e validação de uma Escala para análise do estresse psíquico em atletas infanto-juvenis de voleibol feminino / Átila Alexandre Trapé. – Campinas, SP: [s.n.], 2008.

Orientadores: Prof. Dra. Elaine Prodócimo. Fernando Paulino. Juan Antonio Moreno.

Trabalho de Conclusão de Curso (graduação) – Faculdade de Educação Física, Universidade Estadual de Campinas.

1. Estresse Psicológico. 2. Testes Psicológicos. 3. Psicometria.
4. Voleibol. 5. Psicologia do Esporte. I. Prodócimo, Elaine. II. Paulino, Fernando. III. Moreno, Juan Antonio. IV. Universidade Estadual de Campinas, Faculdade de Educação Física. V. Título.

asm/fef

ÁTILA ALEXANDRE TRAPÉ

**CRIAÇÃO E VALIDAÇÃO DE UMA ESCALA
PARA ANÁLISE DO ESTRESSE PSÍQUICO
EM ATLETAS INFANTO-JUVENIS DE
VOLEIBOL FEMININO**

Este exemplar corresponde à redação final do Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação) defendido por Átila Alexandre Trapé e aprovado pela Comissão julgadora em: ___/___/___.

Prof. Dra. Elaine Prodócimo
Orientadora

Prof. Dr. Fernando Paulino
Co-orientador

Prof. Ms. Angela Nogueira N. B. Campana

Prof. Ms. Rubens Venditti Júnior

Campinas
2008

Dedicatória

Dedico este trabalho a todos os companheiros, amigos e profissionais do voleibol que pude conhecer e ter como parte de minha vida, participando de minhas experiências e aprendizados

Agradecimentos

(esta seção foi escrita levando em consideração, as discussões e leituras propostas pela disciplina MH 800 – Monografia, ministrada pelo Prof. Dr. Lino Castellani Filho, durante o primeiro semestre de 2008. Decidi inserir a discussão sobre o “Processo de Conhecimento” de minha pesquisa nesta seção, pois direta ou indiretamente, todos que cruzaram meu caminho nesta ainda curta jornada dentro do voleibol, me auxiliaram, me fizeram refletir, e desta forma fazem parte da minha história. Agradeço desde já a todos meus companheiros, amigos, família e colegas de profissão.)

Foram tantas as pessoas que me fizeram chegar até aqui... Espero não esquecer nada nem ninguém, pois cada um teve sua importância neste processo... Alguns com certeza não imaginam que estou aqui neste momento, defendendo uma idéia e quase bacharel em Educação Física. E também não têm idéia de que vão ser citados... Mas nem por isso vão deixar de constar nesta parte que considero tão importante de minha pesquisa, pela contribuição que tiveram neste processo.

Em primeiro lugar agradeço a DEUS. Tivemos alguns problemas de relacionamento nesta caminhada, mas nunca fiquei longe Dele. Foram muitas coisas que aconteceram e que eu me perguntava Por quê? Por quê? Mas que no fundo era um aviso: “Meu filho, cuidado! Esteja firme em seus objetivos!” Foram algumas muitas tentações, mas Ele sempre esteve ao meu lado e não deixou que eu fizesse o que não tinha que fazer ou não fizesse o que tinha que fazer.

Diretamente tenho minha mãe. Que mulher... Guerreira como poucas, teve que batalhar muito para criar dois filhos. E não somente criou como sempre ofereceu o melhor que podia. Quantas unhas foram feitas não é, Dona Fátima?... E, além disso, mesmo diante de todas as dificuldades me deixou estudar e jogar voleibol que sempre foi minha paixão. Mesmo com todas as dificuldades financeiras não deixou que eu estudasse menos ou desistisse de meu sonho de ser jogador de vôlei. Sem dúvida, minha experiência como atleta é uma das grandes

responsáveis pelo que sou e devo isto muito à minha mãe que me possibilitou seguir neste sonho. Agradeço também ao meu pai. Com certeza todos os problemas trazidos durante nossa convivência me fez amadurecer e também fez da minha mãe uma grande mulher. Pai, que o senhor descanse em paz.

Meu irmão Renan. Amo-te muito! E pelo jeito vem mais um para a área de Educação Física não é, Renan?

A todos meus parentes do RJ e de SP que sempre me deram uma força e muito carinho! Um agradecimento especial ao meu Tio Wander que me ajudou recentemente a concretizar o intercâmbio ao exterior. À minha Tia Ester que sempre esteve presente e ajudando a suprir a ausência de meu pai. Não podia esquecer a Tia Mary quando tive a primeira fratura por estresse na perna esquerda, que foi meu primeiro obstáculo mais sério dentro do esporte, me paparicando e me enchendo de doces. Adorava!!!

Aos meus técnicos e professores. Professora Irma Conrado do Centro Olímpico, uma grande mestra, que me mostrou e me ensinou o voleibol (quanto paredão hein Professora! UHF). Professora Soraia da minha escola de primeiro grau EMEF João de Deus Cardoso de Mello. Não fazia muito pelos alunos e tenho que agradecer por isso. Ela me despertou uma vontade de ir atrás das coisas e em 1998, nossa Escola participou da Copa Dan'up. Quem eram as responsáveis técnicas? Dona Cleide, inspetora de alunos e Dona Otília, servente. O resultado? Aprendemos muito... Um "bando" de moleques querendo praticar esporte de uma maneira mais séria... Este Torneio me abriu uma porta... Uma porta no Colégio que havia sido campeão da Copa Dan'up. Ai meu Deus, será que vou dar conta? Professor Luís Fernando Escobar Butti (lembro tudo hein), técnico de voleibol do Colégio Campos Salles. Foi minha primeira oportunidade de jogar em uma equipe. "O que é 5x1, 4x2 ah? Ajuda-me..." "Tenha calma Átila...". Além de técnico foi uma pessoa que me ajudou muito. Paizão mesmo... Nunca vou esquecer-me de nos momentos difíceis você sempre estender a mão para mim... Eram duas horas e meia de viagem de ônibus e trem todos os dias para estudar... Mas sem duvida valeu a pena... Fazendo parte desta historia dentro do Colégio Campos Salles não posso deixar de falar sobre Edena e Elenir, as duas coordenadoras pedagógicas que até almoço conseguiram para mim. Muito obrigado por tudo! E alguns professores marcam: Professora Dora de Física: "olha uma lâmpada vermelha aqui!". Zé Roberto de Português: "elogios que parecem ofensas e ofensas que

parecem elogios”. E como não falar dos amigos desta época: Ricardo, o “Loquinho”. Quanta dificuldade não é, amigo? Lembra dos tickets? Eu nunca vou esquecer... Continuamos na luta... Fico feliz por você ainda fazer parte da minha vida meu amigo. Léo e Fabrício, grandes jogadores e excelentes pessoas. Valeu por tudo amigos! Walter, persistente, com objetivos bem definidos. Segue firme amigo! Quantos aprendizados... E como não falar do Igor, Allan e toda a galera do Faz. Era treinar no Campos Salles no sábado à tarde e ir para o Faz jogar mais e mais voleibol.

Do Campos Salles veio a primeira experiência em um clube. O Professor Luis Fernando me indicou para a equipe do Clube dos Oficiais da Polícia Militar (COPM), da Professora Ellen, outra grande mestra e excelente pessoa. Como esquecer as pessoas que mesmo com tantas dificuldades não me deixavam desistir... A Ellen foi a primeira treinadora a buscar entender meus medos e confrontá-los de alguma maneira, sem deixar que as situações simplesmente passassem... Comecei a competir um pouco tarde e sem dúvida alguma era um atleta medroso. Mas pouco a pouco fui superando e devo muito à sua ajuda Ellen. Obrigado por tudo! Do COPM até minha casa na volta, eram 30 minutos de ônibus até o metrô, 20 estações de metrô e mais 1 hora e 15 minutos de ônibus. Tudo isto com muita força de vontade e o financiamento de minha mãe e meus professores. E como não falar de meus companheiros: Dú, Dudu, Marcão, Allan (de novo), Ricardo, Paulo, Filipe, Darius... Valeu galera!!!

No ano seguinte, continuava no Campos Salles e pela primeira vez joguei um Torneio da Federação pelo Palmeiras. Depois veio Atibaia e a seguir o São Paulo Futebol Clube e Votorantim. Agradeço aos meus técnicos, Paulo, Edinho, Serginho, William e todos meus companheiros de clube. Era um atleta de voleibol... Estava realizando meu sonho e continuava a sonhar cada vez mais alto... Até que veio a primeira grande lesão: fratura completa na tíbia esquerda evoluída de uma fratura por estresse... Foram duas cirurgias, uma haste, dois parafusos e três meses de recuperação. Agradeço ao Dr. Marco Pavan por me tratar extremamente bem. A lesão veio exatamente três meses antes da primeira prova de vestibular. Acaso? Ou um aviso de que era hora de estudar pra valer? Apeguei-me muito a isso e consegui entrar na UNICAMP... Mais uma grande conquista... Agradeço ao Cauê, meu companheiro de equipe no Palmeiras, que fazia cursinho na Poli e me emprestava as apostilas além de corrigir minhas redações, e, também ao Vagner, companheiro de equipe em Votorantim e que me auxiliou muito na minha recuperação da cirurgia. Quantas visitas aos ortopedistas de São Paulo não é, Vagner? Obrigado amigo!

No Universo UNICAMP, não posso deixar de agradecer primeiramente às assistentes sociais do SAE, que fizeram deste sonho de me formar uma realidade. Agradecimentos especiais à Mara e à Maria Luisa. Como não falar da Professora Elaine, excelente professora e orientadora. Uma das minhas referências como professora e pessoa. Ajudou-me muito neste grande desafio que foi desenvolver este Projeto. São poucas com tanta força de vontade e com ideais tão fortes. Obrigado Elaine! Agradeço aos demais professores, principalmente ao Professor Marcelo, e pelo espaço que me concedeu como monitor nas disciplinas de Voleibol, ao Professor Jocimar pelas aulas excelentes e pelas constantes reflexões: “tem dúvida? Ótimo, pode ir agora...”. À Professora Mara Patrícia, por não se contagiar pelo botão automático e sempre estar disposta a desenvolver uma boa aula.

Em meio a tanto estudo, surgiram as primeiras experiências profissionais. Agradeço primeiro à Atlética da Economia da Unicamp que em menos de dois meses me demitiu do comando da equipe de voleibol de masculino. Isto sem dúvida alguma foi um grande momento de reflexão do que vinha desenvolvendo, dentro dos meus primeiros passos como técnico de voleibol. À LEU (Liga das Engenharias da Unicamp) que me recebeu de braços abertos e mesmo diante das dificuldades estruturais da UNICAMP sempre me auxiliou a desenvolver um trabalho satisfatório. Aos meus atletas Hugo, Luis Pavan, Duilio, Cabessa, Sky, Chiquinho, Marcelo, Paulo, Luís... Obrigado galera! E às minhas atletas Tati, Carlinha, Mari, Lorena, Carolzinha, Larissa, Carlinha, Fer “Mão de Pilão”. Valeu por toda insistência e por nunca deixar de acreditar em nosso trabalho. Demorou mas o resultado veio não é? Tem também o Tião e o Lucas, companheiros no trabalho com a LAU (Liga das Atléticas da UNICAMP). Batalhamos muito por um esporte universitário melhor, não é amigos? E em especial o Rodrigo, companheiro de comissão técnica na LAU e grande amigo. Não posso deixar de enfatizar quatro amigos que sempre estiveram ao meu lado durante e após o trabalho com o voleibol universitário: Mari, Hugo, Carlinha e Luis Pavan. Amo vocês meus amigos! Obrigado por tudo!

Cássia... Esta mereceria uma página inteira. Com ela aprendi, aprendi, aprendi... E incorporei alguns valores pela convivência com ela... Esta, que de coração também é minha mãe, me ensinou muito sobre voleibol e sobre valores humanos. A experiência junto com ela no Projeto Rexona, trabalhando com crianças de 7 a 14 anos trabalhando o voleibol como ferramenta de educação, foi muito rica. Agora para minha vivência com a Cássia, não tenho palavras... Somente tenho que agradecer muito... Pelos puxões de orelhas, pelos cutucões pra me

libertar do sono... Qualquer dia desses apareço aí para fazermos uma Unidade Didática hahahaha. Através da Cássia ouvia muito de um tal Leopoldo... Demorei muito para conhecê-lo, porém em pouco tempo estava trabalhando com ele na Sociedade Hípica de Campinas (SHC). Aprendi com ele umas idéias novas: “Teaching games for understanding”. Foi excelente a experiência... Ele me mostrou que o rendimento pode ser trabalhado de outra maneira. E foi com o grupo infanto-juvenil feminino que surgiu este trabalho. Os mesmos medos que eu tinha nesta idade, quando eu ainda era um iniciantes nas competições mais importantes da Federação Paulista de Voleibol, eu percebi nestas meninas. E de uma maneira até mais intensa... A pressão vinha de todos os lados: pais, namorados, escola, vestibular e voleibol. Como manter o controle diante de tudo isto? Estas meninas que além de atletas foram boas companheiras, foram meu ponto de partida para esta pesquisa. Obrigado pela força Léo! Obrigado Cássia! Obrigado meninas! Vocês fizeram e fazem a diferença! Obrigado também a todos os responsáveis pelas equipes de voleibol feminino infanto-juvenis participantes da Copa Regional de Voleibol 2007 que me possibilitaram aplicar a Escala nas atletas, e ao presidente da Liga Regional de Voleibol, o Sr. Marcelo Fonseca por todo o direcionamento no contato com as equipes.

Nesta mesma Hípica vieram as experiências com a Aline Vó (grande amiga, te amo muito!) e Camila. Que saudades desta equipe de trabalho...

Não posso esquecer-me da minha turma da Faculdade 03N. Valeu muito galera!!! Patotas, Aline, Jú, Soraia, André, Gi, Sales, Lula, Márcio Parma!!! Lembram do começo? Passou rápido... Foi muito bom tudo o que passamos juntos. Nossos caminhos estão seguindo rumos diferentes, mas levo o que vivenciamos juntos em meu coração.

Ao Banco Santander pela Bolsa de Mobilidade Internacional, a Senhora Ascencion Ruiz, responsável pelas Relações Internacionais da Universidad de Murcia com a América latina e ao Professor Juan Antonio Moreno, meu tutor no curso de Ciencia de la actividad física y del deporte e também co-orientador nesta pesquisa me ajudando a desenvolver toda a parte estatística da análise de dados. E não posso deixar de falar de Juan Saez, que confiou muito em mim e me possibilitou trabalhar com a equipe de voleibol feminino de AD Algar Surmenor na temporada 2007/2008. E minhas atletas: Miriam, Vir, Sandra, Alejandra, Aline Vó, Elena, Ana, Irene. ¡As quiero mucho!

E como esquecer o Professor Dr. Fernando Paulino, professor de Psicologia

Social da Universidade Metodista de Piracicaba. Além de meu co-orientador, um grande amigo. Fê, obrigado pela ajuda quando as coisas ainda pareciam tão confusas. Valeu por tudo!

Agradeço ao Serginho, meu ex técnico do SPFC e ao Fábio pelo espaço e por me receberem tão bem no Centro Olímpico de Treinamento e Pesquisa, no Ibirapuera em São Paulo. E também ao Duda, técnico do infantil masculino, figura com a qual aprendi bastante apesar do pouco tempo.

E para finalizar agradeço aos meus atuais amigos que me apóiam muito: Alexandre Camargo, Alê Amaral, Flávio Marcondes, Marcelo Alves, Rafael Lealdini, Izabel Arruda, Cauê e Daniel. E agradecimentos especiais ao Ricardo, o “Loquinho” (ele de novo), à Aline Vó, Igor Miranda (mesmo longe o carinho continua enorme) e ao Luis Pavan. Valeu por tudo amigos!!!

"O nascimento do pensamento é igual ao nascimento de uma criança: tudo começa com um ato de amor. Uma semente há de ser depositada no ventre vazio. E a semente do pensamento é o sonho. Por isso os educadores, antes de serem especialistas em ferramentas do saber, deveriam ser especialistas em amor: intérpretes de sonhos."

Rubem Alves

TRAPÉ, Átila Alexandre. CRIAÇÃO E VALIDAÇÃO DE UMA ESCALA PARA ANÁLISE DO ESTRESSE PSÍQUICO EM ATLETAS INFANTO-JUVENIS DE VOLEIBOL FEMININO. 2008. 99f. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação) - Faculdade de Educação Física. Universidade Estadual de Campinas, Campinas, 2008.

RESUMO

No esporte competitivo, as atletas estão sujeitas, freqüentemente, a enfrentar situações estressantes. No caso do voleibol, tanto as atacantes, quanto as líberos e levantadoras, dependem, na maioria das situações da atuação das outras atletas para realizar suas ações. Esta e outras condições (pressões internas e externas) podem predispor esta jogadora a manifestar uma reação de estresse, o que pode prejudicar seu rendimento. Este estudo teve como objetivo principal, criar e validar a Escala para Análise do Estresse Psíquico no Voleibol - AEP-V, e identificar o quanto determinadas situações podem ser geradoras de estresse para atletas de voleibol feminino infanto-juvenis, o comportamento destas atletas perante estas situações e a auto-análise subjetiva da eficiência do comportamento adotado. Colaboraram neste estudo 129 atletas de voleibol das equipes da Categoria Infanto-Juvenil (15-17 anos) que disputaram a Copa Regional de Voleibol em 2007. A coleta de dados foi realizada na Sociedade Hípica de Campinas, na ocasião dos jogos das equipes com a equipe do referido clube. Após a coleta, foi feita Análise Estatística dos dados, submetendo as assertivas primeiramente à Análise Fatorial Exploratória com Rotação *Varimax*, excluindo as assertivas com valor de carga fatorial $\leq 0,40$. A Análise de Consistência Interna se obteve calculando o coeficiente *Alpha de Cronbach*, obtendo o valor 0,779. Estes e outros procedimentos, e os valores apresentados na análise estatística possibilitaram a validação da referida Escala. A Amostra apresentou uma média de idade de $15,61 \pm 0,99$ anos e a experiência em competição de $3,57 \pm 1,69$ anos. Na Análise Descritiva dos resultados, verificou-se para estas atletas que a situação “Minha equipe perde o ponto em um momento decisivo por um erro meu” foi considerada a mais estressante e independente da situação enfrentada o comportamento mais adotado pelas atletas foi o “tento me tranquilizar”. E, para verificar a validade de critério, realizou-se uma Análise de Variância (ANOVA). Encontrou-se relação significativa entre o tempo de experiência no voleibol e experiências em outras modalidades (informações levantadas pelos dados demográficos) e o nível de estresse (medido através da Escala AEP-V)

Palavras-Chaves: Estresse Psicológico, Testes Psicológicos, Psicometria, Voleibol, Psicologia do Esporte.

TRAPÉ, Átila Alexandre. CREATION AND VALIDATION OF A SCALE OF “ANÁLISE DO ESTRESSE PSÍQUICO NO VOLEIBOL – AEP-V” (“ANALYSIS OF THE PSYCHOLOGICAL STRESS IN VOLLEYBALL” – APS-V) IN FEMALE VOLLEYBALL ATHLETES OF CHILDREN-YOUNG. 2008. 99 f. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação) - Faculdade de Educação Física. Universidade Estadual de Campinas, Campinas, 2008.

ABSTRACT

In the competitive sport environment, the athletes face stressing situations very often. In the case of volleyball, both the spikers, liberos and setters as well, depend on the performance of other players to achieve their actions. That and other conditions (internal and external pressures) may predispose the player to express a reaction to stress, which is harmful to their performance. The purpose of this study was create and validate the scale of “Análise do Estresse Psíquico no Voleibol” – AEP-V (“Analysis of the Psychological Stress in Volleyball” - APS-V) and identify how certain situations can create stress in female volleyball athletes of Children-Young, the behavior of these athletes face these situations and subjective self-analysis of the efficiency of behavior adopted. This scale was applied to 129 athletes from volleyball class Children-Youth (15-17 years old) teams at the Regional Volleyball Cup in 2007. The collection of this datas was performed in Society Hipica of Campinas, on the occasion of the matches of visitor’s teams facing the hoster one. After collection, statistical analysis on the data was made by submitting the items initially to Exploratory Factor Analysis with *Varimax* rotation, excluding items with a value of correlation ≤ 0.40 . The Analysis of Internal Consistency is obtained by calculating the coefficient of Cronbach’s Alpha, with the value 0.779. These procedures and the figures enabled the validation of our scale. The athletes were 15.61 ± 0.99 years old and 3.57 ± 1.69 years in competitive experience. In Descriptive Analysis of the results, it was found for these athletes that the situation " Minha equipe perde o ponto em um momento decisivo por um erro meu" (“My team lost the scores at a decisive moment because of the mistake I have made in”) was considered the most stressful situation and independent of facing the behavior adopted by many athletes was “tento me tranquilizar” (“I trying to control myself”). And to prove the validity of the scale, there was a gap analysis of variance (ANOVA). It had found relations between the experience time in volleyball and experiences in other ways (information raised by demographics) and the level of stress (measured by the Scale APS-V).

Keywords: Psychological Stress, Psychological Tests, Psycometry, Volleyball, Psychology of Sports

TRAPÉ, Átila Alexandre. CREAÇÃO Y VALIDACIÓN DE UMA ESCALA DE ANÁLISIS DEL ESTRÉS PSÍQUICO EM VOLEIBOL – AEP-V EM ATLETAS CADETES-JUVENILES DE VOLEIBOL. 2008. 99 f. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação) - Faculdade de Educação Física. Universidade Estadual de Campinas, Campinas, 2008.

RESUMÉN

En el deporte de competición, los atletas están sujetos, a menudo frente a situaciones estresantes. Para el voleibol, tanto las atacantes, como las liberos y colocadoras, dependerán, en la mayoría de las situaciones el desempeño de otros atletas para lograr sus acciones. Esta y otras condiciones (presiones internas y externas) pueden predisponer a la jugadora a expresar una reacción al estrés, lo que puede dañar a su rendimiento. Esta investigación tuvo como objetivo principal, crear y validar la escala de Análisis del Estrés Psíquico en Voleibol (AEP-V), e identificar la cantidad de estrés en ciertas situaciones para las atletas de voleibol femenino cadetes-juveniles, el comportamiento de estas atletas frente a cada una de estas situaciones y subjetiva auto-análisis de la eficiencia del comportamiento adoptado. Han colaborado en esta investigación 129 atletas de voleibol de equipos de la categoría cadete-juvenil (15-17 años) que jugaran la Copa Regional de Voleibol en 2007. La recogida de datos se realizó en la Sociedad Hípica de Campinas, con ocasión de los partidos de equipos con el equipo de ese club. Después de la recogida, el análisis estadístico se realizó con los datos mediante la presentación de las asertivas en primer lugar a análisis factorial exploratorio con rotación *Varimax*, con exclusión de las asertivas con un valor de correlación $\leq 0,40$. El análisis de consistencia interna se obtuvo mediante el cálculo del coeficiente Alfa de Cronbach, con el valor 0,779. Estos y otros procedimientos y las cifras que logramos, ha permitido la validación de nuestra escala. La muestra tenía una edad media de $15,61 \pm 0,99$ años y experiencia en competición de $3,57 \pm 1,69$ años. En el análisis descriptivo de los resultados, se constató para estos atletas que la situación "Mi equipo perdió el punto en un momento decisivo por un fallo mío" fue considerado como el más estresante e independiente de la situación que enfrenta el comportamiento adoptado por la mayoría de los atletas fue el "intento estar calma". Y para demostrar la validez de criterio de la escala, fue hecho un análisis de varianza (ANOVA). Se reunió relación significativa entre el tiempo de experiencia en el voleibol y las experiencias de otros deportes (informaciones planteadas por la demografía) con el nivel de estrés (medido por la Escala AEP-V)

Palabras-Llaves: Estrés Psicológico, Prueba Psicológica, Psicometría, Voleibol, Psicología del Deporte.

LISTA DE TABELAS

Tabela 1	Descrição da amostra para os parâmetros idade e tempo de experiência com o voleibol	50
Tabela 2	Matriz de componentes da análise fatorial exploratória com as 14 assertivas da Escala AEP-Voleibol (excluídos as assertivas 1, 3, 8, 9, 12, 15, 17 e 22), adotando como referência o valor $\leq 0,40$, para exclusão.	51
Tabela 3	Análise de Consistência Interna (confiabilidade) através do Alfa de Cronbach das 14 assertivas definidas pela Análise Fatorial Exploratória	52
Tabela 4	Análise Geral das assertivas para as atletas	53
Tabela 5	Frequência das respostas sobre o grau de influência da assertiva 10 no rendimento	55
Tabela 6	Frequência e eficiência dos comportamentos adotados pelas atletas na assertiva 10	56
Tabela 7	Frequência da eficiência do comportamento 5 na assertiva 10	56
Tabela 8	Frequência das respostas sobre o grau de influência da assertiva 05 no rendimento	57
Tabela 9	Frequência e eficiência dos comportamentos adotados pelas atletas na assertiva 05	57
Tabela 10	Frequência da eficiência do comportamento 2 na assertiva 05	58
Tabela 11	Frequência das respostas sobre o grau de influência da assertiva 04 no rendimento	59
Tabela 12	Frequência e eficiência dos comportamentos adotados pelas atletas na assertiva 05	59
Tabela 13	Frequência da eficiência do comportamento 2 na assertiva 04	59
Tabela 14	Frequência da eficiência do comportamento 6 na assertiva 04	59
Tabela 15	Frequência das respostas sobre o grau de influência da assertiva 06 no rendimento	60

Tabela 16	Frequência e eficiência dos comportamentos adotados pelas atletas na assertiva 06	61
Tabela 17	Frequência da eficiência do comportamento 2 na assertiva 06	61
Tabela 18	Frequência das respostas sobre o grau de influência da assertiva 02 no rendimento	62
Tabela 19	Frequência e eficiência dos comportamentos adotados pelas atletas na assertiva 02	63
Tabela 20	Frequência da eficiência do comportamento 2 na assertiva 02	63
Tabela 21	Frequência da eficiência do comportamento 7 na assertiva 02	63
Tabela 22	Frequência da eficiência do comportamento 6 na assertiva 02	63
Tabela 23	Frequência das respostas sobre o grau de influência da assertiva 11 no rendimento	65
Tabela 24	Frequência e eficiência dos comportamentos adotados pelas atletas na assertiva 11	65
Tabela 25	Frequência das respostas sobre o grau de influência da assertiva 18 no rendimento	66
Tabela 26	Frequência e eficiência dos comportamentos adotados pelas atletas na assertiva 18	66
Tabela 27	Frequência da eficiência do comportamento 5 na assertiva 18	67
Tabela 28	Frequência da eficiência do comportamento 2 na assertiva 18	67
Tabela 29	Frequência da eficiência do comportamento 6 na assertiva 18	67
Tabela 30	Frequência das respostas sobre o grau de influência da assertiva 20 no rendimento	68
Tabela 31	Frequência e eficiência dos comportamentos adotados pelas atletas na assertiva 20	68
Tabela 32	Frequência da eficiência do comportamento 5 na assertiva 20	69
Tabela 33	Frequência das respostas sobre o grau de influência da assertiva 13 no rendimento	70

Tabela 34	Frequência e eficiência dos comportamentos adotados pelas atletas na assertiva 13	70
Tabela 35	Frequência da eficiência do comportamento 5 na assertiva 20	70
Tabela 36	Frequência das respostas sobre o grau de influência da assertiva 16 no rendimento	71
Tabela 37	Frequência e eficiência dos comportamentos adotados pelas atletas na assertiva 16	71
Tabela 38	Frequência da eficiência do comportamento 5 na assertiva 16	72
Tabela 39	Frequência das respostas sobre o grau de influência da assertiva 19 no rendimento	72
Tabela 40	Frequência e eficiência dos comportamentos adotados pelas atletas na assertiva 19	73
Tabela 41	Frequência da eficiência do comportamento 2 na assertiva 19	73
Tabela 42	Frequência da eficiência do comportamento 6 na assertiva 19	73
Tabela 43	Frequência das respostas sobre o grau de influência da assertiva 21 no rendimento	74
Tabela 44	Frequência e eficiência dos comportamentos adotados pelas atletas na assertiva 21	74
Tabela 45	Frequência da eficiência do comportamento 5 na assertiva 21	75
Tabela 46	Frequência da eficiência do comportamento 2 na assertiva 21	75
Tabela 47	Frequência das respostas sobre o grau de influência da assertiva 14 no rendimento	76
Tabela 48	Frequência e eficiência dos comportamentos adotados pelas atletas na assertiva 14	77
Tabela 49	Frequência da eficiência do comportamento 5 na assertiva 14	77
Tabela 50	Frequência da eficiência do comportamento 3 na assertiva 14	77
Tabela 51	Frequência das respostas sobre o grau de influência da assertiva 07 no rendimento	79

Tabela 52	Frequência e eficiência dos comportamentos adotados pelas atletas na assertiva 14	79
Tabela 53	Frequência da eficiência do comportamento 6 na assertiva 07	79
Tabela 54	Frequência e média de eficiência dos comportamentos adotados pelas atletas na Escala (14 assertivas) – em ordem decrescente	81
Tabela 55	Frequência da eficiência dos 9 comportamentos adotados pelas atletas na Escala (14 assertivas) – em ordem decrescente	81
Tabela 56	Frequência da idade da Amostra	82
Tabela 57	Análise de Variância (ANOVA) – nível de estresse x idade	82
Tabela 58	Análise de Variância (ANOVA) – nível de estresse x posição	83
Tabela 59	Frequência do tempo de experiência no voleibol da Amostra	84
Tabela 60	Análise de Variância (ANOVA) – nível de estresse x tempo de experiência no voleibol	84
Tabela 61	Análise de Variância (ANOVA) – nível de estresse x presença/ausência de experiência em outras modalidades	84

LISTA DE APENDICES

APENDICE I	Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE)	95
APENDICE II	Escala para Análise do Estresse Psíquico - AEP-V (a validar)	96
APENDICE III	Escala para Análise do Estresse Psíquico – AEP-V (após o processo de validação)	98

LISTA DE SIGLAS E ABREVIATURAS

ANOVA	Analysis of Variance (Análise de Variância)
CBV	Confederação Brasileira de Voleibol
DP	Desvio Padrão
ESCALA AEP-V	Escala para análise do estresse psíquico no voleibol
FEF	Faculdade de Educação Física
FIVB	Federação Internacional de Voleibol
FPV	Federação Paulista de Voleibol
LRV	Liga Regional de Voleibol
SHC	Sociedade Hípica de Campinas
SPSS	Statistical Package for Social Sciences
TCLE	Termo de Consentimento Livre e Esclarecido
UNICAMP	Universidade Estadual de Campinas

SUMÁRIO

1 Introdução	22
2 Justificativa	26
3 Objetivo	27
4 Revisão de Literatura	28
4.1 Ativação, Ansiedade e Estresse	28
4.2 Estresse e Esporte	31
4.3 Estresse no esporte: considerações sobre faixa etária e gênero	34
4.4 Criação e Validação de uma Escala	38
5 Metodologia	43
5.1 Amostra	43
5.2 Cuidados Éticos	43
5.3 Procedimentos	44
5.4 Escala	45
5.5 Validação Estatística da Escala	47
6 Resultados e Discussões	50
6.1 Caracterização da Amostra	50
6.2 Propriedades Psicométricas	50
6.3 Análise Descritiva	52
6.4 Evidências externas de validade – validade de critério	81
7 Conclusão	86
8 Referências Bibliográficas	89
APENDICES	95

1 Introdução

O esporte competitivo, em diferentes níveis, exige do praticante, uma demanda psíquica e emocional; em muitos casos estes fatores relacionam-se com o estresse e podem causar queda de rendimento. Segundo Mc Grath (1970), o estresse é definido como “um desequilíbrio substancial entre demanda (física e/ou psicológica) e capacidade de resposta, sob condições em que a falha em satisfazer aquela demanda tem importantes conseqüências”. É um processo, uma seqüência de eventos que levará a um determinado fim. De acordo, com o modelo simples que Mc Grath propôs no mesmo trabalho, o estresse consiste de quatro estágios inter-relacionados (que serão discutidos no item 4.1 da Revisão Bibliográfica).

Vale frisar que o estresse é a relação particular entre o indivíduo e o ambiente que é avaliado pelo indivíduo, assim como os recursos que o mesmo possui para manter-se em estado de bem estar. Assim, as mesmas demandas vão desencadear distintas respostas para indivíduos diferentes: determinado indivíduo pode sofrer queda de rendimento a partir de uma demanda, enquanto outro, não.

É impossível falar de estresse, sem interligar este, aos conceitos de ativação e de algumas possíveis classificações de ansiedade. A ansiedade pode ser classificada como um componente estável da personalidade (ansiedade-traço) ou para descrever um estado de humor variável (ansiedade-estado). E ainda, a ansiedade tem um componente do pensamento chamado de ansiedade cognitiva e um componente de ansiedade somática, que é o grau de ativação física percebida.

Para enfrentar determinada situação um indivíduo pode necessitar de um grau de ativação bastante elevado enquanto outro, um grau mais baixo (a ativação pode variar de um *continuum* de sono profundo a uma intensa agitação). A ansiedade-traço e a ansiedade cognitiva estão fortemente presentes na fase de percepção da demanda dentro do fenômeno do estresse, enquanto a ansiedade-estado e a ansiedade somática na resposta a esta demanda.

Para ser praticado o esporte não exige características específicas do indivíduo como gênero, raça ou idade adequada. Mas para vencer no esporte competitivo as exigências existem e vêm aumentando. Ao avaliar o nível de rendimento dos atletas que participam destas

competições esportivas, percebe-se que a preparação dos mesmos vem sofrendo constantes aperfeiçoamentos não só nos treinamentos físicos, técnico e tático, como também na preparação psicológica (BANDEIRA, 2002). Entretanto, entre as equipes ou entre os atletas que atualmente participam deste nível de competição nota-se que há uma equiparação dos níveis físico, técnico e tático, possibilitando que a preparação psicológica seja um diferencial no resultado final das competições. Poucos estudos publicados existem acerca deste assunto, porém é algo que vem chamando a atenção dos pesquisadores. Santos (2006) promoveu um processo de intervenção psicológica na preparação de jovens tenistas durante duas semanas e meia. Através de auto-relatos, o pesquisador percebeu alguns benefícios nesta preparação em curto prazo para os atletas e concluiu que haveria necessidade de organizar uma preparação psicológica em longo prazo para avaliar melhor o resultado.

Quando equipes estão no mesmo patamar nos fatores físico, técnico e tático, o componente psicológico decidirá o resultado (SAMULSKI e NOCE, 1996). Como exemplo, podemos citar as últimas competições que a seleção feminina de voleibol do Brasil participou. No jogo contra a Rússia, na semifinal das Olimpíadas de Atenas em 2004, após estar vencendo por 2 sets a 1, e estar a frente no placar no 4º set, com 24 pontos, contra 19 da equipe russa, a seleção brasileira deixou escapar a vitória após cometer sucessivos erros no final do 4º e do 5º sets. No Mundial em 2006, a seleção feminina de vôlei do Brasil foi derrotada novamente pela Rússia por 3 sets a 2, após estar com 3 pontos de vantagem no final do 5º set. Ambos os jogos, ocorreram de maneira bem equilibrada, porém em momentos decisivos o Brasil sofreu uma queda de rendimento. Segundo publicado por Cunha (2008) no Caderno de Esportes do Jornal O Globo em 14 de maio de 2008, desde então, a preparação psicológica vem sendo realizado de maneira mais intensificada com as atletas.

A escolha da modalidade esportiva se deu pelo voleibol, que tem sofrido constantes mudanças em suas regras o que o torna cada vez mais dinâmico, porém ainda mais imprevisível quanto ao resultado. O voleibol, além disso, exige da atleta habilidade, precisão e regularidade. Estas condições e os diferentes tipos de pressão que o atleta sofre durante a competição podem gerar uma reação de estresse e conseqüente perda no rendimento. Segundo De Rose Junior, Simões e Vasconcelos (1994), quando as características de uma modalidade são aliadas à competição, estas assumem uma proporção muito maior gerando situações potencialmente causadoras de estresse. Em outros estudos, De Rose Junior (1984), chama a

atenção para aspectos, tais como: especificidade da tarefa (levantador, atacante ou líbero), características próprias de gênero (equipes masculinas e femininas), entre outros.

Nas equipes de voleibol de rendimento pode-se observar, freqüentemente, que os atletas são submetidos a diversos tipos de pressão (torcida, resultado, tempo, cobrança do técnico, família, companheiros, entre outras) e que o seu rendimento está relacionado com a sua capacidade de superação destas situações (NOCE e SAMULSKI, 2002). Como o esporte vem buscando um aperfeiçoamento constante ao longo dos últimos anos, a psicologia vem ganhando espaço no esporte de alto nível. Apesar da dificuldade de contratar e manter na equipe um especialista em psicologia do esporte, tem sido comum membros da comissão técnica buscarem informações sobre o assunto para trabalharem em suas equipes.

Segundo Samulski (2002) esporte e personalidade, agressão no esporte, interação entre treinador e atleta, estresse na competição, treinamento psicológico (treinamento mental, de concentração, motivação e controle de estresse), assessoria psicológica para atletas e treinadores, diagnóstico psicológico do rendimento esportivo, excelência esportiva, planejamento da carreira esportiva, influência da família na carreira do atleta, são os aspectos a serem abordados no esporte de alto nível.

Cruz e Caseiro (1997) identificaram em estudo com atletas de voleibol que um dos problemas que mais requer apoio psicológico é o controle da ansiedade e do estresse.

Mas e nas categorias de base? Que metodologia e objetivo de trabalho psicológico esse nível competitivo necessita?

Conforme discutido anteriormente, um dos principais fatores para queda de desempenho é o estresse. Os jogos e as competições esportivas expõem os atletas a uma série de situações que podem levá-los a níveis de estresse diferentes, variando de acordo com o indivíduo, suas experiências, seu gênero, sua idade etc. Dependendo do nível de estresse atingido ocorre queda de rendimento. O modo como o atleta reage à situação estressante também pode ser decisivo para designar queda ou não de rendimento.

A preparação psicológica realizada em categorias de base competitiva e com iniciação esportiva deve ser diferenciada entre si (já que cada ambiente e grupos de atletas sofrem demandas psicológicas diferentes) e em relação ao alto nível. Nesse último, são abordados diferentes aspectos e principalmente com objetivos muito diferentes, já que os atletas são contratados e prestam seus “serviços” a um determinado clube ou prefeitura. Existe uma

cobrança muito maior, relacionada à aquisição de resultados muitas vezes ligada à figura de um patrocinador.

No alto nível, a maior preocupação é o resultado, dado que a vitória tem influência direta nos rendimentos econômicos envolvidos com a equipe (COSTA apud EPIPHANIO, 2001), dessa forma o trabalho psicológico para este grupo deve desenvolver e analisar os fatores psíquicos determinantes do rendimento no esporte com a finalidade de melhorar o rendimento e aperfeiçoar o processo de recuperação.

Nas categorias de base, deve-se enfatizar o processo de formação. Os atletas têm que conciliar o voleibol com a escola e mais uma série de afazeres, isso sem esquecer os momentos de lazer que são extremamente importantes na infância e na adolescência. Um trauma psicológico ocasionado por *overtraining* ou situações estressantes do esporte, tais como pressão familiar, ênfase na vitória a qualquer custo, entre outras, pode afastar para sempre, uma criança ou um adolescente do esporte. A síndrome do *burn out*, que está relacionada com a exaustão e diminuição do interesse por determinada prática ou atividade, também pode estar presente neste caso. Como afirma Paes (1997, p.85):

“... um fator que apontamos como deseducativo é a falta de base dessas crianças, ainda em formação, para suportar as tensões geradas pela incerteza do jogo enquanto competição. Ainda, não pode ser educativa uma prática onde somente os vitoriosos serão exaltados, pois na competição é dado valor somente aos vitoriosos, portanto à minoria. Outro problema, por nós apresentado, é a motivação, que está diretamente ligado ao anterior. Com o passar dos anos, poderá causar uma desmotivação para a prática. Além disso, o valor dado pela prática competitiva às vitórias é inversamente proporcional ao valor dado para as derrotas, sendo assim, a derrota também poderá atuar como fator de desmotivação para a prática. Como resultante deste processo, ocorre a parada prematura do atleta que, circunstancialmente, poderia ser um atleta de alto nível”

2 Justificativa

Através da bibliografia consultada, tem-se observado no esporte competitivo de uma maneira geral, que os atletas têm sofrido constantes quedas de rendimento em virtude de situações estressantes impostas pelo jogo. Analisando o esporte competitivo atualmente, percebe-se que as categorias de base são tratadas praticamente da mesma forma que a categoria adulta. A categoria tratada neste estudo é a que mais sofre influência desta constatação, pois é a etapa de transição mais importante para a fase adulta: é a primeira categoria a seguir as mesmas regras estruturais e organizacionais da categoria adulta e ter competições nacionais e internacionais promovidas pelos órgãos oficiais; destacar-se nesta fase, é extremamente importante para manter-se no esporte competitivo. Na revisão bibliográfica, percebeu-se ainda que as mulheres sofrem mais com o controle do estresse do que os homens. E os Instrumentos e Escalas encontrados, relacionados à análise do estresse psíquico são direcionados a outras modalidades; ou, se relacionados ao Voleibol, estão ligados às situações de treino, ao gênero masculino ou à categoria adulta. Desta forma, este estudo buscou validar a Escala para Análise do Estresse Psíquico no Voleibol (AEP-V) criada por Trapé (2008) e coletar dados que possam auxiliar os profissionais do esporte competitivo a lidar de uma maneira mais adequada e eficiente com o controle do estresse em situações de jogo, para a categoria infanto-juvenil de voleibol feminino.

3 Objetivo

Considerando então, a importância da preparação psicológica no esporte competitivo e a pouca literatura específica relacionada às situações específicas do voleibol feminino na Categoria Infante-Juvenil, este estudo teve como objetivo principal, validar a Escala para Análise do Estresse Psíquico no Voleibol (AEP-V) criada por Trapé (2008) e, identificar o quanto determinadas situações ligadas ao voleibol podem ser geradoras de estresse para atletas de voleibol feminino Infante-Juvenis, o comportamento destas atletas perante estas situações e a auto-análise subjetiva da eficiência do comportamento adotado.

4 Revisão de Literatura

4.1 Ativação, Ansiedade e Estresse

Pretende-se nesta seção desenvolver mais o conceito de estresse apresentado na Introdução e mais uma vez discutir os conceitos de ativação e as classificações de ansiedade, como componentes do estresse.

Segundo Weinberg (2001, p.96), ativação é “uma preparação fisiológica e psicológica geral em uma pessoa e refere-se às dimensões de intensidade de motivação em um determinado momento, variando em um *continuum* de sono profundo a uma intensa agitação”. Vale ressaltar, que a ativação não está automaticamente associada a eventos agradáveis ou desagradáveis. Uma situação geradora de estresse numa partida pode ativar um indivíduo, de tal maneira, podendo repercutir positiva ou negativamente no seu rendimento.

Parece evidente que é necessário certo nível de ativação para conseguir alcançar uma meta. O nível de ativação deve variar de acordo com cada tarefa e ser distinta para cada indivíduo; por isso é um objetivo prioritário do treinamento e da própria concentração que os esportistas controlem seu nível ótimo de ativação (LOZANO, 2001). O nível de ativação e de controle de estresse que o sujeito tem sobre a tarefa no esporte relaciona-se com a interação entre vivências e a possibilidade de ser eficiente, o sentimento de estar indefeso e a capacidade regenerativa. Quando o nível de ativação e o controle de estresse da tarefa são altos ocorrem situações ativas geradoras de energia para enfrentar as situações que o esporte impõe. Se o controle da tarefa é alto, mas o nível de excitação é baixo, produzem-se situações de relaxamento, que geram distração, falta de motivação, indiferença frente ao sucesso e fracasso e não se realizam os melhores rendimentos. Quando o controle da tarefa é baixo e o nível de excitação é alto ocorrem as situações de estresse.

De acordo com Spielberg, Hackford e Schwenkmezger (apud SAMULSKI, 2002), a ansiedade é considerada uma emoção típica do estresse. Para Weinberg (2001), ansiedade é um estado emocional negativo caracterizado por nervosismo, preocupação e

apreensão e associado com ativação e agitação do corpo; a ansiedade tem um componente de pensamento chamado de ansiedade cognitiva e um componente de ansiedade somática, que é o grau de ativação física percebida. Martens, Vealey e Burton (1990), desenvolvem mais este conceito, afirmando que a ansiedade cognitiva é um componente mental da ansiedade e é causada por expectativas negativas sobre o sucesso ou por uma auto-avaliação negativa; no esporte, a ansiedade cognitiva é mais comumente manifestada por um desempenho negativo e deste modo uma auto-avaliação negativa; já a ansiedade somática refere-se a elementos fisiológicos e afetivos da ansiedade; é uma experiência somática de excitação, como frequência cardíaca aumentada, alteração da respiração, suor nas mãos, frio no estômago e tensão muscular.

Às vezes nos referimos à ansiedade ao discutirmos um componente estável da personalidade (ansiedade-traço); outras vezes usamos o termo para descrever um estado de humor variável (ansiedade-estado).

“A ansiedade-traço faz parte da personalidade e é uma tendência comportamental de perceber como ameaçadoras circunstâncias que objetivamente não são perigosas e de responder a elas com ansiedade-estado desproporcional. As pessoas com um elevado traço de ansiedade geralmente têm mais estados de ansiedade em situações de avaliação, e em situações altamente competitivas do que as pessoas com um traço de ansiedade mais baixo (...)”
 “(...) A ansiedade-estado é um estado emocional temporário, em constante variação, com sentimentos de apreensão e tensão conscientemente percebidos, associados com a ativação do sistema nervoso autônomo” (SPIELBERGER, 1966, p.17).

Martens, Vealey e Burton (1990) indicam que a ansiedade é uma ocorrência comum em situações competitivas e que os efeitos da ansiedade no desempenho esportivo são extremamente debilitantes. Os autores definem a ansiedade traço competitiva como uma tendência a perceber situações competitivas como ameaçadoras e a responder a essas situações com a ansiedade de estado. Neste contexto ansiedade está relacionada com estresse.

O estresse é entendido como a totalidade das reações de adaptação orgânica, as quais objetivam a manutenção ou restabelecimento do equilíbrio interno e/ou externo (LEVI, 1972 e SELYE, 1981 apud NOCE e SAMULSKI, 2002).

Segundo Mc Grath (1970, p.20), o estresse é definido como “um desequilíbrio substancial entre demanda (física e/ou psicológica) e capacidade de resposta, sob condições em que a falha em satisfazer aquela demanda tem importantes conseqüências”. É um processo, uma

seqüência de eventos que levará a um determinado fim. De acordo, com o modelo simples que Mc Grath propôs, o estresse consiste de quatro estágios inter-relacionados:

Estágio 1 - Demanda Ambiental

- Algum tipo de demanda é imposto ao indivíduo (pode ser física ou psicológica)

Estágio 2 - Percepção da Demanda

- Percepção do indivíduo da demanda física ou psicológica. As pessoas não percebem as demandas exatamente da mesma forma. O nível de ansiedade-traço de uma pessoa influencia enormemente a forma como ela percebe o mundo. As pessoas com elevado traço de ansiedade tendem a perceber mais situações (especialmente avaliadoras e competitivas) como ameaçadoras, que pessoas com um baixo traço de ansiedade. Por essa razão, a ansiedade traço é uma influência importante no Estágio 2 do processo de estresse.

Estágio 3 – Respostas ao Estresse

- Respostas físicas e psicológicas do indivíduo à percepção da situação. Se a percepção da pessoa de um desequilíbrio entre demanda e sua capacidade de resposta a faz sentir-se ameaçada, o resultado será uma ansiedade-estado aumentada, trazendo com ele preocupação (ansiedade-estado cognitiva), ativação fisiológica aumentada (ansiedade-estado somática) ou ambas.

Estágio 4 – Conseqüências comportamentais

- Comportamento real do indivíduo. O desequilíbrio entre capacidade e demanda, promove queda ou melhora no rendimento? Este estágio final se realimenta no primeiro. Uma avaliação social negativa se tornará uma demanda adicional sobre o indivíduo (Estágio 1). O processo de estresse, então, irá tornar-se um ciclo contínuo.

O estresse pode ocorrer em diferentes contextos e ambientes. Por sinal, nos dias de hoje é bastante comum escutar sobre estas diferentes manifestações do estresse: estresse no trabalho, estresse pré-vestibular, estresse no namoro ou casamento, estresse na família, etc. Cada uma destas manifestações vai apresentar suas justificativas e razões, e desta forma vale ressaltar

que dentre estes ambientes possíveis geradores de estresse, encontra-se ainda o esporte, que é marcado principalmente pela imprevisibilidade de uma série de fatores internos dos indivíduos que nele atuam, e fatores externos, tais como torcida, arbitragem, tipo de competição, etc. Busca-se a seguir discutir um pouco mais aprofundadamente esta relação entre estresse e esporte.

4.2 Estresse e Esporte

Na relação do indivíduo com o meio em que atua, o esporte é um evento muito rico em situações desafiadoras e/ou ameaçadoras, já que os atletas estão constantemente interagindo com o meio físico em si e com outras pessoas ligadas ao processo competitivo. De maneira direta ou indireta, estes fatores estão presentes isoladamente ou de forma combinada. Segundo De Rose Junior et al (2004) podem ser mediados por características como: nível de habilidade do atleta, grau de preparação, tempo de prática, experiências anteriores, idade, sexo e o nível de competição. Contrapondo esta idéia, Barbosa e Cruz (1997) afirmam que o estresse no esporte ocorre independente da idade, sexo, posição específica ou nível competitivo dos atletas. Este confronto nos levar a crer, que é importante estar atento a estas características, e ter claro que elas podem ser levadas em consideração ou não dependendo da situação envolvida.

Treinadores e atletas devem adquirir conhecimentos e técnicas precisas para controlar os fatores psicológicos. Não se pode atribuir os fracassos esportivos a agentes misteriosos ou má sorte (LOZANO, 2001).

Seguindo o modelo de Smith (1986) o estresse competitivo seria composto de três fatores, desta forma: a situação, que envolve uma interação entre as demandas do meio e os recursos pessoais; a avaliação cognitiva, já que a intensidade das respostas emocionais acontece em função de como os atletas interpretarão as situações; e as respostas, que poderão ser fisiológicas, motoras ou psicológicas e de acordo com o recurso que se dispõe para lidar com tal situação, o atleta poderá sofrer influência negativa e ter seu desempenho prejudicado.

O estresse psíquico no esporte é para Samulski (2002) uma situação vivenciada pelo atleta baseado em suas experiências no esporte e é percebido de forma subjetiva de acordo com a interação com o meio, avaliado como situação ameaçadora.

Segundo Samulski e Noce (1996) o estresse quando analisado junto a uma modalidade esportiva, em situação competitiva pode ser o fator determinante do resultado, uma vez que as partidas têm sido definidas a favor da equipe mais equilibrada psicologicamente. A razão disso seria porque as equipes de competição, cada vez mais, estão equivalentes nos demais fatores determinantes de rendimento, e também, porque a aplicação da psicologia no contexto do esporte é um fato recente.

Vale ressaltar que o estresse poderá ser positivo quando representado por uma necessidade de alcançar ou manter uma ativação ótima antes e durante o evento, levando o atleta a mobilizar energia para alcançar seus objetivos. Mas, segundo Barbosa e Cruz (1997), na maioria das vezes ele será negativo quando derivado de pressões externas ou do próprio indivíduo, tornando a situação uma ameaça ao bem estar ou à sua auto-estima.

Segundo Miller e Vaughn (apud DE ROSE JUNIOR et al, 2004) um nível excessivo de estresse pode também levar um atleta a um descontrole das próprias ações, incluindo-se aí seu rendimento esportivo. Esse aspecto negativo ocorre quando existem pressões externas e emoções internas não controladas pelos atletas. Dentre as pressões externas mais evidentes pode-se citar: avaliação negativa do desempenho, pelos técnicos e demais participantes, expectativas exageradas do técnico em relação ao desempenho, comportamento da torcida e crítica de companheiros de equipe. Já entre as pressões internas destacam-se: busca de objetivos pessoais, autocobrança excessiva, expectativas de sucesso ou fracasso, percepções sobre as vitórias ou derrotas.

As situações causadoras de estresse situar-se-iam assim em dois grandes fatores: o competitivo e o extracompetitivo. Algumas das situações relacionadas a esses fatores são: má preparação física, nível de desempenho, derrota, rotina, falta de estrutura para treino, alimentação, viagens, más condições dos locais de competição, erros durante o jogo, técnicos, companheiros, arbitragem, sono, relacionamentos, família, tempo, pressão da torcida e imprensa, contusão, recompensa.

Para De Rose Junior et al (2004) o fator mais evidente de estresse dentro das diversas situações existentes no contexto esportivo é o jogo. Acreditando que o contexto competitivo é potencialmente gerador de estresse, o jogo seria o momento culminante para que os atletas possam demonstrar suas capacidades, independentemente da habilidade ou nível do

praticante, expondo-se a avaliação por parte de outras pessoas e de si próprio, aumentando a pressão que é exercida sobre seu desempenho.

Essa pressão poderá aumentar dependendo da situação momentânea da partida e das condições de sua equipe naquele momento do jogo.

Para De Rose Junior (1997) a competição, qualquer que seja o nível em que ocorra exige do atleta uma preparação adequada e muito sacrifício para que possa atingir seu objetivo final. Aceitar o desafio de competir requer do atleta muito treinamento e o convívio com situações potencialmente geradoras de estresse. Saber lidar com tais situações é um dos atributos fundamentais para se obter o sucesso desejado.

Os atletas que almejam a elite esportiva têm que superar uma grande variedade de situações multi-estressantes, tornando-se ou não mais aptos na conquista de suas excelências atléticas (BARRETO, 2003).

Não se sabe o nível de necessidade de superação de fatores estressantes dentro do esporte para aqueles que não almejam o alto nível ou não participam dele. Porém, acredita-se que os ensinamentos e experiências advindos do esporte são levados para a vida de qualquer pessoa.

A quantidade de estresse vivenciada pelo atleta parece ser um resultado da interpretação dada à situação presente, a capacidade do atleta em lidar com ela, da sua orientação perceptual e cognitiva e das estratégias utilizadas para lidar com tais situações. A quantidade de estresse produzida pode gerar distorções psicológicas e perda de energia. (SEGGAR et al apud DE ROSE JUNIOR et al, 2004). Desta forma, entende-se que os atletas têm reações diferentes a estímulos do meio ambiente e são elas que refletem a personalidade e, não só se reconhecem essas diferenças individuais existentes no esporte como se avalia informalmente a personalidade quando se julgam oponentes ou se avaliam as próprias forças e fraquezas. Essas determinações de personalidade afetam o comportamento no esporte.

O estudo de Ogilvie e Tutki (apud DESCHAMPS e DE ROSE JUNIOR, 2006) coloca que os atletas podem ser caracterizados por alguns traços de personalidade:

- motivados para o rendimento, eles colocam-se a si e aos outros objetivos elevados e realistas;
- ordenados e disciplinados, mostram-se dispostos para a liderança e respeito às autoridades;

- elevada capacidade de autoconfiança, resistência psíquica, auto-domínio, baixo nível de ansiedade e alta capacidade de ter comportamentos agressivos.

4.3 Estresse no Esporte: considerações sobre faixa etária e gênero

Dentre os aspectos emocionais considerados influenciadores no rendimento esportivo, a ansiedade e o estresse vem recebendo destaque nos estudos da psicologia esportiva. O estudo realizado por Lima (2004) teve como objetivo verificar as situações críticas no tênis de mesa e analisar as técnicas de auto-regulação utilizadas por atletas. Participaram deste estudo, cinco jogadoras da seleção brasileira feminina de tênis de mesa. As situações críticas foram selecionadas através de um Instrumento específico à modalidade, desenvolvido no Laboratório de Psicologia do Esporte da UFMG (LAPES). O desempenho das cinco jogadoras selecionadas foi filmado em quatro competições oficiais de nível nacional e internacional. O método de auto-confronto foi utilizado para analisar a eficiência das técnicas de auto-regulação utilizadas pelas atletas. Das seis situações previamente selecionadas, a maior frequência foi em relação ao “erro de recepção de saque”, registrando 37,5% das situações críticas (N=237) em um total de 821 pontos jogados (26 sets de 11 jogos de 5 jogadoras, perfazendo um total de 4 horas de filmagem). O grupo se utilizou, predominantemente, de técnicas motoras de auto-regulação diante de situações críticas (65,71%); as técnicas cognitivas foram utilizadas apenas 9,53% e o restante (24,76%) das técnicas combinadas. Porém, a eficiência das técnicas foi mensurada através da análise dos resultados dos dois pontos imediatamente seguintes. Os resultados apresentaram diferenças estatisticamente significativas ($p= 0,04$). A técnica que apresentou melhor efeito foi a cognitiva.

Chagas (1995) desenvolveu um estudo referente à análise do estresse psíquico competitivo relacionado a jogadores de futebol de campo de categorias de base (juvenil e júnior). O pesquisador desenvolveu um instrumento para avaliar as condições e fatores que podem levar os jogadores jovens à reação de estresse. Baseado em estudos de Frester (1972) e Teipel (1992), o instrumento (TEP-F) foi adaptado à modalidade futebol e à realidade brasileira. Os resultados mostraram que as situações mais estressantes para os atletas, de forma geral, foram “entrar no jogo machucado”, “condicionamento físico inadequado”, “conflitos com os companheiros e com

o treinador”. Na comparação entre as posições, detectou-se que a “possibilidade de uma falha que resulta em uma chance de gol para o adversário” foi a situação mais estressante para goleiros, zagueiros e laterais. Os meio-campistas consideraram mais estressante a situação de “enfrentar um adversário considerado superior e que domina o jogo”. Para os atacantes, vivenciar “situações em que não se aproveita uma oportunidade de gol” são as mais estressantes. Por fim, o comportamento mais selecionado pelos atletas, independente da situação e posição do jogador foi “tento me tranquilizar”.

Noce e Samulski (2002) analisaram as situações típicas que atacantes de voleibol vivenciam durante uma competição e verificaram os comportamentos mais prováveis adotados por estes atletas nas respectivas situações. O instrumento utilizado foi o Teste de estresse Psíquico para Voleibol (TEP-V), composto por situações estressantes típicas para a posição do jogador. Participaram deste estudo 157 atacantes de voleibol de alto nível, participantes da Superliga 97/98, sendo 99 do sexo masculino e 58 do sexo feminino, perfazendo um total de 79,2% da população. Os atletas apresentaram uma idade média de 24,3 anos (\pm 4,1) e experiência em competição de 9,1 anos (\pm 4,3). Verificou-se que para os atacantes, a situação “o levantador não confia em mim” foi considerada a mais estressante. Independente da situação de estresse enfrentada, o comportamento mais provável a ser adotado pelos atacantes do sexo feminino e masculino foi “tento me tranquilizar”. Vale ressaltar que este Instrumento (TEP-V) foi validado, tendo uma Amostra bastante particular e específica, incluindo somente atacantes, homens e mulheres, todos profissionais e participantes da Superliga, que é o Torneio mais forte e de maior visibilidade da modalidade voleibol no Brasil.

No que diz respeito à escolha do gênero, em seus dois artigos, Gouvea et al (2003 a; 2003 b) analisou a carga psíquica em situações de jogo em atletas do sexo feminino e masculino infanto-juvenil de voleibol, através do Teste de Carga Psíquica de Frester (1976) e apontou que 14 dos 26 itens são vistos como negativos pelas atletas do sexo feminino, enquanto somente 9 dos 26 itens são vistos como negativos pelos atletas do sexo masculino. Desta forma, conclui-se que mediante às mesmas situações, atletas do sexo feminino tendem a sofrer mais com as situações de estresse que atletas do sexo masculino. Embora o estudo mencionado tenha contribuído no sentido de apresentar a carga de estresse de atletas femininos e masculinos, ele não traz em seus resultados considerações acerca do comportamento adotado pelos atletas em situações de estresse, bem como análise subjetiva por parte das atletas.

No estudo de Noce e Samulski (2002), concluiu-se também que atacantes do sexo feminino atribuem uma carga negativa maior, nas mesmas situações, do que no sexo masculino. Estas conclusões podem nos levar a pensar em um contexto histórico-cultural, para justificar o fato de o estresse ser mais comum em mulheres que em homens. A sociedade ocidental educou seus indivíduos de uma maneira que o homem tende a ocultar seus sentimentos acreditando na idéia construída de que “homem não chora”. Por outro lado, as jovens são criadas e crescem de uma maneira que nada há de errado em demonstrar seus sentimentos. A idéia aqui não é rotular e nem padronizar o homem e a mulher, mas buscar uma justificativa para os resultados encontrados nesta pesquisa.

Em relação à faixa etária, no caso do esporte infanto-juvenil, a literatura, principalmente no Brasil, não é tão vasta e são poucos os estudos disponíveis envolvendo atletas na faixa etária de sete a dezoito anos (DE ROSE JUNIOR et al, 2004). O que se encontra na literatura disponível a respeito dos aspectos mais desenvolvidos da ansiedade tem mostrado geralmente que a ansiedade e o estresse aumentam com a idade, da infância ao final da adolescência.

Samulski e Chagas (1992) e Gouvea et al (2003 a; 2003 b) em estudos com jovens atletas encontraram indícios de que atletas menos experientes têm menor estabilidade emocional e menor resistência a esses fatores de estresse competitivo.

Catell (apud CRATTY, 1984) revela-nos que nas faixas etárias que determinam o encerramento da adolescência, os níveis de ansiedade são crescentes e, portanto, após a idade de 30 anos, estes níveis decrescem, com um retorno de aumento após os 60 anos.

Griffin (apud SEVERO, 1994) testou atletas femininas em idades de dez a treze, dezesseis a dezessete e dezenove anos para cima em diferentes modalidades, no STAI (State-Trait Anxiety Inventory) de Spielberger et al (1970) e descobriu que aquelas de dezesseis a dezessete anos manifestavam os níveis mais altos de Ansiedade Traço.

Para Gouvea (2005), a categoria Infanto-Juvenil no voleibol se constitui em uma etapa de transição para o desporto competitivo, pois, considera-se que os atletas que mantiverem um bom desempenho nessa categoria terão uma perspectiva melhor de se manter em competições de alto nível. Ele coloca ainda, que a importância de focar estudos na categoria Infanto-Juvenil se deve a uma série de fatores, a saber:

(1) A maior importância dos aspectos pedagógicos para as categorias abaixo da infante-juvenil;

(2) A crescente demanda competitiva a partir desta categoria, que a torna uma “etapa de transição” para o esporte de alto nível;

(3) A importância de os atletas terem habilidades específicas consolidadas, para que se alcance uma alta especialização, o que por sua vez,

(4) Conduz a níveis mais elevados através de um treinamento mais intensivo. Por isso, nessa categoria fica evidente a importância de um treinamento bem planejado para alcançar performances mais qualificadas.

Ainda é preciso lembrar que as principais entidades que organizam o voleibol no Brasil costumam convocar em cada temporada suas melhores atletas para as seleções que participam de importantes competições, a partir do Infante-Juvenil. Como exemplo disso, temos anualmente a realização do Campeonato Brasileiro de Seleções, além do campeonato Sul-Americano e do Campeonato Mundial que são realizados alternadamente.

Vale ressaltar ainda, que nesta população, as atletas passam a jogar com a altura da rede oficial (2,24m para o feminino – a mesma altura utilizada nos torneios da categoria adulta). Acreditamos ainda, que as atletas infante-juvenis sofrem grandes pressões externas, já que ainda estão estudando e muitas vezes têm uma influência considerável dos pais.

Neste trabalho, o treinamento esportivo realizado com jovens é enfocado, pois, muito se fala e estuda sobre atletas de alto nível e não se dispõe de muitas informações sobre o processo que os levou a tal condição. Os estudos sobre as categorias de base são poucos e muitas vezes limitados em abordagem ou em implicações práticas.

Mesmo com diversos trabalhos desenvolvidos a respeito da ansiedade e estresse competitivos, ainda são escassos aqueles que buscam analisar as atletas de categorias de base de voleibol em situações específicas do jogo; principalmente, levando-se em consideração que a categoria infante-juvenil coloca-se como a mais importante na etapa de transição para a categoria adulta, e as atletas do sexo feminino como mais suscetíveis ao estresse.

4.4 Criação e Validação de uma Escala

Criação da Escala

Antes de iniciar a discussão da criação e validação de uma Escala, processos pelos quais predominam a abordagem quantitativa, é importante ressaltar que a abordagem qualitativa é usada em trabalhos quantitativos para a compreensão de uma problemática a ser estudada. Segundo Pasquali (2003), quando nos deparamos com uma problemática inédita ou pouco conhecida, pesquisadores quantitativos, buscam compreender as dimensões da realidade por meio de abordagens qualitativas. Comumente realizam entrevistas clínicas com especialistas, fazem *focus group*¹ com possíveis sujeitos ou aplicam questionários ao público alvo com perguntas abertas para entender o problema e o seu contorno. Também, após a construção de Escalas, apresentam as Escalas à especialistas e pedem considerações para validar teoricamente estes Instrumentos.

Esta relação entre pesquisas qualitativas e quantitativas é bem descrita na pesquisa de Roger Baptiste (apud QUEIROZ, 1999):

“O conhecimento qualitativo traça os contornos externos e internos da coletividade estudada; em seguida, a abordagem quantitativa desvenda o número de vezes em que ocorre o fenômeno e sua intensidade, segundo as divisões já efetuadas. A associação das duas abordagens possibilita um aprofundamento cada vez maior das facetas do objeto de estudo. No entanto, enquanto as técnicas qualitativas podem ser aplicadas sem qualquer utilização das quantitativas, estas exigem sempre o emprego das qualitativas (definição de conceitos e categorias a serem usadas; descrição das constatações efetuadas por meio da observação direta; análise de documentos antigos ou do presente recente, etc); ao relatório destas primeiras investigações são em seguida, aplicadas as quantificações” (p. 18)

¹ *Focus Group*: O *Focus Group* é uma técnica utilizada em pesquisas qualitativas com muitas finalidades. Esteve muito ligada à pesquisa social, mais propriamente na Antropologia e da Sociologia, e nos últimos 30 anos ganhou espaço em áreas como Psicologia, Educação e Administração de Empresas. Uma entrevista *Focus Group* envolve uma discussão objetiva conduzida ou moderada que introduz um tópico a um grupo de respondentes e direciona sua discussão sobre o tema, de uma maneira não-estruturada e natural. O *Focus Group* é recomendado para orientar e dar referencial à investigação ou à ação em novos campos, gerar hipóteses baseadas na percepção dos informantes, avaliar diferentes situações de pesquisa ou populações de estudo, desenvolver planos de entrevistas e questionários, fornecer interpretações dos resultados dos participantes a partir de estudos iniciais, e gerar informações adicionais a um estudo em larga escala. (GIOVINAZIO, 2001)

Esta citação reforça a idéia de complementação e convivência harmônica entre as duas modalidades de pesquisa. Talvez, o pouco contato e as preferências pessoais radicais, podem levar a uma dificuldade do entendimento destas duas maneiras de pesquisar. É importante ressaltar que não há uma metodologia, mas sim problemas que necessitam de certos procedimentos metodológicos.

Escala Tipo Likert

Tais escalas foram propostas por Rensis Likert em 1932, na sua tese de doutorado em Psicologia. A metodologia sugerida pelo autor causou um grande impacto nos estudos sociais (Everitt, 2002). Basicamente, ela é constituída por itens, que cobrem todo o espectro de uma problemática que se deseja estudar.

A cada assertiva se associa um conjunto de opções que varia em um “eixo” que varia da concordância até a discordância. Muitas vezes usam-se escalas com 3, 4, 5, 6 ou 7 itens. Escalas com muitos itens podem ser mais difíceis responder, pois confundem os sujeitos, pois é mais difícil acreditar que os respondentes possam distinguir, por exemplo, o nível 6 do 7 ou ainda que todos tenham as mesmas interpretações das escalas. No caso da Escala apresentada neste estudo para cada assertiva (total de catorze), a respondente utiliza uma Escala tipo Likert de 4 itens em dois momentos. Primeiro para definir o nível de estresse e depois para definir o nível de eficiência do comportamento adotado.

Silva (2006) descreve uma seqüência para a criação e validação de uma Escala. Segundo o autor, para a construção da Escala tipo Likert, o pesquisador deve ter uma visão muito apurada do objeto de conhecimento que irá estudar e para tal o primeiro passo é revisar a literatura pertinente, fazer *focus group* e realizar entrevistas junto à população alvo, buscando desenvolver ainda mais a temática de estudo.

O segundo passo é a partir do estudo do tema, criar um conjunto de assertivas a serem analisadas pelos respondentes e definir os itens da Escala que possam cobrir todas as possibilidades do tema ou que contemplem as hipóteses da pesquisa. Essa pré-escala deve passar por duas validações iniciais: uma teórica e outra semântica. (Pasquali, 2003).

A validação teórica é feita por especialistas da área e usa-se de 3 a 5 profissionais experientes. Idealmente, deve-se pedir para analisarem a escala e entrevistá-los

sobre suas considerações do que está faltando, do que não tem ligação direta com o problema sobre a apresentação, etc. Assim, a escala sofre as primeiras modificações.

Em terceiro lugar, devem-se procurar possíveis respondentes, também em número de 3 a 5, para que possam responder a escala e em seguida serem entrevistados sobre o que entenderam em cada assertiva, para adequar a linguagem aos respondentes e eliminar e/ou trocar termos de forma a familiarizar ainda mais a Escala da Amostra.

Com a Escala pronta, deve-se proceder à formatação da mesma, buscando-se em primeiro lugar misturar e dispor os itens em seqüência aleatória, para que a resposta de um deles não introduza viés na resposta seguinte. Também os dados qualificadores dos sujeitos (sexo, idade, profissão, escolaridade, faixa de renda, etc) que são necessários para descrever a Amostra e que tenham ligações com o problema devem ser incluídos no mesmo impresso. Ainda é importante resguardar as identidades dos respondentes, colocando a recomendação de que estes não necessitam de explicitação.

Uma vez toda a Escala impressa e acabada, resta aplicar um pré-teste para um número de respondentes característico da Amostra. Um artifício bastante utilizado nesta etapa, e que segundo Hair et al (2005) é conhecido como “regra de bolso” ou procedimento empírico, usa-se de 4 a 5 respondentes por item da Escala. Esse procedimento evita o que se chama em estatística de sobre ajuste de dados (*overfit*).

Carretero-Dios e Pérez (2005), no estudo sobre Normas para o desenvolvimento e revisão de estudos instrumentais, apresentam também fases para a criação e validação de uma Escala. A primeira seria a “justificativa do estudo” (A). Segundo os autores, para uma pesquisa ter como objetivo criar uma nova Escala ou adaptar uma ferramenta já existente a outro contexto de aplicação, é fundamental justificar as razões desta escolha, apresentando informações coerentes e relevantes sobre a nova Escala e as condições que fazem da pesquisa uma proposta relevante e viável. Delimitar o que se quer avaliar, a quem e para quê vão ser usados os resultados, se faz necessário nesta etapa. Em seguida, eles colocam a “delimitação conceitual da Escala” (B) como o primeiro passo indiscutível para criar uma nova Escala. Os autores colocam que algumas pesquisas mostram falhas na adequada conceituação da Escala, que costumam ser consequência de uma deficiente revisão bibliográfica, e que finalmente acaba repercutindo sobre a qualidade da Escala criada. Assim como Silva (2006), Carretero-Dios e Pérez (2005) citam as validações teórica e semântica como parte deste processo. Na terceira fase, “construção e

avaliação qualitativa das assertivas” (C), os autores afirmam que a elaboração das assertivas da Escala vai propor uma etapa crucial dentro do processo de construção da Escala, e convém não esquecer que o uso de procedimentos refinados para analisar e selecionar os itens permitirá a construção de uma Escala de qualidade. É importante contextualizar as assertivas ao nível cultural, idade e linguagem da Amostra a ser estudada e padronizar os procedimentos de aplicação e o modelo de medida a ser adotado. Estas decisões devem ser tomadas em função das características da Escala, os modelos teóricos adotados, os objetivos da Escala, a Amostra de interesse e as exigências reais da mesma. Assim como Silva (2006), Carretero-Dios e Pérez (2005) comentam da importância da análise das assertivas e da Escala, por 3 a 5 especialistas, além de uma primeira aplicação da Escala. Na quarta etapa, “análise estatística das assertivas” (D), a idéia é analisar psicometricamente as propriedades das assertivas, buscando valorar cada uma delas do ponto de vista estatístico, através de uma série de índices. Os autores sugerem um pré-teste piloto já com a Escala definitiva desenvolvida, com a intenção de detectar as assertivas mais problemáticas, dificuldades para compreender as instruções, erros no formato da Escala, etc. Com os resultados deste primeiro teste e com as assertivas selecionadas, deve repetir-se o processo com a intenção de obter mais garantias sobre este. Mas agora com uma amostra de maior tamanho (entre 5 e 10 respondentes por assertiva). Nesta etapa os autores já comentam em definir os cálculos estatísticos que vão ser apresentados na análise psicométrica dos dados. Na quinta etapa, Carretero-Dios e Pérez (2005), discutem o “estudo da dimensionalidade da Escala (estrutura interna) (E)”, apresentando aqui a Análise Fatorial Exploratória como importante ferramenta para realizar o agrupamento das assertivas. Eles colocam que um requisito indispensável para a aplicação da análise fatorial exploratória é que as variáveis (assertivas) se encontrem relacionadas entre si. A sexta e penúltima etapa das fases propostas pelos autores, para o desenvolvimento e revisão de estudos instrumentais, é a “estimação da confiabilidade” (F). Para passar por esta fase é importante ter o agrupamento definitivo das assertivas; e ainda, para a aplicação de qualquer dos métodos disponíveis para a estimação da confiabilidade, e antes de comentá-los, deve-se assegurar que o tamanho da Amostra, a situação de avaliação e as características dos participantes são adequadas. No caso de uma Escala tipo Likert, os autores comentam que o índice de consistência interna por excelência é o *alpha de Cronbach*. E, quando na fase de desenvolvimento da Escala, é observado que a eliminação de uma assertiva provoca o aumento da consistência interna da Escala, a decisão deve ser eliminá-la. Dado que o valor de

consistência interna depende da inter-correlação entre as assertivas, uma forma de aumentar esta é fazendo com que as assertivas estejam estreitamente inter-correlacionadas. A sétima e última fase é a “obtenção de evidências externas de validade”. Os autores afirmam que mesmo que a Escala tenha sido definida cuidadosamente nas primeiras etapas teóricas e que as definições tenham sido bem respaldadas pelas assertivas, de maneira alguma, pode entender-se que os resultados obtidos com a Escala são indicativos de que a mesma pode ser utilizada para o objetivo inicialmente planejado. Para chegar a esta conclusão, é necessário obter as evidências externas de validade. Em qualquer campo de pesquisa, ao estudar uma dimensão, se busca integrar esta a um esquema geral que dê sentido e onde possa dar utilidade e significado. Não existe uma metodologia de estudo particular para esta tarefa de validação externa do Instrumento, se não que a chave para as relações teoricamente propostas como significativas, aplicando-se a metodologia mais conveniente. Para este tipo de análise pode-se utilizar a Análise de Variância (ANOVA), coeficiente de correlação de Pearson, análise de regressão linear, entre outras medidas.

5 Metodologia

5.1 Amostra

Tendo como objetivo principal, validar a Escala para Análise do Estresse Psíquico no Voleibol (AEP-V) criada por Trapé (2008), e identificar o quanto determinadas situações podem ser geradoras de estresse para atletas de voleibol feminino Infanto-Juvenis, o comportamento destas atletas perante estas situações e a auto-análise subjetiva da eficiência do comportamento adotado, participaram deste estudo 129 atletas de voleibol feminino das equipes que disputaram a Copa Regional de Voleibol em 2007 na Categoria Infanto-Juvenil (15-17 anos). Este Torneio, organizado pela Liga Regional de Voleibol (LRV - www.lrvoleibol.com.br), que é filiada à Federação Paulista de Voleibol (FPV - www.fpv.com.br), contou com a participação de 11 equipes representando cidades e clubes de Campinas e região, no ano de 2007.

Seguindo as normas colocadas por Silva (2006) e Carretero-Dios e Pérez (2005) em seus trabalhos sobre criação e validação de Escalas, adotou-se o padrão de 5 respondentes por cada assertiva da Escala. A Escala inicial constava de 22 assertivas, o que num primeiro momento exigia o número mínimo de 110 respondentes para a Escala.

5.2 Cuidados Éticos

Por se tratar de um estudo que envolve seres humanos, este projeto foi apresentado ao Comitê de Ética e Pesquisa da Faculdade de Ciências Médicas da UNICAMP (CEP-UNICAMP) em fevereiro de 2007, obtendo seu parecer de aprovação em março de 2007 (parecer n° 076/2007). A Resolução do Conselho Nacional de Saúde - CNS 196/96, item II. 2, coloca que as pesquisas realizadas em qualquer área do conhecimento e que, de modo direto ou indireto envolvam indivíduos ou coletividades, devem obter um parecer de aprovação do CEP

antes de seu início. As pesquisas que se utilizam de entrevistas, aplicações de questionários, utilização de banco de dados e revisões de prontuários também devem obter a aprovação do CEP, segundo a Resolução.

Como esta pesquisa foi realizada em uma competição específica (Copa Regional de Voleibol 2007), em março de 2007, foi estabelecido um contato com o órgão responsável pelo Torneio, no qual foram detalhadamente explicados todos os objetivos e procedimentos adotados. A resposta foi a de total apoio para o desenvolvimento da pesquisa, sendo fornecidos todos os contatos dos clubes filiados e inscritos na competição. Em abril, foi estabelecido um contato com a comissão técnica e as diretorias das respectivas equipes e clubes, evidenciando o propósito do estudo. Todas as equipes acordaram com a participação das atletas no estudo.

Todos os indivíduos e seus responsáveis foram informados sobre os objetivos e métodos da pesquisa antes de iniciarem os procedimentos e tiveram sua identidade preservada durante e após o estudo. Estas e outras informações constam no Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE), que foi utilizado no presente estudo. Os termos de Consentimento foram entregues para as atletas no Torneio Início da Copa Regional de Voleibol e devolvidos com a assinatura dos responsáveis na ocasião da aplicação da escala. (APENDICE I)

5.3 Procedimentos

A escala foi aplicada pelo pesquisador no jogo em que a equipe analisada enfrentou a Sociedade Hípica de Campinas como visitante, na Copa Regional de Voleibol 2007. Isso porque, o pesquisador desenvolvia um estágio no referido clube, facilitando assim o processo de coleta de dados. Todos os responsáveis pelas equipes aceitaram que as atletas participassem da pesquisa nesta ocasião. Seguindo as sugestões de Silva (2006) e Carretero-Dios e Pérez (2005) alguns padrões foram adotados para a aplicação da Escala. A escala foi aplicada sempre antes da partida, para evitar que ficassem evidenciados somente os acontecimentos de um jogo. A idéia era avaliar as situações no jogo de voleibol de uma maneira geral, e não de uma partida. A aplicação foi feita no próprio ginásio da Sociedade Hípica de Campinas, devendo cada atleta

responder sua escala de maneira individual. Antes do início, pedíamos para que as atletas tentassem responder a Escala com a maior sinceridade possível e que tentassem visualizar/resgatar as situações apontadas pelas assertivas, para que pudessem identificar as respostas de uma maneira mais eficaz. A escala era passível de ser auto-aplicada, já que a mesma possui explicações e um formato que facilita o preenchimento pela atleta. Porém, conforme colocado, o pesquisador ficou responsabilizado pela aplicação do teste, facilitando assim o esclarecimento de eventuais dúvidas.

5.4 Escala

A presente Escala para Análise do Estresse Psíquico no Voleibol - AEP-V foi criada tendo como modelo o Teste de Estresse Psíquico para Voleibol (TEP-V) utilizado por Noce e Samulski (2002). Não utilizamos este mesmo Teste, pois o TEP-V foi validado, tendo uma Amostra bastante específica e diferente da presente neste estudo. A Amostra para validação do TEP-V foi composta somente por atacantes, homens e mulheres, todos profissionais e participantes da Superliga (competição máxima do Voleibol Nacional). A partir da Revisão Bibliográfica, tivemos acesso a outros Testes e Escalas que também tiveram grande importância na criação da Escala para Análise do Estresse Psíquico no Voleibol - AEP-V, como o Teste de Estresse Psíquico para Futebol (TEP-F) utilizado por Samulski e Chagas (1992), o Teste de Estresse Psíquico para Tênis (TEP-T) utilizado por Lima (1996) e o Teste de Carga Psíquica de Frester utilizado por Gouvêa (2003 a e b). Este último se aproxima bastante da Escala apresentada neste estudo (AEP-V), porém não leva em consideração o comportamento adotado pela atleta mediante a situação estressante e tampouco a análise subjetiva do comportamento adotado.

Todos estes Instrumentos citados apresentavam informações importantes e um dos fins da pesquisa, foi exatamente, trabalhar as idéias de todos estes Instrumentos e os dados colhidos nas entrevistas com técnicos e atletas de voleibol em uma nova Escala, que pudesse ser aplicada em atletas de voleibol, independente da posição e que estivesse inserida dentro da

realidade da Categoria Infante-Juvenil, surgindo assim a Escala para Análise do Estresse Psíquico no Voleibol - AEP-V criada por Trapé (2008). (APENDICE II)

Os Instrumentos citados acima, já haviam passado por um processo de validação anteriormente ou foram validados na própria pesquisa. No caso desta investigação, criou-se uma Escala e, portanto a mesma ainda não havia sido validada. O trabalho consistiu validá-la.

Além das entrevistas com técnicos e atletas, e o acesso a outras Escalas e Instrumentos através da Revisão Bibliográfica, buscou-se relacionar a Escala para Análise do Estresse Psíquico no Voleibol - AEP-V com os quatro estágios do Estresse, apontados por McGrath (1970). Elencou-se situações específicas (assertivas) possíveis geradoras de estresse para as atletas (Estágio 1). A partir disto a atleta deveria analisar cada assertiva, observando o grau de influência que cada assertiva exerce sobre o seu rendimento (Estágio 2), de acordo com uma escala Tipo Likert com quatro itens::

- 0 – não é estressante
- 1 - é pouco estressante
- 2 - é estressante
- 3 - é muito estressante

Ainda de acordo com as situações, após determinar o nível de estresse atribuído a cada assertiva, a atleta deveria indicar o comportamento provável (Estágio 3) que adotaria diante de cada assertiva avaliada, levando em consideração nove comportamentos possíveis:

- 1 - perco a motivação
- 2 - tento me tranquilizar
- 3 - reajo de forma agressiva
- 4 - penso em algo positivo
- 5 - me esforço mais
- 6 - fico irritada e nervosa
- 7 - me concentro nas próximas jogadas
- 8 - espero ajuda das minhas companheiras
- 9 - outros

O comportamento indicado em uma assertiva poderia ser repetido na outra. Além disso, a atleta deveria indicar, também, de acordo com sua avaliação subjetiva, o nível de

eficiência deste comportamento para se auto regular (Estágio 4). O nível de eficiência, também de Tipo Likert, deveria seguir a seguinte escala:

- 0 – não é eficiente
- 1 - é pouco eficiente
- 2 - é eficiente
- 3 - é muito eficiente

Seguindo as recomendações de Silva (2006) e Carretero-Dios e Pérez (2005), as assertivas da Escala para Análise do Estresse Psíquico no Voleibol (AEP-V) foram criadas a partir de entrevistas com técnicos e atletas de voleibol, além da revisão e análise da relevância dos itens apresentados por outras Escalas e Instrumentos, de acordo com o objetivo de nosso estudo. Antes da aplicação da Escala, o formato da Escala e as assertivas foram avaliadas por três professores especializados na temática, afirmando todos eles a relevância das assertivas para medir o que era proposto pela Escala que havia sido criada, e também a correta redação dos mesmos. O formato da escala, dividido em três colunas de respostas, também foi aprovado pelos professores especialistas. Foi realizado ainda, um pré-teste em março de 2007 com 12 atletas de voleibol infanto-juvenis feminino para verificar se os procedimentos e padrões definidos estavam satisfatórios para a aplicação da Escala. Não foi apresentado nenhum problema na aplicação do pré-teste e confirmaram-se assim os procedimentos e padrões definidos anteriormente para a aplicação da Escala.

5.5 Validação Estatística da Escala

Analisando a validação estatística de Escalas, através da Revisão Bibliográfica, é importante colocar que programas com base estatística foram desenvolvidos nas últimas décadas e hoje temos algumas opções interessantes que facilitam muito a tarefa de modelar e analisar dados e que podem facilitar o trabalho de pesquisadores. Para esta pesquisa utilizou-se do software SPSS para Windows 14.0 (Statistical Package for Social Sciences). É um programa robusto de uso profissional e completo. Criado em módulos possui uma gama de testes e modelos para muitas finalidades de tratamentos de dados (SILVA, 2006).

Com o objetivo de reduzir a dimensionalidade das assertivas utilizadas na Escala e, desta maneira, facilitar a análise e a interpretação dos dados com a menor perda de informação possível, utilizou-se da Análise Fatorial Exploratória de componentes principais com rotação *Varimax*. Reis (1997) define a Análise Fatorial como "um conjunto de técnicas estatísticas cujo objetivo é representar ou descrever um número de variáveis iniciais a partir de um menor número de variáveis hipotéticas". Com ela obtiveram-se os denominados fatores ou componentes principais, como variáveis sintéticas não correlacionadas entre si que possuem a maior porcentagem de variação explicada. Dado que os resultados desta análise foram utilizados como dados de entrada para análises posteriores, podemos afirmar que o emprego deste método estatístico no presente trabalho responde aos três propósitos descritos por González (1991): (1) descrever sinteticamente grandes massas de dados quantitativos; (2) obter índices sintéticos de um fenômeno que foi medido através de múltiplas faces, características e indicadores parciais; e (3) utilizar as coordenadas dos indivíduos nos componentes como dados de entrada para aplicar outro método multivariante.

Depois, se examinou a consistência interna da Escala, assim como de cada uma de suas assertivas, utilizando para isto o *alpha de Cronbach*. Esta ferramenta estatística, com a finalidade de determinar o grau de consistência interna de uma Escala, analisa a correlação média de uma das variáveis da mesma escala com todas as demais variáveis que compõem a mesma. Se as variáveis não estão positivamente correlacionadas entre si, não existe razão para acreditar que possam estar correlacionadas com outras possíveis variáveis que estejam igualmente selecionadas. O valor do alpha de Cronbach pode variar de 0 a 1 e quanto mais perto está de 1, maior a consistência interna das assertivas que compõem a Escala. Ao interpretar-se um coeficiente de correlação, não existe um acordo generalizado na literatura sobre qual deve ser o valor para considerar uma escala confiável. Em nosso estudo optou-se por George e Mallery (1995) que indicam que se o alpha de Cronbach é maior que 0,9, a escala é excelente; no intervalo 0,9-0,8 a Escala é boa; entre 0,8-0,7 a Escala é aceitável; no intervalo 0,7-0,6 a Escala é fraca; entre 0,6-0,5, a Escala é pobre; e se é menor que 0,5, não é aceitável.

Depois, buscando evidências externas de validade, e seguindo os procedimentos adotados por Joly (2006), Montiel (2006) e Silva (2003) calculamos a média de cada indivíduo no universo das assertivas propostas pela Escala na Coluna 1 (influência das assertivas no rendimento) para a realização da Análise de Variância (ANOVA), adotando um nível de significância de $p < 0,05^2$. A Análise de Variância (ANOVA) foi feita buscando evidenciar as relações do nível de estresse das atletas com o tempo de experiência no voleibol, experiência em outras modalidades, posição específica no voleibol e idade.

² Na linguagem coloquial, o termo “significante” quer dizer “algo importante ao passo que, na linguagem estatística, esse termo tem o significado de “provavelmente verdadeiro” e portanto não resultante de uma situação aleatória. A definição do limite do valor de p deve ser feita antes do início do estudo. Em geral, o valor de $p < 0,05$ ou menor significa que estamos assumindo uma probabilidade de apenas 5% de que a diferença encontrada no estudo não seja verdadeira, apesar de, estatisticamente, ter sido assim demonstrada. Quanto menor o valor de p, menor será a probabilidade disso acontecer. De uma forma geral, os resultados de um estudo podem variar de “não significativo” até “extremamente significativo”. (Netto, 2007)

6 Resultados e Discussões

6.1 Caracterização da Amostra

A amostra é equivalente a um total de 100% da população (atletas participantes da Copa Regional de Voleibol 2007), o que representa a extrema relevância das informações aqui apresentadas. A idade estava compreendida entre 13 e 17 anos e apresentou uma média de $15,61 \pm 0,99$ anos; das 129 atletas, 92 eram atacantes (71,3%), 24 eram levantadoras (18,6%) e 13 eram líberos (10,1%). O tempo de experiência no voleibol variou entre 1 e 9 anos e a média encontrada foi a de $3,57 \pm 1,69$ (TABELA 1); das 129 atletas, 73 (56,6%) possuíam experiência em outras atividades esportivas (basquete, futebol, handebol, atletismo, natação, etc), enquanto as outras 56 (43,4%) só possuíam experiência de prática com o voleibol.

TABELA 1 – DESCRIÇÃO DA AMOSTRA PARA OS PARÂMETROS IDADE E TEMPO DE EXPERIÊNCIA COM O VOLEIBOL

	POSIÇÃO			GERAL TOTAL
	ATACANTES	LEVANTADORAS	LÍBERO	
N	92	24	13	129
IDADE	$15,62 \pm 0,98$	$15,63 \pm 0,92$	$15,54 \pm 1,20$	$15,61 \pm 0,99$
EXPERIÊNCIA	$3,51 \pm 1,65$	$4,04 \pm 1,78$	$3,15 \pm 1,72$	$3,57 \pm 1,69$

6.2 Propriedades Psicométricas

Análise Fatorial Exploratória: A Escala inicial utilizada neste estudo e aplicada às atletas, antes de passar pelo processo de validação, constava de 22 assertivas (APENDICE II). A Escala foi criada, levando-se em consideração que as assertivas estariam agrupadas em um único fator. A existência da especificidade das assertivas, que poderiam relacionar-se aos universos tático, técnico, físico, intrínseco e extrínseco do jogo de voleibol, era clara; porém, todas elas se encontram num mesmo ponto que é a análise subjetiva de cada situação por parte da atleta, tendo como grande influenciador fatores externos (do ambiente como a torcida, importância do jogo, pressão dos companheiros e do técnico entre outros) e internos (como a ansiedade-traço,

maturidade, personalidade da atleta entre outros) evidenciando para nós pesquisadores, a presença/ausência da preparação psicológica nas equipes analisadas. Desta forma, realizou-se uma análise fatorial exploratória de um único fator com o método de rotação *Varimax*, que segundo Moreno (2008) seria o mais adequado para o estudo em questão. Foram excluídas as assertivas com valores de carga fatorial menores que 0,40. Ficaram fora da matriz de componentes da Escala as assertivas 1, 3, 8, 9, 12, 15, 17 e 22, sendo estas excluídas por inconsistência estatística. Uma nova análise fatorial exploratória foi feita com as assertivas 2, 4, 5, 6, 7, 10, 11, 13, 14, 16, 18, 19, 20 e 21 (14 assertivas), que mostraram valores de carga fatorial maior que 0,40. (TABELA 2). Com a exclusão das assertivas que apresentavam carga fatorial menor que 0,40 foi possível aumentar a Variância Total da Escala (o quanto a Escala consegue medir o que está propondo), que era de 19,23% com as 22 assertivas e chegou a 26,57% com as 14 assertivas.

TABELA 2 - MATRIZ DE COMPONENTES DA ANÁLISE FATORIAL EXPLORATÓRIA COM AS 14 ASSERTIVAS DA ESCALA AEP-Voleibol (EXCLUÍDAS AS ASSERTIVAS 1, 3, 8, 9, 12, 15, 17 e 22), ADOTANDO COMO REFERENCIA O VALOR $\leq 0,40$, PARA EXCLUSAO.

Variável	Carga Fatorial
Item 2	,429
Item 4	,417
Item 5	,442
Item 6	,523
Item 7	,548
Item 10	,402
Item 11	,426
Item 13	,603
Item 14	,578
Item 16	,610
Item 18	,658
Item 19	,452
Item 20	,434
Item 21	,596

Variância explicada: 26,57%

Análise de consistência interna (análise de confiabilidade): Em relação à fidedignidade da Escala final, a consistência interna se obteve calculando o coeficiente *Alpha de Cronbach*. Utilizamos

para esta análise as assertivas agrupadas em um só fator com carga fatorial maior que 0,40 (Análise Fatorial Exploratória) e fizemos a análise de consistência interna destas 14 assertivas obtendo o valor 0,779 (TABELA 3), que se enquadra dentro dos valores sugeridos pela literatura utilizada. Desta forma, os dados obtidos da análise de consistência interna através do *alpha de Cronbach* revelaram que tanto a escala como o fator definido são confiáveis para aquilo que foram destinados.

TABELA 3 – ANÁLISE DE CONSISTÊNCIA INTERNA (CONFIABILIDADE) ATRAVÉS DO ALFA DE CRONBACH DAS 14 ASSERTIVAS DEFINIDAS PELA ANÁLISE FATORIAL EXPLORATÓRIA

Alfa de Cronbach	Nº de elementos
0,779	14

Com os resultados das propriedades psicométricas, realizadas através da Análise Fatorial Exploratória e da Análise de Consistência Interna, atingiu-se a primeira parte do objetivo deste estudo que era validar estatisticamente a Escala para Análise do Estresse Psíquico no Voleibol (AEP-Voleibol – APENDICE III). Agora, segue-se para a segunda parte do objetivo que através da Análise Descritiva, pretende identificar o quanto cada situação pode ser geradora de estresse para as atletas, o comportamento adotado perante as situações e a auto-análise subjetiva da eficiência do comportamento adotado. E a seguir, as evidências externas de validade da Escala.

6.3 Análise Descritiva

Nesta etapa, foram analisados os dados da parte principal do questionário, relacionados às situações típicas (assertivas) para as atletas de voleibol. Vale ressaltar, que só discutimos os resultados das 14 assertivas que permaneceram após a análise estatística dos dados.

A análise das 14 assertivas visa analisar:

- a) nível de estresse da situação;
- b) os comportamentos prováveis nas situações;
- c) nível de eficiência do comportamento provável.

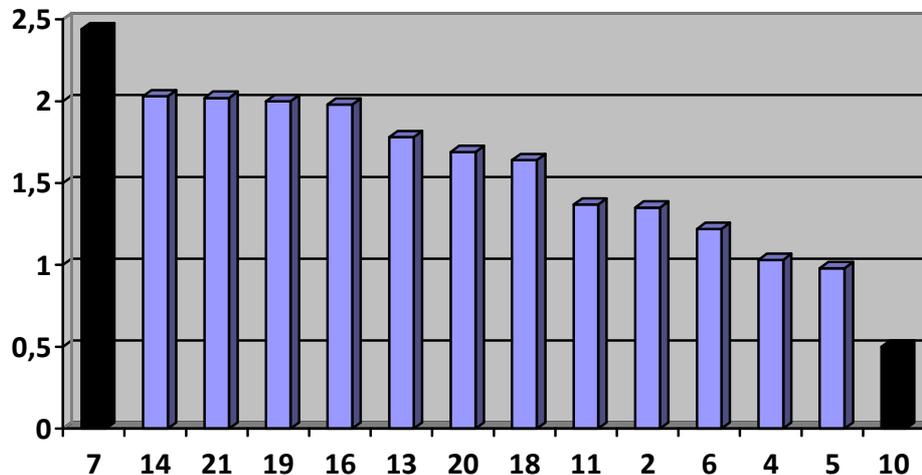
Em relação ao nível de estresse a TABELA 04 apresenta o valor médio de cada assertiva para as atletas. Verifica-se que a assertiva 07 “Minha equipe perde o ponto em um momento decisivo por um erro meu” é a que mais pode causar estresse nas atletas. Em contrapartida, a que menos pode causar estresse é a assertiva 10 “Eu jogo contra uma equipe para a qual eu gostaria de me transferir”.

TABELA 04 – ANÁLISE GERAL DAS ASSERTIVAS PARA AS ATLETAS

	Assertivas para as atletas	Média	dp
07	Minha equipe perde o ponto em um momento decisivo por um erro meu	2,44	0,73
14	Enfrento um adversário superior e que domina o jogo	2,03	0,98
21	Após o vigésimos ponto nossa equipe está em desvantagem	2,02	0,88
19	Não consigo me concentrar em momentos decisivos	2,00	1,04
16	Eu erro jogadas no início do jogo	1,98	0,92
13	Estou sem condicionamento físico adequado	1,78	0,97
20	Minha equipe está em desvantagem próximo ao vigésimo ponto	1,69	0,93
18	A preparação técnico/tática da minha equipe foi inadequada	1,64	0,93
11	Eu entro no jogo lesionada	1,37	1,01
02	Cobrança dos companheiros em momentos críticos	1,35	0,84
06	Não consigo me concentrar no início da partida	1,22	0,99
04	Recebo uma advertência do árbitro	1,03	0,98
05	Fico nervosa no início da partida	0,98	0,97
10	Eu jogo contra uma equipe para a qual eu gostaria de me transferir	0,50	0,85

O GRÁFICO 1 ilustra os dados apresentados na TABELA 04. Seguindo os parâmetros adotados por Noce e Samulski (2002) e levando-se em consideração que a escala de classificação do estresse varia entre 0 e 3, pode-se dizer que 50% das assertivas são consideradas representativamente estressante para as atletas, merecendo portanto uma atenção especial por parte da comissão técnica com a idéia de evitar o desenvolvimento do estresse psíquico e a perda de performance.

GRÁFICO 1 – ILUSTRAÇÃO DOS VALORES APRESENTADOS NA TABELA 04 – MÉDIA GERAL DAS ASSERTIVAS



Conforme anteriormente mencionado, as assertivas serão analisadas, também, de acordo com o comportamento provável e o nível de eficiência dos mesmos. Em relação aos comportamentos, existem três que são considerados negativos de uma forma geral: (1) perco a motivação, (3) reajo de forma agressiva e (6) fico irritada e nervosa. Seguindo mais uma vez os parâmetros adotados por Noce e Samulski, (2002) estes comportamentos serão destacados de uma maneira geral sempre que atingirem um percentual de cerca ou acima de 10% de preferência das atletas. Destacamos estes comportamentos, pois a idéia de que um comportamento negativo leva a um nível de eficiência mais baixo, não foi levado sempre em consideração pelas atletas. A seguir, a análise detalhada das assertivas, apresentadas da menos estressante para a mais estressante.

ASSERTIVA 10 – “Eu jogo contra uma equipe para a qual eu gostaria de me transferir”

A categoria infanto-juvenil é a mais importante no processo de transição para o profissionalismo no voleibol. É nesta, que a atleta segue as mesmas regras que a categoria adulta, pela primeira vez, já que na categoria infantil a rede é mais baixa e ainda existem algumas restrições de regra. É nesta categoria, que em nível nacional e internacional, são disputados os primeiros Torneios. Destacar-se nesta fase, fazer parte dos grandes clubes e ser convocada para

representar uma seleção estadual ou nacional, é quase que imprescindível para àquelas que querem seguir profissionalmente.

Esta assertiva aparece como a menos estressante de todas as 14. A média da influência do estresse no rendimento foi de $0,50 \pm 0,84$ e esta foi a situação com maior índice de resposta “não é estressante” englobando 69% da Amostra (TABELA 05). Este resultado pode ser justificado pelo fato de no caso da Copa Regional de Voleibol, as atletas costumarem defender as equipes de suas cidades ou dos clubes onde são sócias, sem grandes pretensões de transferir-se de equipe. Não é comum, os clubes que participam deste Torneio, possuírem uma estrutura para trazer uma atleta de “fora” e oferecer os benefícios necessários para mantê-la (casa, alimentação, convênio médico). Da Copa Regional de Voleibol se classificam quatro equipes que disputam o Torneio Interligas do Interior, junto com outras 12 equipes de outras regiões (Marília, Santos e Presidente Prudente), saindo deste Torneio quatro classificadas para o Campeonato Estadual, onde as equipes do interior têm a possibilidade de jogar contra as grandes equipes da capital de São Paulo. Isto demonstra que são pouquíssimas as atletas que podem “mostrar” seu voleibol para equipes que possuem uma estrutura de convidá-la a jogar.

O comportamento mais utilizado foi o (5) “me esforço mais” sendo escolhido por 59,7% da Amostra e apresentando a média de eficiência de $1,82 \pm 1,02$. A média geral de eficiência dos comportamentos foi de $1,34 \pm 1,18$ (TABELA 06). Analisando mais detalhadamente as respostas do comportamento 5, sobre a eficiência do mesmo para se auto-regular mediante a situação, percebemos que 67,6% das atletas apontam o comportamento como eficiente ou muito eficiente (TABELA 07).

TABELA 05 - FREQUÊNCIA DAS RESPOSTAS SOBRE O GRAU DE INFLUÊNCIA DA ASSERTIVA 10 NO RENDIMENTO

<i>Grau de Influência</i>	<i>Frequência</i>	<i>Porcentagem</i>
0 – não é estressante	89	69
1 – é pouco estressante	22	17,1
2 – é estressante	12	9,3
3 – é muito estressante	6	4,6
Total	129	100

TABELA 06 – FREQUÊNCIA E EFICIÊNCIA DOS COMPORTAMENTOS ADOTADOS PELAS ATLETAS NA ASSERTIVA 10

<i>Comportamentos</i>	<i>Frequência</i>	<i>Porcentagem</i>	<i>Media ± dp Eficiência</i>
1 – perco a motivação	1	0,8	1
2 – tento me tranquilizar	6	4,7	0,67 ± 0,82
3 – reajo de forma agressiva	1	0,8	0
4 – penso em algo positivo	5	3,9	1 ± 1,22
5 – me esforço mais	77	59,7	1,82 ± 1,02
6 – fico irritada e nervosa	0	0	0
7 – me concentro nas próximas jogadas	7	5,4	1,43 ± 0,98
8 – espero ajuda dos meus companheiros	3	2,3	1,67 ± 0,48
9 – outros	29	2,5	0,28 ± 0,75
Total	129	100	1,34 ± 1,18

TABELA 07 – FREQUENCIA DA EFICIÊNCIA DO COMPORTAMENTO 5 NA ASSERTIVA 10

<i>Nível de Eficiência</i>	<i>Frequência</i>	<i>Porcentagem</i>
0 – não é eficiente	14	18,2
1 – é pouco eficiente	11	14,2
2 – é eficiente	27	35,1
3 – é muito eficiente	25	32,5
Total	77	100

ASSERTIVA 5 – “Fico nervosa no início da partida”

Este nervosismo depende de muitos fatores: a experiência da atleta, a fase e o grau de importância da competição, o que se espera da partida e do comportamento da partida. Algumas atletas podem se sentir nervosas sempre no início da partida e outras podem se sentir, dependendo dos fatores envolvidos. Ainda pode haver outras que nunca sofrem com isto, que possuem um auto-controle invejável. Conforme mostram as pesquisas de De Rose Jr (1997) e Chagas (1996), e também as que foram discutidas na Revisão de Literatura, os atletas mais jovens tendem a sofrer de maneira mais intensa que os mais velhos e mais experientes, neste tipo de situação. No trabalho desenvolvido por Noce e Samulski (2002), esta assertiva aparece como a 6ª menos estressante (média de $1,50 \pm 0,64$), porém é importante ressaltar que nesta pesquisa a Amostra foi composta somente por atacantes, homens e mulheres, adultos e profissionais, o que nos leva a acreditar que estes são mais maduros e experientes que a amostra de nossa pesquisa. Em nossa pesquisa, entretanto, e contrariando o que se esperava, esta assertiva aparece como a segunda menos estressante apresentando a média $0,98 \pm 0,97$. Observando a TABELA 08,

percebemos que 71,3% das atletas consideram esta situação como “não” ou “pouco estressante”, contrariando as outras pesquisas utilizadas como referência aqui. Apenas 7,8 % consideram esta situação como “muito estressante”. Estes resultados podem ser justificados pelo fato de que geralmente, existe um sexteto titular nas equipes mais ou menos fixo. Em alguns casos, uma ou duas jogadoras reservas costumam entrar jogando como titulares algumas vezes, mas de uma maneira geral existem aquelas que sabem que não vão começar jogando, amenizando o possível estresse proposto por esta situação.

A média geral de eficiência dos comportamentos ficou em $1,24 \pm 0,97$. O comportamento mais escolhido pela amostra foi o (2) “tento me tranqüilizar”, sendo apontado por 62% da Amostra e apresentando uma média de eficiência para superar a situação de $1,20 \pm 0,93$ (TABELA 09); 27,5% das atletas apontaram o comportamento como nada eficiente, 32,5% como pouco eficiente e outros 32,5% como eficiente (TABELA 10).

TABELA 08 – FREQUÊNCIA DAS RESPOSTAS SOBRE O GRAU DE INFLUÊNCIA DA ASSERTIVA 5 NO RENDIMENTO

<i>Grau de Influência</i>	<i>Frequência</i>	<i>Porcentagem</i>
0 – não é estressante	50	38,8
1 – é pouco estressante	42	32,6
2 – é estressante	27	20,9
3 – é muito estressante	10	7,8
Total	129	100

TABELA 09 – FREQUÊNCIA E EFICIÊNCIA DOS COMPORTAMENTOS ADOTADOS PELAS ATLETAS NA ASSERTIVA 5

<i>Comportamentos</i>	<i>Frequência</i>	<i>Porcentagem</i>	<i>Media ± dp Eficiência</i>
1 – perco a motivação	0	0	0
2 – tento me tranqüilizar	80	62	$1,20 \pm 0,93$
3 – reajo de forma agressiva	1	0,8	3
4 – penso em algo positivo	27	20,9	$1,52 \pm 0,89$
5 – me esforço mais	8	6,2	$1,13 \pm 1,13$
6 – fico irritada e nervosa	1	0,8	2
7 – me concentro nas próximas jogadas	2	1,6	$0,50 \pm 0,71$
8 – espero ajuda dos meus companheiros	6	4,7	$1,33 \pm 1,21$
9 – outros	4	3,1	0
Total	129	100	$1,24 \pm 0,97$

TABELA 10 – FREQUENCIA DA EFICIÊNCIA DO COMPORTAMENTO 2 NA ASSERTIVA 5

<i>Nível de Eficiência</i>	<i>Frequência</i>	<i>Porcentagem</i>
0 – não é eficiente	22	27,5
1 – é pouco eficiente	26	32,5
2 – é eficiente	26	32,5
3 – é muito eficiente	6	7,5
Total	80	100

ASSERTIVA 4 – “Recebo uma advertência do árbitro”

Segundo De Rose Junior et al (2004) a arbitragem é um tema que pode ser considerado universal, em relação ao estresse que ela provoca durante os jogos. Esta foi apontada de maneira marcante em seu estudo. A assertiva apresentada em nosso estudo pode depender muito da interpretação que a atleta dá ao fato de o árbitro tê-la advertido. Pode ser que ela aceite tranquilamente por saber que o árbitro tem razão, pode ser que não aceite na hipótese de o árbitro estar errado ou ainda que não aceite mesmo sabendo que está errada. A advertência é registrada na súmula de jogo, porém não penaliza a equipe com a perda de um ponto (CBV, 2004). Talvez por estes fatos, esta assertiva apareça como a terceira menos estressante dentre as que permaneceram após a validação estatística dos dados: 66,6% das atletas consideram esta assertiva como “não” ou “pouco estressante”, enquanto somente 33,4% apontam como “estressante” ou “muito estressante” (TABELA 11). No estudo de Noce e Samulski (2002), esta aparece como a 2ª menos estressante. Em nosso estudo, o comportamento mais adotado nesta assertiva foi o (2) “tento me tranquilizar” sendo eleito por 48,8% da amostra. A média de eficiência geral dos comportamentos foi de $1,20 \pm 1,02$ e no comportamento (2) foi de $1,35 \pm 1,03$ (TABELA 12); 38,1% dos que apontaram este comportamento como o adotado diante da assertiva 4 apresentaram a resposta 2 para o nível de eficiência (“é eficiente”) (TABELA 13). Vale destacar que 10,1% das atletas optaram pelo Comportamento 6, mediante esta assertiva. Desta vez, 69,3% das que apontaram este comportamento demonstram que o mesmo “não é” ou “é pouco eficiente” para superar a situação; e 30,7% apontam como “eficiente” ou “muito eficiente” (TABELA 14).

TABELA 11 – FREQUÊNCIA DAS RESPOSTAS SOBRE O GRAU DE INFLUÊNCIA DA ASSERTIVA 4 NO RENDIMENTO

<i>Grau de Influência</i>	<i>Frequência</i>	<i>Porcentagem</i>
0 – não é estressante	47	36,4
1 – é pouco estressante	39	30,2
2 – é estressante	32	24,8
3 – é muito estressante	11	8,6
Total	129	100

TABELA 12 – FREQUÊNCIA E EFICIÊNCIA DOS COMPORTAMENTOS ADOTADOS PELAS ATLETAS NA ASSERTIVA 4

<i>Comportamentos</i>	<i>Frequência</i>	<i>Porcentagem(%)</i>	<i>Media ± dp Eficiência</i>
1 – perco a motivação	1	0,8	2
2 – tento me tranquilizar	63	48,8	1,35 ± 1,03
3 – reajo de forma agressiva	5	3,9	0,40 ± 0,55
4 – penso em algo positivo	9	7,0	1,67 ± 0,71
5 – me esforço mais	2	1,6	2,00 ± 1,41
6 – fico irritada e nervosa	13	10,1	1,00 ± 1,00
7 – me concentro nas próximas jogadas	21	16,3	0,86 ± 0,79
8 – espero ajuda dos meus companheiros	6	4,7	2,17 ± 1,17
9 – outros	9	7,0	0,33 ± 0,71
Total	129	100,0	1,20 ± 1,01

TABELA 13 – FREQUENCIA DA EFICIÊNCIA DO COMPORTAMENTO 2 NA ASSERTIVA 4

<i>Nível de Eficiência</i>	<i>Frequência</i>	<i>Porcentagem</i>
0 – não é eficiente	18	28,6
1 – é pouco eficiente	13	20,6
2 – é eficiente	24	38,1
3 – é muito eficiente	8	12,7
Total	63	100

TABELA 14 – FREQUÊNCIA DA EFICIÊNCIA DO COMPORTAMENTO 6 NA ASSERTIVA 4

<i>Nível de Eficiência</i>	<i>Frequência</i>	<i>Porcentagem</i>
0 – não é eficiente	5	38,5
1 – é pouco eficiente	4	30,8
2 – é eficiente	3	23,1
3 – é muito eficiente	1	7,6
Total	13	100

ASSERTIVA 6 – “Não consigo me concentrar no início da partida”

A concentração pode ser definida como a focalização da atenção em um determinado objeto ou em uma ação (SAMULSKI, 2002), ou seja, a capacidade de dirigir com consciência a atenção a um ponto específico no campo da percepção. Ela pode ser entendida como prestar atenção a um ou poucos estímulos do ambiente previamente definidos. No âmbito esportivo ela pode ser considerada como a habilidade de focalizar estímulos relevantes do ambiente e de manter esse foco ao longo do evento esportivo (WEINBERG, 2001).

As atletas infanto-juvenis podem sentir bastante dificuldade para manter o foco de atenção dependendo de muitos fatores. Alguns extrínsecos poderiam ser: pressão da torcida, importância da partida, tática envolvida para jogar, entre outros. Fatores intrínsecos também estão envolvidos, como a maturidade e a ansiedade-traço, já discutidas anteriormente, e que são bastante relevantes no enfrentamento desta assertiva. No estudo de Noce e Samulski (2002), esta assertiva aparece como a 9ª mais estressante com uma média de $1,92 \pm 0,80$. Entretanto, mais uma vez, esta assertiva não mostrou grande relevância para as atletas de nossa Amostra quando comparada com as outras, aparecendo como a 4ª menos estressante dentre as 14. Conforme mostra a TABELA 15, 61,3% das atletas enxergam a situação como “não” ou “pouco estressante”. A média geral de eficiência dos comportamentos ficou em $1,31 \pm 0,92$. Dos comportamentos, o mais escolhido para se auto-regular mediante a assertiva foi o (2) “tento me tranquilizar”, sendo apontado por 34,9% da Amostra. A média de eficiência apresentada para este comportamento foi de $1,36 \pm 0,88$ (TABELA 16), sendo que 42,2% das atletas acreditam que este comportamento é “eficiente” (TABELA 17).

TABELA 15 – FREQUÊNCIA DAS RESPOSTAS SOBRE O GRAU DE INFLUÊNCIA DA ASSERTIVA 6 NO RENDIMENTO

<i>Grau de Influência</i>	<i>Frequência</i>	<i>Porcentagem</i>
0 – não é estressante	37	28,7
1 – é pouco estressante	42	32,6
2 – é estressante	35	27,1
3 – é muito estressante	15	11,6
Total	129	100

TABELA 16 – FREQUÊNCIA E EFICIÊNCIA DOS COMPORTAMENTOS ADOTADOS PELAS ATLETAS NA ASSERTIVA 6

<i>Comportamentos</i>	<i>Frequência</i>	<i>Porcentagem</i>	<i>Media ± dp Eficiência</i>
1 – perco a motivação	5	3,9	1,00 ± 1,22
2 – tento me tranquilizar	45	34,9	1,36 ± 0,88
3 – reajo de forma agressiva	0	0	0
4 – penso em algo positivo	18	14,0	1,56 ± 0,98
5 – me esforço mais	15	11,6	1,27 ± 0,88
6 – fico irritada e nervosa	5	3,9	1,20 ± 0,84
7 – me concentro nas próximas jogadas	20	15,5	1,50 ± 0,83
8 – espero ajuda dos meus companheiros	13	10,1	0,92 ± 0,95
9 – outros	8	6,2	1,00 ± 1,07
Total	129	100	1,31 ± 0,92

TABELA 17 – FREQUENCIA DA EFICIÊNCIA DO COMPORTAMENTO 2 NA ASSERTIVA 6

<i>Nível de Eficiência</i>	<i>Frequência</i>	<i>Porcentagem</i>
0 – não é eficiente	9	20
1 – é pouco eficiente	14	31,1
2 – é eficiente	19	42,2
3 – é muito eficiente	3	6,7
Total	45	100

ASSERTIVA 2 – “Cobrança das companheiras em momentos críticos”

Os momentos críticos de uma partida podem causar grandes desconfortos para as jogadoras, principalmente para as mais jovens e/ou menos experientes, que não estão acostumadas a passar por este tipo de situação. As jogadoras que têm a função de decidir também podem sentir a responsabilidade de maneira negativa e falhar nestes momentos. O rendimento da atleta pode também ser afetado nestes momentos se a estrutura e a coesão do grupo não estiverem bem sólidas. Uma cobrança das companheiras em momentos em que a atleta passa por dificuldades e/ou sente pressão em uma partida, pode desencadear uma reação de estresse e conseqüente perda de rendimento. Desta forma, a maturidade da atleta, nestes instantes, pode ser decisiva para superar tal situação.

No trabalho desenvolvido por Noce e Samulski (2002), com atacantes profissionais e adultos de voleibol, esta assertiva aparece como a 11ª mais estressante dentre as 18 possíveis, com média de $1,70 \pm 0,73$. O estudo de Gouveia et al (2003 a; 2003 b) aponta a

assertiva “quando um colega reclama muito” como a 9ª mais estressante (dentre 26 assertivas) para a Amostra de atletas de voleibol feminino infanto-juvenil analisada. Em nosso estudo, a média da influência do estresse nesta assertiva ficou em $1,35 \pm 0,84$, deixando a mesma em uma posição mediana quando comparada com as outras assertivas. Verificou-se que 60,5% das atletas consideram esta assertiva como “não” ou “pouco” estressante; 35,7% consideram esta assertiva como “estressante” e apenas, 3,9% como “muito estressante”. (TABELA 18). Os comportamentos mais prováveis de se utilizar nesta assertiva seriam o (2) “tento me tranquilizar”, escolhido por 31% da amostra e (7) “me concentro nas próximas jogadas”, por 29,5% da amostra. A média da eficiência de todos os comportamentos adotados pela amostra ficou em $1,43 \pm 0,84$, sendo que o comportamento 2 apresentou média $1,25 \pm 0,71$ (TABELA 19); 45% das que apontaram este comportamento como o adotado para reagir à assertiva, escolheram o valor 1 para o nível de eficiência (“é pouco eficiente”) (TABELA 20). No comportamento 7, a média de eficiência ficou em $1,58 \pm 0,86$, mostrando que 50% das que preferem este comportamento mediante à assertiva, apontam o valor 2 para o nível de eficiência “é eficiente” (TABELA 21). Vale destacar que 11,6% reagem à assertiva conforme o comportamento 6 “fico irritada e nervosa”. No comportamento 6, encontramos a média de $1,40 \pm 0,91$ para a eficiência e analisando a TABELA 22, que mostra a frequência das respostas neste comportamento, percebemos que para 40% das atletas, este comportamento visto em um primeiro momento como negativo, é considerado como “eficiente” ou “muito eficiente”.

TABELA 18 – FREQUÊNCIA DAS RESPOSTAS SOBRE O GRAU DE INFLUÊNCIA DA ASSERTIVA 2 NO RENDIMENTO

<i>Grau de Influência</i>	<i>Frequência</i>	<i>Porcentagem</i>
0 – não é estressante	8	6,2
1 – é pouco estressante	70	54,3
2 – é estressante	46	35,7
3 – é muito estressante	5	3,9
Total	129	100

TABELA 19 – FREQUÊNCIA E EFICIÊNCIA DOS COMPORTAMENTOS ADOTADOS PELAS ATLETAS NA ASSERTIVA 2

<i>Comportamentos</i>	<i>Frequência</i>	<i>Porcentagem(%)</i>	<i>Media ± dp Eficiência</i>
1 – perco a motivação	2	1,6	0,50 ± 0,71
2 – tento me tranquilizar	40	31,0	1,25 ± 0,71
3 – reajo de forma agressiva	8	6,2	1,00 ± 0,76
4 – penso em algo positivo	5	3,9	1,40 ± 0,89
5 – me esforço mais	20	15,5	1,75 ± 0,85
6 – fico irritada e nervosa	15	11,6	1,40 ± 0,91
7 – me concentro nas próximas jogadas	38	29,5	1,58 ± 0,86
8 – espero ajuda dos meus companheiros	1	0,8	3
9 – outros	0	0	0
Total	129	100,0	1,43 ± 0,84

TABELA 20 – FREQUENCIA DA EFICIÊNCIA DO COMPORTAMENTO 2 NA ASSERTIVA 2

<i>Nível de Eficiência</i>	<i>Frequência</i>	<i>Porcentagem</i>
0 – não é eficiente	6	15
1 – é pouco eficiente	18	45
2 – é eficiente	16	40
3 – é muito eficiente	0	0
Total	40	100

TABELA 21 – FREQUENCIA DA EFICIÊNCIA DO COMPORTAMENTO 7 NA ASSERTIVA 2

<i>Nível de Eficiência</i>	<i>Frequência</i>	<i>Porcentagem</i>
0 – não é eficiente	5	13,2
1 – é pouco eficiente	10	26,3
2 – é eficiente	19	50
3 – é muito eficiente	4	10,5
Total	38	100

TABELA 22 – FREQUÊNCIA DA EFICIÊNCIA DO COMPORTAMENTO 6 NA ASSERTIVA 2

<i>Nível de Eficiência</i>	<i>Frequência</i>	<i>Porcentagem</i>
0 – não é eficiente	2	13,3
1 – é pouco eficiente	7	46,7
2 – é eficiente	4	26,7
3 – é muito eficiente	2	13,3
Total	15	100

ASSERTIVA 11 – “Eu entro no jogo lesionada”

Esta assertiva pode apresentar diferentes respostas, de acordo com a interpretação da atleta. Jogar com uma lesão simples, que através de uma proteção, permite à atleta atuar tranquilamente pode provocar uma resposta bastante diferente de uma atleta que pense na final do Torneio mais importante, e ela sem poder atingir o pico em seu rendimento, devido a uma lesão. Mais uma vez os fatores intrínsecos estão evidentes aqui, pois algumas atletas podem criar uma barreira psicológica para atuar, enquanto para outras não haverá problemas.

O estudo de Gouvea et al (2003a), apresenta nos resultados, que a assertiva “jogar uma partida quando está doente ou com alguma dor” aparece como a 8ª mais estressante dentre as 26 apresentadas para as atletas de voleibol infanto-juvenis analisadas na ocasião. Outro estudo que apresenta relação com esta assertiva é o de Chagas (1995) no qual para os jogadores de futebol juvenil e Junior a assertiva “entrar no jogo machucado” aparece entre as 3 mais estressantes. Em nosso estudo, quando comparada às outras assertivas, esta ocupa uma posição mediana aparecendo na 9ª posição, no ranking das mais estressantes. A média de estresse aqui é de $1,37 \pm 1,01$ e confirmando as diferentes possibilidades de interpretação, as respostas aparecem bastante distribuídas com 23,3% da Amostra apontando a resposta “não é estressante”, 31,8% “é pouco estressante”, 29,5% “é estressante” e 15,5% “é muito estressante” (TABELA 23). Vale destacar que dentro da Amostra poderiam existir atletas que nunca entraram para jogar lesionadas, o que de certa forma, fez com que elas avaliassem esta situação com baixa intensidade de estresse, justificando assim a posição mediana apresentada por esta assertiva.

Quatro comportamentos são destacados: o (2) “tento me tranquilizar”, por 21,7% da Amostra e média de eficiência de $1,29 \pm 0,81$, (4) “penso em algo positivo”, por 20,2% da Amostra e média de eficiência de $1,15 \pm 1,01$, (5) “me esforço mais”, por 24,8% da Amostra e média de eficiência de $1,47 \pm 0,95$ e (8) “espero ajuda dos meus companheiros”, por 18,6% da Amostra e media de eficiência de $1,42 \pm 1,10$. A média geral de eficiência dos comportamentos foi de $1,29 \pm 0,97$ (TABELA 24).

TABELA 23 - FREQUÊNCIA DAS RESPOSTAS SOBRE O GRAU DE INFLUÊNCIA DA ASSERTIVA 11 NO RENDIMENTO

<i>Grau de Influência</i>	<i>Frequência</i>	<i>Porcentagem</i>
0 – não é estressante	30	23,3
1 – é pouco estressante	41	31,8
2 – é estressante	38	29,5
3 – é muito estressante	20	15,5
Total	129	100

TABELA 24 – FREQUÊNCIA E EFICIÊNCIA DOS COMPORTAMENTOS ADOTADOS PELAS ATLETAS NA ASSERTIVA 11

<i>Comportamentos</i>	<i>Frequência</i>	<i>Porcentagem</i>	<i>Media ± dp Eficiência</i>
1 – perco a motivação	3	2,3	0,67 ± 0,58
2 – tento me tranquilizar	28	21,7	1,29 ± 0,81
3 – reajo de forma agressiva	1	0,8	1
4 – penso em algo positivo	26	20,2	1,15 ± 1,01
5 – me esforço mais	32	24,8	1,47 ± 0,95
6 – fico irritada e nervosa	3	2,3	0,67 ± 0,58
7 – me concentro nas próximas jogadas	5	3,9	1,80 ± 1,10
8 – espero ajuda dos meus companheiros	24	18,6	1,42 ± 1,10
9 – outros	7	5,4	0,71 ± 1,11
Total	129	100	1,29 ± 0,97

ASSERTIVA 18 – “A preparação técnico/tática da minha equipe foi inadequada”

Esta assertiva poderia retratar bem a realidade do voleibol Infanto-Juvenil da região de Campinas. No momento do contato com os técnicos para buscar informações na criação da Escala e posteriormente para explicar os objetivos e procedimentos da pesquisa, os mesmos evidenciaram as dificuldades para trabalhar com esta categoria, devido ao excesso de atividades que as atletas estão envolvidas. Nesta idade, as atletas, de uma maneira geral, estão se preparando para o vestibular e/ou entrando no mercado de trabalho, além de ser comum também os primeiros envolvimento amorosos mais sérios. Segundo os mesmos, é comum uma atleta abandonar a equipe por um destes motivos. Seguindo esta idéia, cria-se uma grande dificuldade para os treinos, impossibilitando o desenvolvimento de um trabalho de melhor qualidade. As atletas acabam sentindo isso, pois algumas equipes melhor estruturadas e economicamente mais favorecidas conseguem oferecer alguns benefícios às atletas e desta forma se preparam melhor. E de uma maneira geral, quem consegue se preparar melhor tem maiores chances de se apresentar de maneira mais satisfatória.

Esta assertiva aparece na 8ª posição, no ranking das mais estressantes com uma média de $1,64 \pm 0,93$; 39,5% das atletas apontam esta assertiva como “estressante” e 29,5% como “pouco estressante” (TABELA 25). Dos comportamentos, os mais prováveis mediante esta situação, apontados pelas atletas foram três: o (5) “me esforço mais”, escolhido por 20,9% da Amostra e apresentando média de eficiência de $1,74 \pm 0,98$; o (2) “tento me tranquilizar”, escolhido por 19,4% das atletas e média de eficiência de $1,08 \pm 0,81$ e o (6) “fico irritada e nervosa” escolhido por 14,7% da Amostra com média de eficiência de $1,16 \pm 0,69$. A média geral de eficiência dos comportamentos foi de $1,22 \pm 0,95$ (TABELA 26). Na TABELA 27, temos a análise detalhada sobre o nível de eficiência das que escolheram o comportamento (5) “me esforço mais”: 44,4% apontam este comportamento como eficiente. Na TABELA 28, analisamos o comportamento (2) “tento me tranquilizar” e percebemos que 64% das atletas o apontam como pouco ou nada eficiente. E por último, nesta assertiva, a TABELA 29 mostra que para 52,6% das que escolheram o comportamento (6) “fico irritada e nervosa”, apontam este como “pouco eficiente”.

TABELA 25 - FREQUÊNCIA DAS RESPOSTAS SOBRE O GRAU DE INFLUÊNCIA DA ASSERTIVA 18 NO RENDIMENTO

<i>Grau de Influência</i>	<i>Frequência</i>	<i>Porcentagem</i>
0 – não é estressante	16	12,4
1 – é pouco estressante	38	29,5
2 – é estressante	51	39,5
3 – é muito estressante	24	18,6
Total	129	100

TABELA 26 – FREQUÊNCIA E EFICIÊNCIA DOS COMPORTAMENTOS ADOTADOS PELAS ATLETAS NA ASSERTIVA 18

<i>Comportamentos</i>	<i>Frequência</i>	<i>Porcentagem</i>	<i>Média ± dp Eficiência</i>
1 – perco a motivação	11	8,5	$1,00 \pm 1,00$
2 – tento me tranquilizar	25	19,4	$1,08 \pm 0,81$
3 – reajo de forma agressiva	5	3,9	$1,60 \pm 0,89$
4 – penso em algo positivo	12	9,3	$0,92 \pm 0,90$
5 – me esforço mais	27	20,9	$1,74 \pm 0,98$
6 – fico irritada e nervosa	19	14,7	$1,16 \pm 0,69$
7 – me concentro nas próximas jogadas	9	7,0	$1,78 \pm 0,97$
8 – espero ajuda dos meus companheiros	10	7,8	$1,10 \pm 1,00$
9 – outros	11	8,5	$0,36 \pm 0,81$
Total	129	100	$1,22 \pm 0,95$

TABELA 27 – FREQUENCIA DA EFICIÊNCIA DO COMPORTAMENTO 5 NA ASSERTIVA 18

<i>Nível de Eficiência</i>	<i>Frequência</i>	<i>Porcentagem</i>
0 – não é eficiente	4	14,8
1 – é pouco eficiente	5	18,5
2 – é eficiente	12	44,5
3 – é muito eficiente	6	22,2
Total	27	100

TABELA 28 – FREQUENCIA DA EFICIÊNCIA DO COMPORTAMENTO 2 NA ASSERTIVA 18

<i>Nível de Eficiência</i>	<i>Frequência</i>	<i>Porcentagem</i>
0 – não é eficiente	7	28
1 – é pouco eficiente	9	36
2 – é eficiente	9	36
3 – é muito eficiente	0	0
Total	25	100

TABELA 29 – FREQUENCIA DA EFICIÊNCIA DO COMPORTAMENTO 6 NA ASSERTIVA 18

<i>Nível de Eficiência</i>	<i>Frequência</i>	<i>Porcentagem</i>
0 – não é eficiente	3	15,8
1 – é pouco eficiente	10	52,6
2 – é eficiente	6	31,6
3 – é muito eficiente	0	0
Total	19	100

SITUAÇÃO 20 – “Minha equipe está em desvantagem próximo ao vigésimo ponto”

A pressão da aproximação do vigésimo ponto em desvantagem no placar pode causar certo descontrole em ambas as equipes, a que lidera e a que está atrás no placar (o set termina em 25 pontos. Porém para que uma equipe vença é necessária uma vantagem de 2 pontos, portanto: 25x23, 26x24, 27x25... Neste caso não há um limite de pontos definido. Vale a regra da vantagem de dois pontos). Os jogadores da equipe que lidera podem sentir a responsabilidade de definir os últimos pontos, por pressões internas e externas, e desta forma, falhar em suas ações. Porém de uma maneira geral, a maior dificuldade está para a equipe que está atrás no placar, já que com a mudança de regra realizada em 1998 pela FIVB – Federação Internacional de Voleibol (NETO, 2004), e com os pontos sendo disputados sem vantagem,

criou-se uma facilidade maior para uma equipe vencer um set, se esta está liderando o placar com boa vantagem, já que só dependerá de seu ataque (quando a outra equipe saca) para vencer o set.

Esta assertiva aparece como a 7ª mais estressante apresentando média de $1,69 \pm 0,93$; 36,4% das atletas apontam esta como “estressante” (TABELA 30). Dos comportamentos, 37,2% optaram pelo comportamento (5) “me esforço mais” como o mais provável para esta situação. A média de eficiência deste comportamento foi de $1,54 \pm 0,97$ e a média geral de eficiência dos comportamentos foi de $1,50 \pm 0,92$ (TABELA 31). Destas, 50% das atletas apresentam este comportamento como eficiente para esse auto-regular mediante esta assertiva (TABELA 32).

TABELA 30 - FREQUÊNCIA DAS RESPOSTAS SOBRE O GRAU DE INFLUÊNCIA DA ASSERTIVA 20 NO RENDIMENTO

<i>Grau de Influência</i>	<i>Frequência</i>	<i>Porcentagem</i>
0 – não é estressante	14	10,9
1 – é pouco estressante	40	31
2 – é estressante	47	36,4
3 – é muito estressante	28	21,7
Total	129	100

TABELA 31 – FREQUÊNCIA E EFICIÊNCIA DOS COMPORTAMENTOS ADOTADOS PELAS ATLETAS NA ASSERTIVA 20

<i>Comportamentos</i>	<i>Frequência</i>	<i>Porcentagem</i>	<i>Média ± dp Eficiência</i>
1 – perco a motivação	2	1,6	$1,50 \pm 0,71$
2 – tento me tranquilizar	29	22,5	$1,72 \pm 0,80$
3 – reajo de forma agressiva	1	0,8	3
4 – penso em algo positivo	7	5,4	$1,43 \pm 0,53$
5 – me esforço mais	48	37,2	$1,54 \pm 0,97$
6 – fico irritada e nervosa	11	8,5	$0,91 \pm 0,83$
7 – me concentro nas próximas jogadas	23	17,8	$1,65 \pm 0,93$
8 – espero ajuda dos meus companheiros	4	3,1	$1,00 \pm 0,82$
9 – outros	4	3,1	$0,50 \pm 1,00$
Total	129	100	$1,50 \pm 0,92$

TABELA 32 – FREQUENCIA DA EFICIÊNCIA DO COMPORTAMENTO 5 NA ASSERTIVA 20

<i>Nível de Eficiência</i>	<i>Frequência</i>	<i>Porcentagem</i>
0 – não é eficiente	10	20,8
1 – é pouco eficiente	8	16,7
2 – é eficiente	24	50
3 – é muito eficiente	6	12,5
Total	38	100

ASSERTIVA 13 – “Estou sem condicionamento físico adequado”

Assim como na assertiva 11, jogar com limitações para alcançar um bom rendimento, pode levar a atleta a uma má atuação, ou pelo menos a uma atuação abaixo do que se esperaria em condições plenas. Se a mesma não está preparada para lidar com este tipo de situação, seu rendimento pode ser afetado negativamente pelo fenômeno do estresse e alcançar uma atuação ainda pior. Alguns exemplos de falta de condicionamento físico seriam por falta de agilidade a atleta não chegar bem junto à bola para executar uma recepção ou uma defesa ou ainda falta de potência para saltar e chegar a um bom alcance para atacar bem uma bola.

No estudo de De Rose Junior et al (2004), a assertiva “jogar contundido ou mau estado físico” aparece como a 9ª mais estressante em 17 possíveis para todos os atletas de 15 a 19 anos analisados (basquete, voleibol e handebol); Somente para os atletas de voleibol a mesma assertiva aparece na 13ª posição. Chagas (1995) apresenta em seus resultados que a assertiva “condicionamento físico inadequado” aparece entre as 3 mais estressantes para os jogadores juniores e juvenis de futebol. Em nosso estudo, esta assertiva aparece como a 6ª mais estressante e apresenta uma média de $1,78 \pm 0,97$; 41,9% das atletas apontam esta assertiva como “estressante” (TABELA 33). O comportamento mais escolhido pelas atletas para reagir à situação foi o (5) “me esforço mais”, eleito por 35,7% como o mais adequado para se auto-regular. A média de eficiência deste comportamento foi de $1,54 \pm 0,94$ e a média geral de eficiência dos comportamentos foi de $1,21 \pm 0,93$ (TABELA 34). Das atletas que escolheram o comportamento (5) como o mais provável para enfrentar a situação proposta pela assertiva, 45,7% apontam o mesmo como “eficiente” para se auto-regular (TABELA 35).

TABELA 33 - FREQUÊNCIA DAS RESPOSTAS SOBRE O GRAU DE INFLUÊNCIA DA ASSERTIVA 13 NO RENDIMENTO

<i>Grau de Influência</i>	<i>Frequência</i>	<i>Porcentagem</i>
0 – não é estressante	17	13,2
1 – é pouco estressante	26	20,1
2 – é estressante	54	41,9
3 – é muito estressante	32	24,8
Total	129	100

TABELA 34 – FREQUÊNCIA E EFICIÊNCIA DOS COMPORTAMENTOS ADOTADOS PELAS ATLETAS NA ASSERTIVA 13

<i>Comportamentos</i>	<i>Frequência</i>	<i>Porcentagem</i>	<i>Media ± dp Eficiência</i>
1 – perco a motivação	12	9,3	0,58 ± 0,51
2 – tento me tranquilizar	14	10,9	1,21 ± 0,70
3 – reajo de forma agressiva	1	0,8	1
4 – penso em algo positivo	12	9,3	1,75 ± 0,62
5 – me esforço mais	46	35,7	1,54 ± 0,94
6 – fico irritada e nervosa	13	10,1	0,77 ± 1,09
7 – me concentro nas próximas jogadas	9	7,0	1,22 ± 0,83
8 – espero ajuda dos meus companheiros	9	7,0	1,33 ± 0,71
9 – outros	13	10,1	0,46 ± 0,97
Total	129	100	1,21 ± 0,93

TABELA 35 – FREQUENCIA DA EFICIÊNCIA DO COMPORTAMENTO 5 NA ASSERTIVA 13

<i>Nível de Eficiência</i>	<i>Frequência</i>	<i>Porcentagem</i>
0 – não é eficiente	8	17,4
1 – é pouco eficiente	11	23,9
2 – é eficiente	21	45,7
3 – é muito eficiente	6	13
Total	46	100

ASSERTIVA 16 – “Eu erro jogadas no início do jogo”

Começar uma partida errando jogadas e cedendo pontos à equipe adversária, pode afetar a confiança e a concentração de qualquer atleta que não esteja preparada para lidar com este tipo de situação. No caso das líberos e das levantadoras, isto pode estar ainda mais enfatizado por sua função restrita (a líbero só participa da recepção e da defesa; e a levantadora pouco ataca e não participa da recepção). E dependendo da equipe, a ameaça de ser substituída,

sofrer cobrança das companheiras e do treinador por um começo de partida instável pode afetar negativamente o rendimento da atleta.

Esta assertiva aparece como a 5ª mais estressante para nossa Amostra apresentando uma média de influência do estresse de $1,98 \pm 0,92$. Este valor coloca esta assertiva a apenas 0,05 da segunda mais estressante, ressaltando a sua importância; 72,8% das atletas apontam esta assertiva como “estressante” ou “muito estressante” (TABELA 36). O comportamento apontado como mais provável para esta assertiva foi o (2) “tento me tranquilizar” escolhido por 34,1% da Amostra e apresentando média de eficiência $1,30 \pm 1,00$. A média geral de eficiência dos comportamentos para esta assertiva foi de $1,43 \pm 1,00$ (TABELA 37). Das que apontaram o comportamento (2) como mais provável, 25% o colocam como “não é eficiente”, 34,1% como “pouco eficiente” e 27,3% como “eficiente” (TABELA 38).

TABELA 36 - FREQUÊNCIA DAS RESPOSTAS SOBRE O GRAU DE INFLUÊNCIA DA ASSERTIVA 16 NO RENDIMENTO

<i>Grau de Influência</i>	<i>Frequência</i>	<i>Porcentagem</i>
0 – não é estressante	10	7,8
1 – é pouco estressante	25	19,4
2 – é estressante	51	39,5
3 – é muito estressante	43	33,3
Total	129	100

TABELA 37 – FREQUÊNCIA E EFICIÊNCIA DOS COMPORTAMENTOS ADOTADOS PELAS ATLETAS NA ASSERTIVA 16

<i>Comportamentos</i>	<i>Frequência</i>	<i>Porcentagem</i>	<i>Media ± dp Eficiência</i>
1 – perco a motivação	4	3,1	$0,50 \pm 0,58$
2 – tento me tranquilizar	44	34,1	$1,30 \pm 1,00$
3 – reajo de forma agressiva	5	3,9	$1,40 \pm 1,34$
4 – penso em algo positivo	2	1,6	$1,50 \pm 0,71$
5 – me esforço mais	21	16,3	$1,95 \pm 0,80$
6 – fico irritada e nervosa	14	10,9	$1,00 \pm 0,96$
7 – me concentro nas próximas jogadas	29	22,5	$1,69 \pm 1,00$
8 – espero ajuda dos meus companheiros	7	5,4	$1,57 \pm 0,79$
9 – outros	3	2,3	$0,33 \pm 0,58$
Total	129	100	$1,43 \pm 1,00$

TABELA 38 – FREQUENCIA DA EFICIÊNCIA DO COMPORTAMENTO 2 NA ASSERTIVA 16

<i>Nível de Eficiência</i>	<i>Frequência</i>	<i>Porcentagem</i>
0 – não é eficiente	11	25
1 – é pouco eficiente	15	34,1
2 – é eficiente	12	27,3
3 – é muito eficiente	6	13,6
Total	44	100

ASSERTIVA 19 – “Não consigo me concentrar em momentos decisivos”

As pressões internas (cobrança de si mesma para ganhar, derrotas anteriores ou falta de maturidade para enfrentar desafios nos momentos decisivos) e externas (conflitos com companheiras e treinador ou torcida adversária) vivenciadas pela atleta em uma partida podem levá-la a distúrbios de atenção e oscilação no nível de ativação. Desta forma, o rendimento da atleta pode caminhar para um nível inferior não desejado.

Esta assertiva aparece como a 4ª mais estressante apresentando uma média de $2,00 \pm 1,04$ e estando a apenas 0,03 da segunda mais estressante; 70,3% das atletas apontam esta assertiva como “estressante” ou “muito estressante” (TABELA 39). Dos comportamentos, o mais provável para esta assertiva, é o (2) “tento me tranquilizar”, escolhido por 45,7% da Amostra e com média de eficiência de $1,49 \pm 0,88$. Vale destacar que 16,3% das atletas apontam o comportamento (6) “fico irritada e nervosa” para esta assertiva e com média de $0,71 \pm 0,85$ para o nível de eficiência. (TABELA 40); 44,1% das que optaram pelo comportamento (2), apontam que o mesmo é “eficiente” para se auto-regular mediante esta assertiva (TABELA 41) e 85,7% das que optaram pelo comportamento (6) como o mais provável, apontaram que o mesmo “não é” ou “é pouco eficiente” (TABELA 42).

TABELA 39 - FREQUÊNCIA DAS RESPOSTAS SOBRE O GRAU DE INFLUÊNCIA DA ASSERTIVA 19 NO RENDIMENTO

<i>Grau de Influência</i>	<i>Frequência</i>	<i>Porcentagem</i>
0 – não é estressante	16	12,4
1 – é pouco estressante	21	16,3
2 – é estressante	39	30,2
3 – é muito estressante	53	41,1
Total	129	100

TABELA 40 – FREQUÊNCIA E EFICIÊNCIA DOS COMPORTAMENTOS ADOTADOS PELAS ATLETAS NA ASSERTIVA 19

<i>Comportamentos</i>	<i>Frequência</i>	<i>Porcentagem</i>	<i>Media ± dp Eficiência</i>
1 – perco a motivação	6	4,7	0,67 ± 0,82
2 – tento me tranquilizar	59	45,7	1,49 ± 0,88
3 – reajo de forma agressiva	1	0,8	2
4 – penso em algo positivo	11	8,5	1,55 ± 0,82
5 – me esforço mais	13	10,1	2,15 ± 0,80
6 – fico irritada e nervosa	21	16,3	0,71 ± 0,85
7 – me concentro nas próximas jogadas	9	7,0	2,00 ± 1,00
8 – espero ajuda dos meus companheiros	8	6,2	1,88 ± 1,36
9 – outros	1	0,8	0
Total	129	100	1,45 ± 0,99

TABELA 41 – FREQUENCIA DA EFICIÊNCIA DO COMPORTAMENTO 2 NA ASSERTIVA 19

<i>Nível de Eficiência</i>	<i>Frequência</i>	<i>Porcentagem</i>
0 – não é eficiente	9	15,3
1 – é pouco eficiente	18	30,5
2 – é eficiente	26	44,1
3 – é muito eficiente	6	10,2
Total	59	100

TABELA 42 – FREQUENCIA DA EFICIÊNCIA DO COMPORTAMENTO 6 NA ASSERTIVA 19

<i>Nível de Eficiência</i>	<i>Frequência</i>	<i>Porcentagem</i>
0 – não é eficiente	10	47,6
1 – é pouco eficiente	8	38,1
2 – é eficiente	2	9,5
3 – é muito eficiente	1	4,8
Total	21	100

ASSERTIVA 21 – “Após o vigésimo ponto, nossa equipe está em desvantagem”

Esta seria como a assertiva 20, porém de uma maneira mais intensificada. Estar em desvantagem após o vigésimo ponto pode aumentar ainda mais o nível de estresse, ainda mais nas atletas em questão que são novas e ainda estão em processo de formação, podendo sentir mais o fato de ter que realizar as ações em situações decisivas. Será que as atletas encaram da mesma forma o fato de sacar ou definir um ataque com um placar de 13x13 e outro de 22x23 em desvantagem? Até que ponto as pressões internas e externas influem neste tipo de situação? Pois

esta era a proposta de avaliação da assertiva 21, ver o nível de estresse das atletas em situações finais e decisivas do set, em desvantagem no placar.

Seguindo o que foi discutido, esta assertiva aparece como a 3ª mais estressante, apresentando a média de $2,02 \pm 0,88$; 75,2% das atletas apontam esta assertiva como “estressante” ou “muito estressante” (TABELA 43). Os comportamentos mais prováveis para esta assertiva são o (5) “me esforço mais”, escolhido por 30,2% da Amostra e o (2) “tento me tranquilizar” escolhido por 24%. A média de eficiência do comportamento (5) foi de $1,51 \pm 0,94$ e do (2) de $1,48 \pm 0,89$. A média geral de eficiência de todos os comportamentos foi de $1,49 \pm 0,94$ (TABELA 44). Das que optaram pelo comportamento (5) “me esforço mais”, 35,9% apontam o mesmo como “eficiente” para se auto-regular mediante esta assertiva. (TABELA 45). Das que optaram pelo comportamento (2) “tento me tranquilizar”, 45,2% o apontam como “eficiente” para enfrentar a situação proposta pela assertiva (TABELA 46).

TABELA 43 - FREQUÊNCIA DAS RESPOSTAS SOBRE O GRAU DE INFLUÊNCIA DA ASSERTIVA 21 NO RENDIMENTO

<i>Grau de Influência</i>	<i>Frequência</i>	<i>Porcentagem</i>
0 – não é estressante	8	6,2
1 – é pouco estressante	24	18,6
2 – é estressante	54	41,9
3 – é muito estressante	43	33,3
Total	129	100

TABELA 44 – FREQUÊNCIA E EFICIÊNCIA DOS COMPORTAMENTOS ADOTADOS PELAS ATLETAS NA ASSERTIVA 21

<i>Comportamentos</i>	<i>Frequência</i>	<i>Porcentagem</i>	<i>Media ± dp Eficiência</i>
1 – perco a motivação	1	0,8	0
2 – tento me tranquilizar	31	24,0	$1,48 \pm 0,89$
3 – reajo de forma agressiva	6	4,7	$2,33 \pm 0,82$
4 – penso em algo positivo	11	8,5	$1,90 \pm 0,70$
5 – me esforço mais	39	30,2	$1,51 \pm 0,94$
6 – fico irritada e nervosa	17	13,2	$1,06 \pm 0,90$
7 – me concentro nas próximas jogadas	14	10,9	$1,79 \pm 0,80$
8 – espero ajuda dos meus companheiros	5	3,9	$1,60 \pm 0,90$
9 – outros	5	3,9	$0,20 \pm 0,45$
Total	129	100	$1,49 \pm 0,94$

TABELA 45 – FREQUENCIA DA EFICIÊNCIA DO COMPORTAMENTO 5 NA ASSERTIVA 21

<i>Nível de Eficiência</i>	<i>Frequência</i>	<i>Porcentagem</i>
0 – não é eficiente	6	15,4
1 – é pouco eficiente	13	33,3
2 – é eficiente	14	35,9
3 – é muito eficiente	6	15,4
Total	39	100

TABELA 46 – FREQUENCIA DA EFICIÊNCIA DO COMPORTAMENTO 2 NA ASSERTIVA 21

<i>Nível de Eficiência</i>	<i>Frequência</i>	<i>Porcentagem</i>
0 – não é eficiente	5	16,1
1 – é pouco eficiente	9	29
2 – é eficiente	14	45,2
3 – é muito eficiente	3	9,7
Total	31	100

ASSERTIVA 14 – “Enfrento um adversário superior e que domina o jogo”

É bastante comum em torneios oficiais das Federações Estaduais e suas respectivas Ligas certo desnivelamento das equipes. Algumas brigam para estar no topo, outras em uma posição mediana e outras para não descender de divisão ou até mesmo para vencer um ou outro set nas partidas. Tudo isto depende do investimento da equipe, estrutura do clube, qualidade das jogadoras e do trabalho desenvolvido pela comissão técnica. Entrar em um Torneio em que as outras equipes são exageradamente mais fortes, pode estressar muito as jogadoras e levar à desmotivação. Vale ressaltar desta forma, os Festivais e Competições alternativas para estes tipos de situação. Não são todas as atletas que seguirão profissionalmente no voleibol e um descuido com este grau de satisfação com a equipe ou Torneio pode levar ao abandono precoce da modalidade. Em contraponto, nesta mesma situação, algumas atletas não se estressarão nada, pois por saber que estão jogando contra uma equipe ou em um Torneio em que são muito inferiores, elas não vão criar muitas expectativas sobre o jogo. Esta última idéia não foi confirmada em nosso estudo, já que esta assertiva aparece como a segunda mais estressante.

Outra interpretação seria uma partida entre duas equipes niveladas em que uma consegue se sobressair perante a outra. Desta forma, vale ressaltar a preparação técnica, tática,

física e psicológica para estas partidas, vistas na maioria das vezes como mais importantes, já que definem as posições nos Torneios.

Os dados apresentados confirmam essas preocupações; esta assertiva aparece como a 2ª mais estressante com 77,5% das atletas apontando esta assertiva como “estressante” ou “muito estressante” (TABELA 47). No estudo de Chagas (1995) esta assertiva também ganha destaque sendo apontada como a mais estressante pelos meio campistas de futebol da Categoria Junior e Juvenil utilizados como Amostra do estudo. A respeito dos comportamentos prováveis, mais uma vez o (5) “me esforço mais” aparece em primeiro lugar sendo apontado por 35,7% das atletas e apresentando um nível de eficiência de $1,74 \pm 0,93$ (TABELA 48). Destas, 47,8% apontam este comportamento como “eficiente” (TABELA 49). A média geral de eficiência dos comportamentos foi de $1,58 \pm 0,98$.

Vale destacar nesta assertiva que 17,9% das atletas apontam o comportamento (3) “reajo de forma agressiva” e (6) “fico irritada e nervosa”, como os prováveis para enfrentar a situação proposta pela assertiva, comprovando mais uma vez que as atletas podem reagir de maneiras bastante diferentes. Daí a grande importância de uma formação de qualidade e acúmulo de experiências por parte do treinador para saber lidar bem com estas diferentes possibilidades. Vale destacar também o bom índice de eficiência do comportamento (3) para esta assertiva, no qual 88,9% das atletas o apontaram como “eficiente” (TABELA 50). A média de eficiência do comportamento ficou em $2,44 \pm 0,73$.

TABELA 47 - FREQUÊNCIA DAS RESPOSTAS SOBRE O GRAU DE INFLUÊNCIA DA ASSERTIVA 14 NO RENDIMENTO

<i>Grau de Influência</i>	<i>Frequência</i>	<i>Porcentagem</i>
0 – não é estressante	15	11,6
1 – é pouco estressante	14	10,9
2 – é estressante	52	40,3
3 – é muito estressante	48	37,2
Total	129	100

TABELA 48 – FREQUÊNCIA E EFICIÊNCIA DOS COMPORTAMENTOS ADOTADOS PELAS ATLETAS NA ASSERTIVA 14

<i>Comportamentos</i>	<i>Frequência</i>	<i>Porcentagem</i>	<i>Media ± dp Eficiência</i>
1 – perco a motivação	4	3,1	0,50 ± 0,57
2 – tento me tranquilizar	32	24,8	1,34 ± 0,90
3 – reajo de forma agressiva	9	7,0	2,44 ± 0,73
4 – penso em algo positivo	10	7,8	1,40 ± 1,17
5 – me esforço mais	46	35,7	1,74 ± 0,93
6 – fico irritada e nervosa	14	10,9	1,43 ± 1,02
7 – me concentro nas próximas jogadas	7	5,4	1,71 ± 0,76
8 – espero ajuda dos meus companheiros	3	2,3	1,67 ± 1,53
9 – outros	4	3,1	1,50 ± 1,29
Total	129	100	1,58 ± 0,98

TABELA 49 – FREQUENCIA DA EFICIÊNCIA DO COMPORTAMENTO 5 NA ASSERTIVA 14

<i>Nível de Eficiência</i>	<i>Frequência</i>	<i>Porcentagem</i>
0 – não é eficiente	6	13
1 – é pouco eficiente	9	19,6
2 – é eficiente	22	47,8
3 – é muito eficiente	9	19,6
Total	46	100

TABELA 50 – FREQUENCIA DA EFICIÊNCIA DO COMPORTAMENTO 3 NA ASSERTIVA 14

<i>Nível de Eficiência</i>	<i>Frequência</i>	<i>Porcentagem</i>
0 – não é eficiente	0	0
1 – é pouco eficiente	1	11,1
2 – é eficiente	3	33,3
3 – é muito eficiente	5	55,6
Total	9	100

ASSERTIVA 7 – “Minha equipe perde o ponto em um momento decisivo por um erro meu”

Esta foi a assertiva mais estressante para a Amostra deste estudo apresentando uma média de $2,44 \pm 0,73$ no que diz respeito à influência do estresse no rendimento da atleta. Conforme mostra a TABELA 51, 57,4% das atletas apontam a assertiva como “muito estressante” e 30,2% como “estressante”. Com estes dados e apoiados em pesquisas anteriores podemos acreditar que esta é talvez uma das situações mais críticas enfrentadas por uma atleta. A ansiedade de ter que decidir em um momento decisivo pode gerar um estresse muito grande em

atletas de qualquer nível. Não é difícil verificar casos de atletas que erraram em momentos decisivos e a partir disto, tornaram-se sem confiança ou imprecisos em momentos importantes. Isto pode estar relacionado com a perda do ponto ótimo de ativação e conseqüente influência negativa na manutenção da concentração e foco de atenção para enfrentar os momentos decisivos. O estudo de De Rose Junior et al (2004), aponta esta assertiva como a mais estressante para os 417 indivíduos que compõem a Amostra. O Instrumento utilizado foi o FISS-J (Formulário para Identificação de Situação de Stress – Jogo) e cada indivíduo podia marcar 5 entre as 17 assertivas apresentadas; 58,8% marcaram esta como uma das assertivas mais estressantes. Outro estudo que apresenta correspondência com nossos resultados é o de De Rose Junior, Deschamps e Korsakas (2001), que apontou que “cometer um erro crucial, perder um jogo e colocar em risco a vitória da equipe” foi a assertiva mais citada pela Amostra. A Amostra do estudo de Gouveia et al (2003 a; 2003 b) também faz parte deste grupo de estudos, já que os atletas de voleibol masculino e feminino infanto-juvenis da Amostra apontam a assertiva “quando você erra em um momento decisivo” como a mais estressante das 26 possíveis. E ainda, o trabalho de Noce e Samulski (2002), que coloca a mesma assertiva como a 2ª mais estressante para os atacantes de voleibol feminino e masculino profissionais adultos.

Os comportamentos foram bastante distribuídos, apontando os comportamentos (1) “perco a motivação”, (2) “tento me tranqüilizar”, (5) “me esforço mais” e (7) “me concentro nas próximas jogadas” como os escolhidos por cerca de 15% da Amostra, cada um. Porém, o mais adotado perante esta assertiva foi o (6) “fico irritada e nervosa”, sendo apontado por 29,5% da Amostra e apresentando uma média de eficiência de $1,39 \pm 1,15$. A média geral de eficiência dos comportamentos ficou em $1,41 \pm 1,03$ (TABELA 52). Analisando mais detalhadamente as respostas dos que apontaram o comportamento (6) (visto como negativo num primeiro momento) para se auto-regular mediante esta assertiva, percebemos que para alguns pode ser eficiente este tipo de reação, conforme já mencionado anteriormente; 44,8% das atletas apontam este comportamento como “eficiente” ou “muito eficiente”, para reagir aos erros nos momentos decisivos (TABELA 53).

TABELA 51 - FREQUÊNCIA DAS RESPOSTAS SOBRE O GRAU DE INFLUÊNCIA DA ASSERTIVA 7 NO RENDIMENTO

<i>Grau de Influência</i>	<i>Frequência</i>	<i>Porcentagem</i>
0 – não é estressante	1	0,8
1 – é pouco estressante	15	11,6
2 – é estressante	39	30,2
3 – é muito estressante	74	57,4
Total	129	100

TABELA 52 – FREQUÊNCIA E EFICIÊNCIA DOS COMPORTAMENTOS ADOTADOS PELAS ATLETAS NA ASSERTIVA 7

<i>Comportamentos</i>	<i>Frequência</i>	<i>Porcentagem</i>	<i>Media ± dp Eficiência</i>
1 – perco a motivação	17	13,2	0,71 ± 0,47
2 – tento me tranquilizar	17	13,2	1,11 ± 0,78
3 – reajo de forma agressiva	2	1,6	2,50 ± 0,71
4 – penso em algo positivo	2	1,6	2,50 ± 0,71
5 – me esforço mais	18	14,0	1,56 ± 1,10
6 – fico irritada e nervosa	38	29,5	1,39 ± 1,15
7 – me concentro nas próximas jogadas	18	14,0	1,94 ± 0,94
8 – espero ajuda dos meus companheiros	14	10,9	1,57 ± 1,02
9 – outros	3	2,3	1,00 ± 1,00
Total	129	100	1,41 ± 1,03

TABELA 53 – FREQUENCIA DA EFICIÊNCIA DO COMPORTAMENTO 6 NA ASSERTIVA 7

<i>Nível de Eficiência</i>	<i>Frequência</i>	<i>Porcentagem</i>
0 – não é eficiente	11	28,9
1 – é pouco eficiente	10	26,3
2 – é eficiente	8	21,1
3 – é muito eficiente	9	23,7
Total	38	100

ANÁLISE GERAL DO INSTRUMENTO – COMPORTAMENTOS E NÍVEL DE EFICIÊNCIA

A TABELA 54 apresenta um resumo dos comportamentos mais selecionados pela Amostra. Destaca-se o fato de que o comportamento (2) “tento me tranquilizar” foi o preferido por 28,8% das atletas independente da assertiva. Nos estudos de Chagas (1995) e Noce e Samulski (2002) este mesmo resultado foi encontrado. O comportamento (5) “me esforço mais” também foi outro bem selecionado pelas atletas (22,5%), e é este que apresenta a maior média de

eficiência de todos os comportamentos. O comportamento (7) “me concentro nas próximas jogadas” foi o terceiro mais escolhido. O comportamento (8) “espero ajuda de meus companheiros” que é o único comportamento que envolve a participação dos outros membros da equipe para a superação das situações apresentadas pelas assertivas, aparece apenas como o sexto mais escolhido, demonstrando assim, talvez, a falta do trabalho em equipe nestes momentos mais difíceis do jogo. Vale destacar mais uma vez os comportamentos (3) “reajo de forma agressiva” e (6) “fico irritada e nervosa”, como possibilidades de enfrentar as situações propostas pelas assertivas para algumas atletas. A TABELA 55 apresenta a frequência da resposta do nível de eficiência de cada comportamento, levando-se em consideração a Escala (todas as assertivas). Os comportamentos (2) “tento me tranquilizar”, (4) “penso em algo positivo”, (7) “me concentro nas próximas jogadas” e (8) “espero ajuda dos meus companheiros” apresentam as respostas de maneira distribuídas entre os 4 níveis de eficiência. O comportamento (1) “perco a motivação” apresenta 89,9% das respostas entre “não é” ou “é pouco eficiente”, sendo o menos eficiente de todos. O comportamento (3) “reajo de forma agressiva”, visto em primeiro momento de maneira negativa, apresenta 54,4% das respostas entre “eficiente” e “muito eficiente”. O comportamento (5) “me esforço mais”, conforme comentado anteriormente foi o que apresentou o melhor índice de respostas entre “eficiente” e “muito eficiente”, englobando 62,3% das que escolheram este comportamento para se auto-regular. O comportamento (6) “fico irritada e nervosa” apresenta 68,4% das respostas entre “não é” e “é pouco eficiente”. Vale ressaltar aqui, mais os outros 32,6% que apontaram este comportamento como “eficiente” ou “muito eficiente” já que num primeiro momento, ao lado dos comportamentos (1) e (3), este também era visto como um comportamento “negativo”. O comportamento (9) “outros” aparece como o segundo menos eficiente tendo 85% de suas respostas entre “não é” e “é pouco eficiente”. Sempre que escolhiam este comportamento as atletas eram instruídas a escrever que comportamento era este que elas apontavam como “outros”. As respostas que apareceram foram: “perco a confiança”, “grito muito”, “chamo bola ou converso com a levantadora”, “penso mais para jogar”, “fico mais motivada”, “tento ter mais cuidado, ficar mais alerta”, “não me esforço”, “não me importo”, “tento fazer minha parte”.

TABELA 54 – FREQUÊNCIA E MÉDIA DA EFICIÊNCIA DOS COMPORTAMENTOS ADOTADOS PELAS ATLETAS NA ESCALA (14 ASSERTIVAS) – EM ORDEM DECRESCENTE

<i>Comportamentos</i>	<i>Frequência</i>	<i>Porcentagem</i>	<i>Media ± dp Eficiência</i>
2 – tento me tranquilizar	519	28,8	1,33 ± 0,89
5 – me esforço mais	406	22,5	1,66 ± 0,98
7 – me concentro nas próximas jogadas	211	11,7	1,57 ± 0,92
6 – fico irritada e nervosa	184	10,2	1,12 ± 0,97
4 – penso em algo positivo	157	8,7	1,45 ± 0,91
8 – espero ajuda dos meus companheiros	113	6,2	1,44 ± 1,03
9 – outros	101	5,6	0,47 ± 0,87
1 – perco a motivação	69	3,8	0,75 ± 0,72
3 – reajo de forma agressiva	46	2,5	1,65 ± 1,08
Total	1806	100	1,37 ± 0,98

TABELA 55 - FREQUENCIA DA EFICIÊNCIA DOS 9 COMPORTAMENTOS ADOTADOS PELAS ATLETAS NA ESCALA (14 ASSERTIVAS) - EM ORDEM DECRESCENTE

<i>Comportamentos</i>	<i>Frequência / % - Eficiência</i>				
	0	1	2	3	Total
2 – tento me tranquilizar	109 / 21	168 / 32,4	202 / 38,9	40 / 7,7	519 / 100
5 – me esforço mais	67 / 16,5	86 / 21,2	173 / 42,6	80 / 19,7	406 / 100
7 – me concentro nas próximas jogadas	33 / 15,6	55 / 26,1	92 / 43,6	31 / 14,7	211 / 100
6 – fico irritada e nervosa	56 / 30,4	70 / 38	38 / 20,7	20 / 10,9	184 / 100
4 – penso em algo positivo	28 / 17,8	47 / 29,9	65 / 41,5	17 / 10,8	157 / 100
8 – espero ajuda dos meus companheiros	26 / 23	31 / 27,4	36 / 31,9	20 / 17,7	113 / 100
9 – outros	74 / 73	12 / 12	10 / 10	5 / 5	101 / 100
1 – perco a motivação	26 / 37,7	36 / 52,2	5 / 7,2	2 / 2,9	69 / 100
3 – reajo de forma agressiva	8 / 17,4	13 / 28,3	12 / 26,1	13 / 28,3	46 / 100
Total	427/23,6	518/28,7	633/35	228/12,6	1806/100

6.3 Evidências externas de validade – Validade de Critério

Análise de Variância – ANOVA: Seguindo os procedimentos de Joly (2006), Montiel (2006) e Silva (2003) para buscar evidências externas de validade da Escala, calculamos as médias de cada indivíduo, nas 14 assertivas definidas, buscando relacionar a média de cada indivíduo, que podia variar entre 0 e 3, e representava qual era o nível de estresse de cada um diante das assertivas, com os dados demográficos (idade, posição em que atua, tempo de experiência no voleibol e experiência em outra modalidade) colhidos na aplicação da Escala e que caracterizava a Amostra,

buscando um nível de significância $p < 0,05$. Desta forma, a relação que buscamos foi: Qual a relação entre os indivíduos mais ou menos estressados, com a idade, a posição em que atua, tempo de experiência no voleibol e experiência em outra modalidade?

Todas as Análises de Variância (ANOVA) foram feitas entre a média do nível de estresse de cada atleta diante das 14 assertivas (intitulada pelo software SPSS 14.0 como “dependente”), e outros fatores, que aqui neste caso, são a idade, posição, tempo de experiência no voleibol e experiências em outras modalidades. A primeira Análise de Variância (ANOVA) foi com a idade. Primeiro, calculamos a frequência de cada idade, conforme segue na TABELA 56.

TABELA 56 - FREQUÊNCIA DE IDADE DA AMOSTRA

		Frequência	Porcentagem
Válidos	13	1	0,8
	14	17	13,2
	15	40	31,0
	16	44	34,1
	17	27	20,9
Total		129	100,0

A partir da análise da frequência, dividimos a amostra em dois grupos: o primeiro com idade ≥ 13 anos e ≤ 15 anos (recebendo o valor 1) e o segundo grupo ≥ 16 anos e ≤ 17 anos (recebendo o valor 2). O estabelecimento de valores 1 e 2 para os grupos se deve a procedimentos para fazer os cálculos com o software SPSS 14.0.

Após dividir a Amostra em dois grupos de acordo com a idade, realizamos a Análise de Variância (ANOVA) para verificar se existia alguma relação entre a idade das atletas e o nível de estresse apresentados. O resultado (TABELA 57) afirma que estatisticamente não existe relação entre a idade e o nível de estresse, já que o nível de significância é alto ($p = 0,886$) e a referencia utilizada aqui é a de $p < 0,05$.

TABELA 57 – ANÁLISE DE VARIÂNCIA (ANOVA) – NÍVEL DE ESTRESSE X IDADE

	N	Média	Desvio típico	F	Sig.
13 – 15 anos	58	1,5825	0,45211	0,021	0,886
16 – 17 anos	71	1,5704	0,49199		
Total	129	1,5759	0,47269		

A segunda Análise de Variância (ANOVA) foi com a posição em que as atletas jogavam, sendo que as atacantes foram representadas como 1, as levantadoras como 2 e as líberos, como 3. A TABELA 58 mostra os resultados, confirmando, também, que não existe relação significativa entre o nível de estresse e a posição em que a atleta atua ($p = 0,376$).

TABELA 58 – ANÁLISE DE VARIÂNCIA (ANOVA) – NÍVEL DE ESTRESSE X POSIÇÃO

	N	Média	Desvio típico	F	Sig.
Atacantes	92	1,5877	0,48121	0,986	0,376
Levantadoras	24	1,4702	0,50810		
Líberos	13	1,6868	0,30935		
Total	129	1,5759	0,47269		

A terceira Análise de Variância (ANOVA) foi feita com o Tempo de Experiência no Voleibol. Primeiro calculamos a frequência (TABELA 59), para em seguida classificar a Amostra por grupos, assim como feito com a primeira Análise (idade). Como resultado da frequência, dividimos a amostra em dois grupos: ≤ 3 anos (classificado como 1) e ≥ 4 anos (classificado como 2). E em seguida realizamos a Análise de Variância (ANOVA) para verificar se existia relação entre o nível de estresse e o tempo de experiência no voleibol. O resultado foi positivo, já que a significância foi $p = 0,00$ afirmando que quanto mais experiência a atleta possui, menos sofrerá com as situações estressantes do jogo (TABELA 60). Desta forma, o tempo de experiência e prática no voleibol pode promover um amadurecimento e melhor preparação para a atleta atuar dentro do contexto competitivo, tornando estas situações propostas pelas assertivas da Escala, que no começo da vida da atleta são bastante difíceis de encarar, como situações cotidianas e de fácil confronto.

TABELA 59 - FREQUÊNCIA DO TEMPO DE EXPERIÊNCIA NO VOLEIBOL DA AMOSTRA

		Frequência	Porcentagem
Válidos	1,00	13	10,1
	2,00	24	18,6
	3,00	25	19,4
	4,00	38	29,5
	5,00	13	10,1
	6,00	8	6,2
	7,00	6	4,7
	9,00	2	1,6
	Total	129	100,0

TABELA 60 – ANÁLISE DE VARIÂNCIA (ANOVA) – NÍVEL DE ESTRESSE X TEMPO DE EXPERIÊNCIA NO VOLEIBOL

	N	Média	Desvio típico	F	Sig.
≤ 3 anos	63	1,8379	0,35302	53,288	0,000
≥ 4 anos	66	1,3258	0,43712		
Total	129	1,5759	0,47269		

A quarta e última Análise de Variância foi com a experiência em outras modalidades. As atletas que responderam “não”, que não tinham vivência em outra modalidade esportiva, faziam parte do grupo 1 e as atletas que respondiam “sim”, ou seja, com experiência em outras modalidades, faziam parte do grupo 2. A seguir o resultado da Análise de Variância (ANOVA) na Tabela 61, que coloca também este fator como significativo ($p = 0,000$).

TABELA 61 – ANÁLISE DE VARIÂNCIA (ANOVA) – NÍVEL DE ESTRESSE X PRESENÇA/AUSÊNCIA DE EXPERIÊNCIA EM OUTRAS MODALIDADES

	N	Média	Desvio típico	F	Sig.
Não	73	1,8219	0,33611	70,204	0,000
Sim	56	1,2551	0,43242		
Total	129	1,5759	0,47269		

Este resultado nos permite concluir que o fato de praticar ou ter praticado em algum momento outras modalidades pode preparar melhor a atleta para o contexto competitivo geral. Desta forma, é possível acreditar que situações estressantes e mesmo outras experiências positivas e negativas podem ser transferidas para o contexto do voleibol, mesmo tendo claro que cada modalidade possui suas demandas específicas.

7 Conclusão

O jogo, evidenciado como a principal fonte de estresse nas modalidades esportivas coletivas, deve ser analisado cuidadosamente sob o ponto de vista técnico, tático, físico e psicológico (principalmente) para que se tenha uma real noção do quanto as situações específicas podem se refletir no desempenho das atletas. O conhecimento das situações causadoras de estresse é um recurso importante para a elaboração de estratégias que possam diminuir o impacto das mesmas no rendimento das atletas. Samulski e Noce (1996) confirmam esta idéia, colocando que quando equipes estão no mesmo patamar nos fatores físico, técnico e tático, o componente psicológico decidirá o resultado.

Em relação às situações típicas para as atletas, a que mais provoca estresse nesta amostra foi “minha equipe perde o ponto em um momento decisivo por um erro meu”, seguida por “enfrento um adversário superior e que domina o jogo” e “após o vigésimo ponto nossa equipe está em desvantagem”. O comportamento mais provável independente da situação foi “tento me tranquilizar” seguido por “me esforço mais”. O comportamento mais eficiente foi o “me esforço mais” apresentando 62,3% das respostas entre “é eficiente” e “é muito eficiente”. O comportamento “tento me tranquilizar” aparece apenas como o sexto mais eficiente (dentre os 9 possíveis). Este resultado nos leva a acreditar que este comportamento tem uma relação direta com a ansiedade cognitiva, para a Amostra deste estudo, já que as respostas das atletas apontam que elas “tentam se tranquilizar”, mas que isto não é suficiente para superar a situação apresentada pela assertiva, já que o nível de eficiência é baixo. Vale lembrar que, conforme apresentado na Revisão de Literatura, a ansiedade cognitiva é um componente mental da ansiedade e é causada por expectativas negativas sobre o sucesso ou por uma auto-avaliação negativa; no esporte, a ansiedade cognitiva é mais comumente manifestada por rendimento negativo e deste modo uma avaliação negativa.

Nos estudos sobre estresse e ansiedade no esporte, consultados para este trabalho, foram aplicados vários métodos, Escalas e Instrumentos psicológicos, como entrevistas estruturadas, questionários e testes. Futuramente, seria preciso desenvolver mais testes específicos de estresse, considerando a modalidade esportiva, o nível de rendimento, o gênero e até mesmo a idade, que mesmo sem apresentar diferença significativa neste estudo, é uma

variável que se deve atentar já que a linguagem do Instrumento e mesmo as situações típicas estressantes podem ser diferentes de acordo com a idade. Após o desenvolvimento destes Instrumentos seria importante proceder à validação científica. No caso de nossa Escala, a Escala para Análise do Estresse Psíquico no Voleibol (AEP-V), foi criada a partir de outros Instrumentos já existentes e aplicada em 129 atletas participantes da Copa Regional de Voleibol 2007. Após a Coleta de Dados, verificamos as Propriedades Psicométricas do Instrumento, através de Análise Fatorial Exploratória e Análise de Consistência Interna. Com os resultados obtidos, as exclusões de algumas assertivas, e a busca de evidências externas de validade, alcançou-se a validação da Escala.

Além de validar a Escala, nosso objetivo também era o de atentar, principalmente as comissões técnicas de equipes de voleibol feminino infanto-juvenis, de que as situações estressantes existem e que devem ser levadas em consideração na formação da atleta. Um programa integrado poderia reduzir os níveis de ansiedade e estresse emocional para melhorar a qualidade de vida. Cabe ressaltar, que antes de técnico, o profissional que trabalha com voleibol principalmente nas categorias de base, é um educador e o mesmo deve estar ciente que não serão 100% de suas atletas que serão jogadoras profissionais. Por sinal, a minoria seguirá no alto-rendimento já que as exigências nas categorias Juvenil e Adulto são maiores e nesta fase em geral a atleta ingressa na Universidade, começa a trabalhar, etc. Portanto, estas precauções em torno da preparação psicológica evitarão o abandono precoce das atletas e auxiliarão na formação de um indivíduo pronto para atuar na sociedade já que estas situações estressantes estão presentes no dia-a-dia de todos. Espera-se ainda que os resultados obtidos neste estudo possam auxiliar na formação das atletas jovens, de tal maneira que, ao atingir a categoria adulta, sejam capazes enfrentar de maneira mais efetiva as situações críticas e ajudar as companheiras em dificuldades.

Acredita-se desta forma que a preparação psicológica seria um suporte importante para que a atleta e também as demais pessoas envolvidas com a competição consigam desenvolver suas capacidades com melhor desempenho e eficiência. Desta forma, poder-se-ia concluir que a atleta bem assessorada teria melhores condições para lidar com as situações causadoras de estresse competitivo. Importante ainda ressaltar que um trabalho de preparação psicológica deve sempre estar relacionado com a preparação da equipe de forma global (física, técnica e tática), não podendo ser considerado isoladamente. Assim, exigir das atletas que estejam prontas para lidar com as situações de estresse competitivo, sem inserir as mesmas nos

treinos, ou ao menos buscar estratégias para trabalhá-las de alguma forma, pode ser determinante para o rendimento negativo das atletas. Cabe ao técnico direcionar os exercícios ou coletivos, de tal forma que a atleta possa experimentar as possíveis situações que confrontarão nos jogos: jogos coletivos começando com uma equipe na frente do placar; instruir uma equipe dentro de um jogo coletivo a “provocar” a outra; estabelecer objetivos como em que uma equipe recebe 10 saques e para que se faça um rodízio, esta equipe deve fazer pelo menos 7, dos 10 pontos possíveis; sempre continuar o jogo de onde aconteceu o erro para que atleta possa realizar a mesma ação que falhou anteriormente, e desta vez, buscar finalizar melhor a mesma, entre outras possibilidades.

Vale ressaltar, que o grupo de profissionais que compõe uma comissão técnica deve ter plena consciência do trabalho global e também de cada ação específica para que as estratégias e os resultados possam ser discutidos de forma adequada, possibilitando ajustes nos rumos do planejamento, sempre tendo como prioridade as atletas e não os resultados propriamente ditos.

Acredita-se ainda que são necessárias maiores investigações aumentando a Amostra, bem como experimentando outras abordagens, as diferenças entre gênero, nível de rendimento das atletas, reações após sucesso e insucesso nas situações críticas, respostas individuais a situações críticas, dentre outros, que possam estabelecer um parâmetro objetivo para a otimização da preparação psicológica na modalidade voleibol.

8 Referências Bibliográficas

BANDEIRA, T. L. **Identificação das causas subjetivas da ansiedade competitiva e das estratégias de superação de atletas de equipes adultas masculinas de basquetebol.** Dissertação de Mestrado. Faculdade de Educação Física, Universidade Estadual de Campinas, 2002.

BARBOSA, L.G.; CRUZ, J.F. **Estudo do stress, da ansiedade e das estratégias de confronto psicológico no andebol de alta competição.** Psicologia: teoria e investigação prática, São Paulo, v.2, p.523-48, 1997.

BARRETO, J.A. **Psicologia do esporte para o atleta de alto rendimento: teorias e técnicas.** Rio de Janeiro, Editora Shape, p. 183-204, 2003.

CARRETERO-DIOS, H.; PÉREZ, C. **Normas para el desarrollo y revisión de estudios instrumentales.** International Journal of Clinical and Health Psychology, v. 5, n.3, p. 521-555, ISSN 1697-2600, 2005.

CBV – Confederação Brasileira de Voleibol. **Regras Oficiais de Voleibol 2005-2008 Edição Nova.** Publicada seguindo a determinação do 29º Congresso Mundial da FIVB, realizado em Porto em 2004.

CHAGAS, M. **Análise do estresse psíquico na competição em jogadores de futebol de campo das categorias juvenil e júnior.** Dissertação de Mestrado. Escola de Educação Física, Universidade Federal de Minas Gerais, 1995.

CRATTY, B. **Psicologia do Esporte.** São Paulo: Prentice Hall do Brasil, 1984.

CRUZ, J.F.A. e CASEIRO, J.P. **Estresse, ansiedade e competências psicológicas em atletas de elite e alta competição: relação com o sucesso desportivo.** Psicologia aplicada ao desporto e a atividade física – teoria, investigação e intervenção. Braga-Portugal, p. 111-140, 1997.

CUNHA, A. **Seleção Feminina de Vôlei tenta superar traumas com ajuda de psicóloga.** Jornal O Globo, 14/05/2008, Caderno de Esportes. Disponível em: http://oglobo.globo.com/esportes/olimpiadas2008/mat/2008/05/14/selecao_feminina_de_volei_tenta_superar_traumas_com_ajuda_de_psicologa-427379868.asp

DE ROSE JUNIOR, D. **Influência do grau de ansiedade-traço no aproveitamento de lances livres.** Dissertação de mestrado. Escola de Educação Física, Universidade de São Paulo, 1984.

_____; **Sintomas de stress no esporte infanto-juvenil.** Revista Treinamento Desportivo, São Paulo, v.2, n.3, p.12-20, 1997.

De ROSE JUNIOR, D.; DESCHAMPS, S.R.; KORSAKAS, P. **O jogo como fonte de stress no basquetebol infanto-juvenil.** Revista Portuguesa de Ciências do Desporto, Porto, v.1, n.2, p.36-44, 2001.

DE ROSE JUNIOR, D.; SATO, C. T.; SELINGARDI, D.; BETTENCOURT, E. L.; BARROS, J. C.; FERREIRA, M. C. **Situações de jogo como fonte de stress em modalidades esportivas coletivas.** Revista Paulista de Educação Física; São Paulo, v. 18, n.4, p.385-95, out/dez, 2004.

DE ROSE JUNIOR, D.; SIMÕES A.C.; VASCONCELOS, E. G. **Situações causadoras de stress no handebol de alto nível.** Revista Paulista de Educação Física. V.8(1), p. 30-37, jan/jun, 1994.

DESCHAMPS, S.R. e DE ROSE JUNIOR, D. **Os aspectos psicológicos da personalidade e da motivação no voleibol masculino e alto rendimento.** Efdeportes. Revista Digital. Buenos Aires, ano 10, n.92, jan/2006. www.efdeportes.com

EPIPHANIO, E.H. **Psicologia do esporte e desenvolvimento humano: um estudo exploratório junto uma equipe feminina de vôlei**. Tese de Doutorado. Instituto de Psicologia, Universidade de São Paulo, 2001.

EVERITT, B. S. **The Cambridge Dictionary of Statistics**. 2ª Ed. Cambridge: Cambridge University Press, 2002.

FRANKS, B. D. **What is stress?** Quest, v. 46, n.1, 1994.

GEORGE, D. E.; Mallery, P. **SPSS/PC + Step by: A Simple Guide and Reference**. Belmont, Wadsworth Publishing Company, 1995.

GIOVINAZIO, R. A. **Focus Group em pesquisa qualitativa – Fundamentos e Reflexões**. Revista Administração On line, São Paulo, volume 2, n. 4, out/nov/dez 2001. Disponível em: http://www.fecap.br/adm_online/art24/renata2.htm

GONZÁLES, B. **Análisis multivariante: Aplicación al ámbito sanitario**. Barcelona, SG Editores, 1991.

GOUVEA, F. **Análise das ações de jogo e suas implicações para o treinamento técnico-tático da categoria Infante-Juvenil (16 e 17 anos)**. Dissertação de Mestrado. Faculdade de Educação Física, Universidade Estadual de Campinas, 2005.

GOUVEA, F.; BIESIEGEL, M.; FONSECA NETO, D.; OLIVEIRA, M. & LOPES, M. **Carga psíquica em situações de jogo: investigação em atletas de voleibol feminino da categoria Infante Juvenil**. Disponível em [on line]: www.revistadovolei.com.br, 2003 (a).

_____. **Carga psíquica em situações de jogo: investigação em atletas de voleibol masculino da categoria Infante Juvenil**. Disponível em [on line]: www.revistadovolei.com.br, 2003 (b).

HAIR, J. F., ANDERSON, R. E., TATHAM, R. L. e BLACK, W. C. **Análise Multivariada de Dados**. 5ª edição. Editora Porto Alegre: Bookman, 2005.

JOLY, M. C. **Escala de estratégias de leitura para a etapa inicial do ensino fundamental**. Estudos de Psicologia (Campinas), v.23, n.3, ISSN 0103-166X, 2006.

LIMA, F. V. **Estratégias não sistemáticas de “coping” em situações críticas de jogo do tênis de mesa**. Revista Brasileira de Educação Física e Esporte, São Paulo, v.18, N.4, p. 363-75, out/dez 2004.

LOZANO, D.O. **Variables psicológicas que pueden afectar al rendimiento deportivo: motivación, activación y ansiedad**. EFdeportes. Revista Digital. Buenos Aires ano 7, N.40, setembro/2001. www.efdeportes.com

MARTENS, R.; VEALEY, R.; BURTON, D. **Competitive Anxiety in Sport**. Human Kinetics Books, Champaign, Illinois, 1990.

MC GRATH, J. E. **Major methodological issues**. In J. E. McGRath (Ed.), Social and psychological factors in stress (p. 19-49). New York: Holt, Rinehart & Winston. 1970.

MONTIEL, J. M; FIGUEIREDO, E. R.; LUSTOSA, D. B. **Evidencia de validez para el Test de Atención Concentrada Toulouse-Piéron en el context del tránsito**. Psicología de Pesquisa del Tránsito, v.2, n.1, p. 19-27, ISSN 1808-9100, jun/2006.

NETO, S. C. S. **A evolução das regras visando o espetáculo no voleibol**. EFdeportes Revista Digital. Buenos Aires ano 10 N. 76, setembro de 2004. www.efdeportes.com

NETTO, A. P. **Como interpretar a significância estatística**. Debates. Sociedade Brasileira de Diabetes. 2007

NOCE, F. e SAMULSKI, D. **Análise do estresse psíquico em atacantes no voleibol de alto nível.** Revista Paulista de Educação Física, São Paulo, v.16, n.2, 113-29, jul/dez.2002.

PAES, R. R. **Aprendizagem e competição precoce: o caso do basquetebol.** 3ª edição – Campinas, SP: Editora da UNICAMP, 1997.

PASQUALI, L. **Psicometria: teoria dos testes na Psicologia e na Educação.** Petrópolis: Vozes, 2003.

QUEIROZ, M. I. P. **O pesquisador, o problema da pesquisa, a escolha de técnicas: algumas reflexões.** In: Reflexões sobre a Pesquisa Sociológica. Coleção TEXTOS. Centro de Estudos Rurais e Urbanos NAP/CERU-USP. Série 2, n.3, 1999, p. 13-24.

REIS, E. – **Estatística Multivariada Aplicada.** Edições Sílabo, Lisboa, 1997.

SAMULSKI, D. **Psicologia do esporte.** 2ª edição – Barueri – SP: Editora Manole, 2002.

SAMULSKI, D. e NOCE, F. **Equilíbrio Psicológico pode definir equipe vencedora.** Vôlei Técnico. Rio de Janeiro, v.2, n.7, p.19-27, 1996.

SAMULSKI, D. e CHAGAS, M. **Análise do stress psíquico na competição em jogadores de futebol de campo das categorias infantil e juvenil (15-18 anos).** Revista Brasileira de Ciência e Movimento, v.6, n.4, p. 12-18, 1992.

SANTOS, A. R. R. **A intervenção psicológica na preparação de atletas adolescentes do tênis de campo.** Projeto de pesquisa apresentado no XI Congresso de Ciências do Desporto e Educação Física dos Países de Língua Portuguesa, São Paulo, 2006.

SEVERO, A. **Níveis de Ansiedade em nadadores juvenis de ambos os sexos, no estado do Paraná.** Dissertação de Mestrado. Curso de Pós Graduação em Educação Física, Universidade federal de Santa Maria, Rio Grande do Sul, 1994

SILVA, W. V. **Adaptação da Escala australiana Childhood Concerns Survey (CS) num contexto brasileiro.** Dissertação de Mestrado. Curso de Pós-Graduação em Saúde e Comportamento, Universidade Católica de Pelotas, Rio Grande do Sul, 2003.

SILVA, D. **Abordagem quantitativa de análise de dados de pesquisa: construção e validação de Escala de atitude.** Faculdade de Educação, Universidade Estadual de Campinas, 2006.

SMITH, R. E. **A component analysis of athletic stress.** In: WEISS, M. P.; GOULD, D. (Eds). *Sports for children and youths.* Champaign: Human Kinectics, 1986. pág. 107-11.

SPIELBERGER, C. D. **Theory and research on anxiety.** In C. D. Spielberger (Ed.), *Anxiety and Behavior* (p. 3-32). New York: Academic Press, 1966.

SPIELBERGER, C.D.; GORSUCH, R.L. e LUSHENE, R.F. **Manual for the state-trait anxiety inventory.** Palo Alto, CA: Consulting Psychologists Press, 1970.

WEINBERG, R. S. **Fundamentos da Psicologia do esporte e do exercício.** 2ª edição – Porto Alegre: Artmed Editora, 2001.

APÊNDICE I
TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO (TCLE)

Átila Alexandre Trapé
 Graduando em Educação Física – UNICAMP
 Tel: (19)96849237
 E-mail: atila_fef@yahoo.com.br

Comitê de Ética – FCM/UNICAMP
 Rua Tessália Vieira de Camargo, 126
 Barão Geraldo – Campinas/SP
 Tel: 37888936
 E-mail: cep@fcm.unicamp.br

Eu, _____ portador da carteira de identidade nº _____, responsável legal por _____, autorizo a participação da referida atleta na pesquisa de Monografia de Graduação em Educação Física da Universidade Estadual de Campinas, intitulada “Criação e Validação de uma Escala para Análise do Estresse Psíquico em atletas infanto-juvenis de voleibol feminino”, realizada pelo graduando Átila Alexandre Trapé e orientada pela Prof. Dra. Elaine Prodócimo. Tem-se observado que situações estressantes do jogo de voleibol podem afetar o rendimento das atletas e até mesmo afastá-las do esporte. Pretende-se analisar estes acontecimentos e propor estratégias para os técnicos poderem trabalhar com estas manifestações. Estou ciente que minha filha responderá ao seguinte questionário:

- Escala para Análise do Estresse Psíquico (AEP-V) – Questionário no qual a atleta identificará o quanto determinadas situações do jogo de voleibol pode ser estressante para ela; qual o comportamento ela adota diante desta situação; e, a eficiência deste comportamento na superação desta situação.

Estou ciente de que minha filha poderá interromper ou até abandonar este estudo a qualquer momento, sem que nenhuma implicação recaia sobre ela, além de concordar para fins científicos com a utilização das informações obtidas neste estudo, desde que não seja divulgada a minha identidade e nem de minha filha.

Após o estudo, poderei receber, sem nenhum custo, os resultados da pesquisa.

_____, _____ de _____ de 2007.

 Assinatura

APENDICE II

ESCALA DE ANÁLISE DE ESTRESSE PSÍQUICO – VOLEIBOL (AEP-V) (A VALIDAR)

Idade: ___anos sexo: M () F() Tempo de experiência na modalidade: ___anos
 Tem experiência em outra modalidade? S () N () Qual? _____
 Qual o motivo principal para a prática do voleibol? _____
 Quem o incentivou a iniciar a prática? _____

Avalie as assertivas que propõem situações do jogo de voleibol, seguindo as classificações apresentadas na página seguinte:

1	Pressão do Técnico/Cobrança excessiva
2	Cobrança dos companheiros em momentos críticos
3	O “jogo de rede” me intimida
4	Recebo uma advertência do árbitro
5	Fico nervosa no início da partida
6	Não consigo me concentrar no início da partida
7	Minha equipe perde o ponto em um momento decisivo por um erro meu
8	Meu técnico me tira do jogo após eu cometer um ou mais erros
9	Alguém importante para mim está assistindo o jogo
10	Eu jogo contra uma equipe para a qual eu gostaria de me transferir
11	Eu entro no jogo lesionada
12	Não conheço a equipe adversária
13	Estou sem condicionamento físico adequado
14	Enfrento um adversário superior e que domina o jogo
15	Enfrento um adversário inferior e que é facilmente dominado
16	Eu erro jogadas no início do jogo
17	A arbitragem erra a favor da equipe adversária
18	A preparação técnico/tática da minha equipe foi inadequada
19	Não consigo me concentrar em momentos decisivos
20	Minha equipe está em desvantagem próximo ao vigésimo ponto
21	Após o vigésimo ponto nossa equipe está em desvantagem
22	Pressão da Torcida (atitude agressiva)

<p>Grau de influência que a assertiva exerce sobre o rendimento do atleta na competição</p> <p>0 – não é estressante 1 – é pouco estressante 2 – é estressante 3 – é muito estressante</p>	<p>Comportamento provável que adotaria diante da assertiva</p> <p>1 – perco a motivação 2 – tento me tranquilizar 3 – reajo de forma agressiva 4 – penso em algo positivo 5 – me esforço mais 6 – fico irritada e nervosa 7 – me concentro nas próximas jogadas 8 – espero ajuda dos meus companheiros 9 – outros</p>
<p>Nível de eficiência deste comportamento para se auto-regular</p> <p>0 – não é eficiente 1 – é pouco eficiente 2 – é eficiente 3 – é muito eficiente</p>	

Agora, tentando visualizar bem cada assertiva, assinale as alternativas que julgar mais adequada, de acordo com as opções acima:

	Grau de Influência	Comportamento Provável	Nível de Eficiência
1	(0) (1) (2) (3)	(1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9)	(0) (1) (2) (3)
2	(0) (1) (2) (3)	(1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9)	(0) (1) (2) (3)
3	(0) (1) (2) (3)	(1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9)	(0) (1) (2) (3)
4	(0) (1) (2) (3)	(1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9)	(0) (1) (2) (3)
5	(0) (1) (2) (3)	(1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9)	(0) (1) (2) (3)
6	(0) (1) (2) (3)	(1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9)	(0) (1) (2) (3)
7	(0) (1) (2) (3)	(1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9)	(0) (1) (2) (3)
8	(0) (1) (2) (3)	(1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9)	(0) (1) (2) (3)
9	(0) (1) (2) (3)	(1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9)	(0) (1) (2) (3)
10	(0) (1) (2) (3)	(1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9)	(0) (1) (2) (3)
11	(0) (1) (2) (3)	(1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9)	(0) (1) (2) (3)
12	(0) (1) (2) (3)	(1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9)	(0) (1) (2) (3)
13	(0) (1) (2) (3)	(1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9)	(0) (1) (2) (3)
14	(0) (1) (2) (3)	(1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9)	(0) (1) (2) (3)
15	(0) (1) (2) (3)	(1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9)	(0) (1) (2) (3)
16	(0) (1) (2) (3)	(1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9)	(0) (1) (2) (3)
17	(0) (1) (2) (3)	(1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9)	(0) (1) (2) (3)
18	(0) (1) (2) (3)	(1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9)	(0) (1) (2) (3)
19	(0) (1) (2) (3)	(1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9)	(0) (1) (2) (3)
20	(0) (1) (2) (3)	(1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9)	(0) (1) (2) (3)
21	(0) (1) (2) (3)	(1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9)	(0) (1) (2) (3)
22	(0) (1) (2) (3)	(1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9)	(0) (1) (2) (3)

APENDICE III

ESCALA DE ANÁLISE DE ESTRESSE PSÍQUICO – VOLEIBOL (AEP-V) (APÓS O PROCESSO DE VALIDAÇÃO)

Idade: ___anos sexo: M () F () Tempo de experiência na modalidade: ___anos
 Tem experiência em outra modalidade? S () N () Qual? _____
 Qual o motivo principal para a prática do voleibol? _____
 Quem o incentivou a iniciar a prática? _____

Avalie as assertivas que propõem situações do jogo de voleibol, seguindo as classificações apresentadas na página seguinte:

1	Cobrança dos companheiros em momentos críticos
2	Recebo uma advertência do árbitro
3	Fico nervosa no início da partida
4	Não consigo me concentrar no início da partida
5	Minha equipe perde o ponto em um momento decisivo por um erro meu
6	Eu jogo contra uma equipe para a qual eu gostaria de me transferir
7	Eu entro no jogo lesionada
8	Estou sem condicionamento físico adequado
9	Enfrento um adversário superior e que domina o jogo
10	Eu erro jogadas no início do jogo
11	A preparação técnico/tática da minha equipe foi inadequada
12	Não consigo me concentrar em momentos decisivos
13	Minha equipe está em desvantagem próximo ao vigésimo ponto
14	Após o vigésimo ponto nossa equipe está em desvantagem

<p>Grau de influência que a assertiva exerce sobre o rendimento do atleta na competição</p> <p>0 – não é estressante 1 – é pouco estressante 2 – é estressante 3 – é muito estressante</p>	<p>Comportamento provável que adotaria diante da assertiva</p> <p>1 – perco a motivação 2 – tento me tranquilizar 3 – reajo de forma agressiva 4 – penso em algo positivo 5 – me esforço mais 6 – fico irritada e nervosa 7 – me concentro nas próximas jogadas 8 – espero ajuda dos meus companheiros 9 – outros</p>
<p>Nível de eficiência deste comportamento para se auto-regular</p> <p>0 – não é eficiente 1 – é pouco eficiente 2 – é eficiente 3 – é muito eficiente</p>	

Agora, tentando visualizar bem cada assertiva, assinale as alternativas que julgar mais adequada, de acordo com as opções acima:

	Grau de Influência	Comportamento Provável	Nível de Eficiência
1	(0) (1) (2) (3)	(1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9)	(0) (1) (2) (3)
2	(0) (1) (2) (3)	(1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9)	(0) (1) (2) (3)
3	(0) (1) (2) (3)	(1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9)	(0) (1) (2) (3)
4	(0) (1) (2) (3)	(1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9)	(0) (1) (2) (3)
5	(0) (1) (2) (3)	(1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9)	(0) (1) (2) (3)
6	(0) (1) (2) (3)	(1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9)	(0) (1) (2) (3)
7	(0) (1) (2) (3)	(1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9)	(0) (1) (2) (3)
8	(0) (1) (2) (3)	(1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9)	(0) (1) (2) (3)
9	(0) (1) (2) (3)	(1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9)	(0) (1) (2) (3)
10	(0) (1) (2) (3)	(1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9)	(0) (1) (2) (3)
11	(0) (1) (2) (3)	(1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9)	(0) (1) (2) (3)
12	(0) (1) (2) (3)	(1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9)	(0) (1) (2) (3)
13	(0) (1) (2) (3)	(1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9)	(0) (1) (2) (3)
14	(0) (1) (2) (3)	(1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9)	(0) (1) (2) (3)