

UNIVERSIDADE TECNOLÓGICA FEDERAL DO PARANÁ  
DEPARTAMENTO ACADÊMICO DE EDUCAÇÃO FÍSICA  
CURSO DE BACHARELADO EM EDUCAÇÃO FÍSICA

THAIS HELOISE SGODA

**ANSIEDADE DE ESTADO PRÉ-COMPETITIVA EM ATLETAS MASTERS DE  
NATAÇÃO**

TRABALHO DE CONCLUSÃO DE CURSO

CURITIBA

2018

THAIS HELOISE SGODA

**ANSIEDADE DE ESTADO PRÉ-COMPETITIVA EM ATLETAS MASTERS DE  
NATAÇÃO**

Trabalho de Conclusão de Curso (TCC), apresentado como requisito parcial para a obtenção do grau de Bacharel em Educação Física, no Curso de Educação Física do Departamento Acadêmico de Educação Física (DAEFI) da Universidade Tecnológica Federal do Paraná.

Orientador: Prof. Dr. Anderson Caetano Paulo

CURITIBA

2018



Ministério da Educação  
Universidade Tecnológica Federal do Paraná  
Campus Curitiba  
Departamento Acadêmico de Educação Física  
Curso de Bacharelado em Educação Física



## TERMO DE APROVAÇÃO

### TÍTANSIEDADE DE ESTADO PRÉ-COMPETITIVA EM ATLETAS MASTERS DE NATAÇÃO

Por

**THAIS HELOISE SGODA**

Este Trabalho de Conclusão de Curso (TCC) foi apresentado em 11 de dezembro de 2018 como requisito parcial para a obtenção do título de Bacharelado em Educação Física. O candidato foi arguido pela Banca Examinadora composta pelos professores abaixo assinados. Após deliberação, a Banca Examinadora considerou o trabalho **aprovado**.

---

Prof. Dr. Anderson Caetano Paulo  
Orientador

---

Prof. Me. Fábio Mucio Stinghen  
Membro Titular

---

Prof. Gabriel Jungles Fernandes  
Membro titular

\* A folha de aprovação com assinaturas se encontra arquivada na coordenação do curso.

## **AGRADECIMENTOS**

Agradeço primeiramente a Deus pela vida e pela trajetória até aqui.

A minha família, que sempre foram meu suporte em tudo desde a iniciação até a prática da natação competitiva, acredito que sem o apoio deles seria muito difícil vencer esse desafio. Mãe, seu cuidado e dedicação foi que deram, em alguns momentos, a esperança para seguir. Pai, sua presença significou segurança e certeza de que não estou sozinha nessa caminhada.

Agradeço ao meu orientador Prof. Dr. Anderson Caetano Paulo, pela sabedoria com que me guiou nesta trajetória.

Agradeço infinitamente ao meu noivo que me deu todo o suporte emocional para conclusão deste trabalho.

Agradeço ao mundo por mudar as coisas, por nunca fazê-las serem da mesma forma, pois assim não teríamos o que pesquisar, o que descobrir e o que fazer, pois através disto consegui concluir a minha monografia.

Enfim, a todos os que por algum motivo contribuíram para a realização desta pesquisa.

## RESUMO

SGODA, Thais Heloise, Ansiedade de estado pré-competitiva em atletas másters de natação. 31f. Monografia de Graduação (Bacharelado em Educação Física) – Departamento Acadêmico de Educação Física. Universidade Tecnológica Federal do Paraná, Curitiba, 2018.

O presente estudo se propõe a investigar a ansiedade de estado pré-competitiva (somática, cognitiva, autoconfiança) em nadadores masters de natação em campeonato sul-brasileiro na fase final. Para sua realização participaram 46 atletas do Campeonato Sul-Brasileiro Masters de Natação, sendo 56% homens e 44% mulheres, com média de idade de  $41,8 \pm 15,5$  anos. De experiência competitiva média de 17 anos de prática esportiva. Com relação aos dados obtidos através do teste CSAI-2 foi possível verificar que os níveis de ansiedade somática e cognitiva são diferentes para os sexos, e proporcionais entre si. A autoconfiança é mais alta nos homens e menor nas mulheres. E de acordo com a experiência competitiva do atleta é possível minimizar os efeitos da ansiedade durante a competição. Propomos que este tipo de estudos se realize de forma longitudinal, implicando avaliações contínuas e sistemáticas ao longo do tempo, pois só assim poderemos ter uma base sólida acerca do comportamento do nosso atleta antes e durante a competição.

Palavras chave: Natação master. Ansiedade. Pré-competitivo.

## **ABSTRACT**

SGODA, Thais Heloise, Pre-competitive state anxiety in athletes swimming masters. 2018. 311f. Undergraduate's monography (Bachelor Course in Physical Education) – Academic Department of Physical Education, Federal University of Technology – Paraná. Curitiba, 2018.

The present study is an investigation of the pre-competitive state anxiety (somatic, cognitive, self-confidence) in swimmers swimming masters in the South-Brazilian championship in the final phase. For the study, 46 athletes from the South-Brazilian Masters Championship participated, being 56% male and 44% female, with a mean age of  $41.8 \pm 15.5$  years. Competitive average competitiveness of 17 years of sports practice. Behavior in the dates of the CSAI - 2 test it was possible to verify that the levels of somatic and cognitive analysis are different for the sexes and proportionate to each other. Auto confidence is higher in men and lower in women. And according to the competitive competitiveness of the rider is as important as the ability of the competition during a competition. We propose that this type of study is carried out longitudinally, implying continuous and systematic over time so that we can have a continuous basis on the behavior of our rhythm before and during a competition.

Key words: Master swimming. Anxiety. Pre-competitive.

## SUMÁRIO

<b>1 INTRODUÇÃO</b> .....	6
1.1 OBJETIVO GERAL .....	7
1.1.1 Objetivo(s) Específico(s) .....	7
<b>2 REFERENCIAL TEÓRICO</b> .....	8
2.1 CARACTERIZAÇÃO DA NATAÇÃO MASTER .....	8
2.2 ANSIEDADE .....	9
2.2.1 Ansiedade e Idade .....	10
2.2.2 Ansiedade e o Rendimento Esportivo .....	10
2.2.3 Ansiedade traço e Ansiedade de estado .....	11
2.2.4 Ansiedade cognitiva .....	12
2.2.5 Ansiedade somática .....	13
2.2.6 Autoconfiança .....	13
<b>3 MATERIAIS E METODOS</b> .....	15
3.1 AMOSTRA .....	15
3.2 INSTRUMENTOS .....	15
3.3 PROCEDIMENTOS .....	15
3.4 VARIÁVEIS DE ESTUDO .....	16
3.4.1 Variáveis dependentes .....	16
3.4.2 Variáveis independentes .....	17
3.5 ANÁLISE ESTATÍSTICA .....	17
<b>4 RESULTADOS E DISCUSSÃO</b> .....	18
<b>5 CONCLUSÃO</b> .....	21
<b>REFERÊNCIAS</b> .....	22
<b>ANEXOS</b> .....	24

## 1 INTRODUÇÃO

A competição é o ápice do treinamento de um atleta, aonde é colocado a prova o resultado da sua preparação e treinamento. A ansiedade representa também um papel importante no desempenho e desenvolvimento dos atletas, quer em treinos quer em prova. Weinberg e Gould (2007) definem o conceito de ansiedade como um estado emocional negativo, caracterizado por nervosismo, preocupação e apreensão, associado a uma ativação geral do organismo.

A ansiedade durante a competição, conhecida como ansiedade pré-competitiva, pode ser definida como um sentimento de apreensão: uma experiência individual em resposta a ameaças percebidas durante a competição (LORIMER, 2006).

No entanto quando o atleta participa em competição, encontra-se envolvido num meio de pressões de várias ordens (Exemplo: torcida, treinador, dirigentes, familiares) pondo, às vezes, em causa o seu rendimento. Contudo, ele tem de ser capaz de ultrapassar os obstáculos impostos por essas pressões, o que nem sempre acontece da forma mais adequada.

De fato, de acordo com Kimbrough, DeBolt, e Balkin, (2007), tanto investigadores, como atletas, concordam com o papel influente que os fatores psicológicos têm na performance, principalmente a um alto nível competitivo em que existem muitos fatores que antecedem e envolvem a competição.

De acordo com Brito (1994), não é por acaso que determinados atletas parecem exceder-se quando em prova, obtendo os seus melhores resultados em competições, ao passo que outros, se apagam, literalmente, produzindo resultados inferiores aos obtidos nos treinos ou às suas capacidades reais.

Quando se assiste a competições, tanto individuais quanto coletivas, é possível, muitas vezes, observar a existência de ansiedade. Como também muitas vezes ouve-se dizer que “minha ansiedade me atrapalhou”.

Este assunto tem se tornado uma necessidade de pesquisa, pois a ansiedade pode sim modificar o resultado final. O período pré-competitivo é um tempo de maior concentração, reflexão, autoavaliação, comparações, pré-julgamentos com relação aos obstáculos e problemas a serem superados e os objetivos planejados. Nesta condição surgem às inseguranças, receios, convicções, certezas que são responsáveis pela manifestação do estado de ansiedade positiva ou negativa.



Diante destes pressupostos, o objetivo deste estudo foi avaliar o grau de ansiedade pré-competitiva de atletas de natação másters. Este estudo se mostra muito importante diante da escassez de dados desta natureza, especialmente nesta modalidade.

### 1.1. OBJETIVO GERAL

O objetivo geral do presente estudo foi analisar o estado de ansiedade pré-competitiva (somática, cognitiva, autoconfiança) em nadadores másters de natação em campeonato sul-brasileiro na fase final.

#### 1.1.1 Objetivo(s) Específico(s)

- Caracterizar e diagnosticar a ansiedade pré-competitiva na natação em função do sexo;
- Correlacionar o nível de ansiedade com sexo, idade, posição do atleta no balizamento da prova com o resultado obtido pelo atleta.

## 2 REFERENCIAL TEÓRICO

### 2.1 CARACTERIZAÇÃO DA NATAÇÃO MASTER

Desde este período a natação vem sofrendo constantes modificações, tanto em suas técnicas de nado, quanto em suas vestimentas, porém tudo isso visando uma só coisa, o alto rendimento esportivo de seus praticantes em busca de melhores resultados. Contudo, só vêm se pensando e estudando o lado físico do atleta, seu corpo, seus músculos, e estudando também o ambiente em que ocorrem as competições, a piscinas cada vez melhores, ambientes fechados e climatizados, tudo isso para o atleta obter o seu melhor resultado.

O atleta em dias de competição pode apresentar variações de suas reações, devido a ele estar fora de sua rotina. O fato de se ter determinado uma meta, um objetivo, pode afetar suas reações, pois isso irá alterar seu esforço, sua persistência e o direcionamento de sua atenção, (FRANCHINI; RUBIO, 2001).

Salienta Weinberg (WEINBERG, R. S.; GOULD, R, 2001) que “a Psicologia do Esporte e do Exercício é o estudo científico de pessoas e seus comportamentos em contextos esportivos e de exercício e as aplicações práticas de tal conhecimento”. Já as competições esportivas consistem num processo que envolve uma série de fatores, dentre eles o treinar, o competir, o superar os limites físicos e mentais. Brandão (2005) leciona que:

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

As competições podem ser tidas como fonte de aprendizado, pois elas incluem estimulação física e psíquica extrema. Além disso, visam avaliar a competência emocional, notadamente quando se fala em competições esportivas.

Não é somente a competição em si que altera o psicológico dos atletas. Segundo (DE ROSE, 1997) existem situações indiretamente que acontecem fora do ambiente competitivo, mas que podem trazer influências diretas no desempenho do atleta: problemas familiares, escolares, financeiros além de doenças.

## 2.2 ANSIEDADE

Para Singer (1980), a ansiedade é uma expressão da personalidade de um indivíduo, sendo assim difícil de definir, medir e interpretar, difícil indicar relações entre este aspecto da personalidade e o comportamento motor, ansiedade tem várias definições nos dicionários não técnicos: aflição, angústia, perturbação do espírito causada pela incerteza, relação com qualquer contexto de perigo. Especialistas como Spielberger (1970), dividiram a ansiedade em dois componentes: ansiedade de estado e ansiedade de traço.

A ansiedade de estado escreve Spielberger (1970), “refere-se à reação ou resposta emocional que é equivocada em um indivíduo que percebe uma situação particular como pessoalmente perigosa ou ameaçadora para ele, a despeito da presença ou ausência de um perigo real (objetivo)”. Já a ansiedade de traço é uma característica relativamente estável do indivíduo. As pessoas que possuem um nível elevado dessa ansiedade tendem a notificar maiores quantidades de situações ameaçadoras do que as pessoas que possuem baixo nível deste traço.

Segundo Bara Filho (1998), nem toda ansiedade é prejudicial. O bom desempenho requer um nível de ansiedade ótimo. Quando isto acontece, o atleta está psicologicamente em controle.

Segundo Graeff (1999), a palavra ansiedade vem do grego *anshein* e refere-se a estrangular, sufocar, oprimir. De acordo com Spielberger (1979), a ansiedade é uma reação emocional frente ao estresse, caracteriza-se por nervosismo, preocupação e apreensão que pode ser gerado por nossos pensamentos (ansiedade cognitiva) ou por reações físicas (ansiedade somática).

É um complexo estado, ou condição psicológica do organismo humano, constituído por propriedades fenomenológicas e fisiológicas que se diferenciam de estados emocionais como o estresse, a ameaça e o medo, pois tais eventos se apresentam como possíveis causadores do estado de ansiedade.

A ansiedade é sempre um estado de alerta do organismo que produz um sentimento indefinido de insegurança, podendo atuar em dois planos imediatos: o físico e o psíquico, o que poderá gerar sintomas de inquietude interior (desassossego, insegurança, pressentimento do nada, medos difusos, expectativa do pior) e de tensão motora (tremores, dores musculares, espasmos, incapacidade de relaxamento, tiques nervosos, rosto contraído). O aumento ou a diminuição da

ansiedade tem muito a ver com o nível de informação do indivíduo (SPIELBERGER, 1979).

### 2.2.1 Ansiedade e Idade

Para Cratty (1984), após aplicação de escalas de ansiedade em pessoas de diversas faixas etárias, afirma que os níveis de ansiedade se elevam durante os últimos anos da adolescência, tendem a diminuir aos 30 anos e voltam a aumentar depois dos 60 anos.

Cratty (1984) ressalta que as faixas etárias durante as quais a ansiedade tende a subir correspondem às idades em que homens e mulheres atingem o ápice de seu potencial físico no esporte, onde o status social e, de modo indireto, causado o medo pelo fracasso fazendo com que a ansiedade aumente.

Ainda para Cratty (1984), parece “altamente provável que os jovens atletas que permanecem em determinado esporte podem aprender a lidar melhor com a ansiedade situacional à medida que passam os anos”.

### 2.2.2 Ansiedade e o Rendimento Esportivo

Para De Marco (2002), os esportes em geral e principalmente os individuais atuam no desenvolvimento da personalidade, pois exigem uma melhor preparação psicológica para a sua prática, envolvendo aumento da confiança, da perseverança, da motivação intrínseca e da segurança, necessárias para o desempenho individual ou coletivo, exigindo níveis variados de disciplina que conduzam a comportamentos adequados no momento anterior e posterior a competição.

Para Samulski (2002), estudos relatam que atletas que aplicam rotinas de preparação mental, antes ou durante a competição, tiveram um melhor desempenho que os atletas que não aplicaram essas técnicas. De acordo com Samulski (2002), uma rotina psicológica representa uma combinação de diferentes técnicas fisiológicas e psicológicas com o fim de estabilizar o comportamento emocional de atletas na competição e de ajudá-lo a dirigir sua atenção aos estímulos relevantes da tarefa a ser realizada. Elementos de uma rotina psicológica pode ser o estabelecimento de metas; regulação do nível de estresse e ativação; técnicas de imaginação e visualização; técnicas de atenção e concentração mental;

autoafirmações positivas para motivar-se em situações decisivas. As rotinas psicológicas podem ser desenvolvidas e aplicadas em esportes individuais e coletivos.

### 2.2.3 Ansiedade traço e Ansiedade de estado

No mundo desportivo, destacam-se dois tipos de ansiedade: ansiedade traço e ansiedade-estado. A ansiedade de traço é uma característica relativamente estável do indivíduo. Singer (1977) explica que a ansiedade-estado, “refere-se à reação ou resposta emocional que é evocada em um indivíduo de perceber uma situação particular como pessoalmente perigosa ou ameaçadora para ele, a despeito da presença ou ausência de um perigo real (objetivo)”.

“Sendo assim, ansiedade-estado, nada mais é do que o estado emocional, temporário, do organismo humano, que varia de intensidade e é instável no decorrer do tempo, caracterizado por um sentimento de medo, apreensão e tensão” (SAMULSKI, 2002).

Berté Júnior (2004) lembra que um dos fatores com influência mais significativa na qualidade da performance do atleta é o grau de ansiedade estado durante o tempo que precede a competição (ansiedade pré-competitiva). Importante destacar, contudo, que nem toda ansiedade é prejudicial. O bom desempenho requer um nível de ansiedade que não interfira no seu rendimento. Quando isto acontece, o atleta está psicologicamente em controle.

A ansiedade cognitiva é vista como uma série de preocupações negativas relativas ao rendimento que conduz uma diminuição da autoconfiança e à má condução de alguns processos cognitivos como sejam a atenção, a concentração e a memória (Cratty, 1984; Backer, Whiting e Brug, 1993).

A ansiedade somática deve ser vista como sintomas fisiológicos como: o aumento da frequência cardíaca, subida da tensão arterial, respiração acelerada e aumento da tensão muscular. Esta dimensão encontra-se fortemente correlacionada com a dimensão cognitiva, admite-se que o facto do atleta estar muito ansioso cognitivamente conduzirá a alterações somáticas, provenientes do sistema nervoso autónomo e, portanto, de difícil controlo por parte do atleta.

Autoconfiança é a convicção que os indivíduos têm das suas capacidades para serem bem ou malsucedidos no Desporto (Vealey, 1986). Admite-se que o facto do atleta não ter confiança em si mesmo ou apresentar baixas expectativas na obtenção de determinada marca ou resultado prejudica ou afeta o seu rendimento, mas se, pelo contrário e independentemente dos resultados, quando os atletas vivenciam situações de competição com sentimentos de competência, valor, orgulho e satisfação a sua autoconfiança sai reforçada (Viana, 1989).

#### 2.2.4 Ansiedade cognitiva

A ansiedade cognitiva é vista como as preocupações e expectativas negativas acerca do rendimento e autoavaliação negativa. Segundo Martens (1990), a ansiedade cognitiva consiste em pensamentos negativos e preocupações sobre a performance, incapacidade para se concentrar, e atenção disruptiva. Este tipo de ansiedade, quando aumentada, produziria efeitos negativos nas atividades desportivas que requerem maior concentração, estratégia e agilidade psicomotora fina, tais como o xadrez, golfe, tiro ao alvo, dança.

Martens (1990) diz ainda que a ansiedade cognitiva é caracterizada pela consciência de pressentimentos desagradáveis acerca de si próprio ou estímulos exteriores, como preocupações e distúrbios de imagens visuais.

De acordo com Burton (1998), o grau de estado de ansiedade cognitiva vivido por um atleta depende da sua percepção de competência, que se baseia principalmente, em experiências competitivas prévias, porém, fatores situacionais são, grandemente, independentes de experiências passadas. Quando as expectativas diminuem ou se tornam incertas é mais provável os atletas experimentarem um aumento da ansiedade cognitiva e uma diminuição da autoconfiança.

Para Bocchini (2008), por caracterizar-se pelos pensamentos negativos e medo de atingir os objetivos, a ansiedade cognitiva pode causar reações como medo, desinteresse, apatia e apreensão, e quando este tipo de ansiedade é elevada, pode produzir efeitos negativos no contexto esportivo, como uma diminuição da concentração e da agilidade psicomotora fina.

### 2.2.5 Ansiedade somática

Martens (1990) define a ansiedade somática, como as percepções dos sintomas corporais causados pela ativação do sistema nervoso autônomo, caracterizada por uma grande variedade de sintomas somáticos como tremura, hipertonia muscular, inquietação, hiperventilação, sudorese, boca seca, aumento da frequência cardíaca, entre outros. Envolve a participação do organismo como um todo, colocando-o em estado de alerta, resultando no aumento dos níveis de adrenalina e cortisol.

Ainda de acordo com Martens (1990), um elevado nível de ativação através da ansiedade somática é essencial para atividades desportivas que requerem velocidade, resistência e força, como o futebol, hóquei em patins, basquetebol, natação, salto em altura, etc. Entretanto, um nível elevado de ansiedade somática seria negativo para habilidades complexas que exigem motricidade fina, muita coordenação, concentração e equilíbrio.

O autor afirma que a ansiedade somática deverá influenciar o desempenho inicial, quando os atletas estão sentindo-se nervosos ou tensos, e ter um impacto mínimo no desempenho posterior.

### 2.2.6 Autoconfiança

Segundo Martens (1990), a autoconfiança deverá ser encarada como a inexistência de ansiedade cognitiva, sendo que a ansiedade cognitiva será vista como a falta de autoconfiança.

Cruz (1996) conceitua a autoconfiança entre a falta de confiança (pouca ou fraca confiança nas capacidades pessoais, manifestada pelos atletas através de expectativas negativas e pelas dúvidas relacionadas com a sua prestação), e a confiança excessiva (demasiada autoconfiança). Na opinião destes autores, o nível ótimo de autoconfiança situa-se entre estes dois extremos.

Oppermann (2004) afirma que se o atleta possui um baixo nível de autoconfiança, o mesmo poderá desenvolver um maior número de falhas e, então, a ansiedade não diminuirá, pois, a preocupação irá aumentar, causando uma menor concentração. Saber direccionar é a melhor maneira de administrar uma ansiedade pré-competitiva.

Segundo Viana (1989), o treinador tem um papel importante na elevação dos níveis de autoconfiança dos seus atletas. Deverá procurar um ambiente competitivo, interagindo diretamente com os atletas, de forma a facilitar cada fonte de autoconfiança. As estratégias mais utilizadas estão relacionadas com o sistema de reforço.

O atleta confiante das suas capacidades e competências poderá ver a sua autoconfiança ser reforçada, enquanto que índices baixos de autoconfiança, poderão incrementar as suas dúvidas e incertezas acerca das suas capacidades. Assim, os atletas confiantes e que esperam o sucesso são, geralmente, os mesmos que atingem o sucesso. Os atletas adquirem autoconfiança quando atingem os seus próprios objetivos.

Para Berté Júnior (2004), o fator autoconfiança pode minimizar o efeito da ansiedade no desempenho. Em termos de padrão temporal, e a semelhança da ansiedade cognitiva, as predições teóricas da abordagem multidimensional sugerem que a autoconfiança não deveria mudar, a não ser que mudassem as expectativas de sucesso



### 3 MATERIAIS E MÉTODOS

#### 3.1 AMOSTRA

O grupo de estudo foi composta por atletas acima de 18 anos participantes do Campeonato Sul Brasileiro Masters de Natação. Categoria Master, ambos os sexos, que aceitaram participar do estudo de forma voluntária e foram informados detalhadamente sobre os objetivos, métodos, características do protocolo e riscos do estudo e que poderão abandonar o estudo em qualquer momento.

O campeonato foi composto por 19 equipes com total de 115 atletas participantes. A federação autorizou a pesquisa (**Anexo I**). Todos os atletas que aceitaram participar da pesquisa assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (**Anexo II**).

É importante ressaltar que a participação da pesquisa foi voluntária e todos foram informados dos possíveis riscos, desconfortos e benefícios previamente à coleta de dados.

#### 3.2 INSTRUMENTOS

Ficha de dados pessoais do atleta que contém informações sobre idade, sexo (feminino ou masculino), tempo de prática esportiva, provas que iria nadar, tempo balizado e raia balizada. E o questionário CSAI-2 versão traduzida e adaptada para o Português do Brasil (COELHO, VASCONCELOS-RAPOSO, & MAHL, 2010) (**Anexo III**). Este é um instrumento constituído por 27 itens para mensurar a ansiedade, agrupados em três fatores, da seguinte forma: os itens 1, 4, 7, 10, 13, 16, 19, 22 e 25 pertencem ao fator ansiedade cognitiva; 2, 5, 8, 11, 14, 17, 20, 23 e 26 à ansiedade somática; e, 3, 6, 9, 12, 15, 18, 21, 24 e 27 à autoconfiança.

#### 3.3 PROCEDIMENTOS

Entrou-se em contato prévio com a Federação de Desportos Aquáticos do Paraná, organizadora do campeonato Estadual de Natação Masters, para a realização da pesquisa no evento, após a autorização da pesquisa, foi explicado aos

técnicos no congresso técnico que antecede a competição sobre a pesquisa e a realização da mesma com os atletas participantes. E por fim com os atletas explicando a pesquisa, o termo de consentimento, os procedimentos.

A aplicação do questionário e da ficha do atleta será feita 15 minutos antes da prova primeira prova do campeonato do atleta, na área de balizamento local de agrupamento dos atletas antes da prova. A ficha contém informações sobre a idade, sexo (feminino ou masculino), experiência competitiva (tempo de participação no esporte), prova que irá nadar, melhor tempo da prova e a raia de balizamento. E seguinte o questionário psicométrico que será utilizado o CSAI-2 na versão brasileira com 27 questões de escala de Likert de 1 á 7, aonde 1 corresponde NUNCA e 7 SEMPRE. Os dados foram agrupados em três fatores, ansiedade cognitiva, ansiedade somática e autoconfiança. Cada fator tem uma escala de 9 a 27 pontos que corresponde a Baixa Ansiedade, de 28 a 45 pontos que corresponde a Media Ansiedade de 46 a 63 pontos que corresponde a Alta Ansiedade.

### 3.4. VARIÁVEIS DE ESTUDO

Em conformidade com os objetivos a categorização destas variáveis foi efetuada em função das informações fornecidas pelos atletas.

#### 3.4.1 Variáveis dependentes

Obtidas através do somatório das cotações atribuídas aos itens que integram o CSAI-2. Este questionário avalia o estado de ansiedade pré-competitiva, nas suas três dimensões. A média das respostas dos atletas aos itens que integram cada uma delas, constituem as variáveis:

- Ansiedade cognitiva;
- Ansiedade somática;
- Autoconfiança.

### 3.4.2 Variáveis independentes

- Sexo (Masculino e Feminino);
- Experiência competitiva;
- Diferença entre melhor tempo e o obtido;
- Idade;
- Posição pré prova;
- Classificação na prova.

### 3.5 ANÁLISE ESTATÍSTICA

Foi utilizado a estatística descritiva (média aritmética, o desvio padrão e frequência relativa). Utilizou a correlação de Pearson para avaliar o grau de associação entre o nível de ansiedade com o sexo, tempo experiência. A correlação pequena ou nula, fraca, moderada, forte ou perfeita foi considerada quando o  $r$  apresentasse valores entre 0 e 0,25 ou -0,25 e 0; 0,26 e 0,50 ou -0,50 e -0,26; 0,51 e 0,75 ou -0,75 e -0,51; e 0,76 e 1,00 ou -1,00 e -0,76, respectivamente(15). O nível de significância estatística considerado em todas as análises foi de 5% ( $p < 0,05$ ). A análise dos dados foi realizada utilizando o software *Statistical Package for the Social Sciences* (SPSS) versão 22.0.

#### 4. RESULTADOS E DISCUSSÃO

A competição aconteceu em duas etapas, manhã e tarde, aonde os atletas participaram respondendo ao questionário na área do balizamento, 15 minutos antes da primeira prova da competição. Participaram do estudo 46 atletas, sendo 56% homens e 44% mulheres, com média de idade de  $41,8 \pm 15,5$  anos. De experiência competitiva média de 17 anos de prática esportiva segundo a Tabela 1.

Tabela 1 – Média e desvio padrão da amostra

	Média	Desvio Padrão	Amplitude
Idade	41,8	15,5	21- 81
Experiência competitiva	17,2	11,1	01-47

Fonte: Autoria própria (2019).

Houve uma limitação na faixa etária e tempo de experiência, pois o campeonato aconteceu em padrão olímpico aonde todos os atletas nadaram a prova em uma mesma categoria absoluta e os resultados foram classificados em categorias.

Tabela 2 – Percentual dos níveis de ansiedade da amostra

	Somático			Cognitivo			Autoconfiança		
	baixa	média	alta	baixa	média	alta	baixa	Média	alta
Homens	65%	35%	-	65%	35%	-	-	35%	65%
(n =)	17	9	0	17	9	0	0	9	17
Mulheres	70%	30%	-	70%	30%	-	10%	65%	25%
(n =)	14	6	0	14	6	0	2	13	5
Total	67%	33%	-	67%	33%	-	4%	48%	48%
(n = )	31	15	0	31	15	0	0	22	22

Fonte: Autoria própria (2019).

Nenhum dos homens apresentaram baixa autoconfiança, as mulheres apresentaram maior média 65% autoconfiança em relação aos homens 35% e homens apresentaram maior alta 65% autoconfiança em relação as mulheres 25%. Nenhum dos sexos apresentou alta ansiedade somática nem ansiedade cognitiva.

As diferenças de gênero quanto à ansiedade, coincidem com o que se verifica na literatura, a qual indica que as mulheres apresentam maior ansiedade competitiva do que os homens. Segundo alguns autores (E ROSE JUNIOR; VASCONCELLOS, 1997; DIAS, 2005; LA ROSA, 1998), isso pode estar relacionado com o fato das competições ainda serem enfatizadas para atletas do sexo masculino, fazendo que a mulher, ao competir, seja muito mais cobrada: o que explicaria os índices mais elevados de ansiedade diante de esportes de competição. Além disso, pode-se também levar em consideração a cultura na qual o atleta está inserido. Dessa forma, sugere-se aqui que tais resultados possam ser mais bem investigados a fim de uma maior compreensão a respeito da participação da mulher nas diferentes modalidades esportivas, bem como nas diferentes regiões do país.

Tabela 3 – Correlação das variáveis da amostra

	Idade	Sexo	Experiência	Cognitivo	Somático	Autoconfiança	Posição Pré-prova	Diferença	Classificação
Idade	1								
Sexo	0,197	1							
Experiência	0,410*	-0,025	1						
Cognitivo	0,308	-0,049	-0,199	1					
Somático	-0,013	-0,049	-0,144	0,406*	1				
Autoconfiança	-0,247	-0,433*	0,058	-0,444*	-0,203	1			
Posição Pré-prova	-0,174	0,214	-0,272	-0,091	-0,144	-0,004	1		
Diferença	0,093	-0,177	0,069	-0,112	0,162	-0,051	-0,152	1	
Classificação	-0,099	-0,291	-0,163	0,109	0,335	0,095	-0,56	-0,124	1

\* Correlação significativa para um  $p < 0,05$

Fonte: Autoria própria (2019).

Na tabela acima, podemos observar que existe uma correlação negativa entre a autoconfiança e as demais dimensões, com  $r = -0,444$  para a correlação com a ansiedade cognitiva e  $r = -0,203$  para a correlação com a ansiedade somática. Em relação à correlação entre a ansiedade somática e cognitiva esta é positiva  $r = 0,406$ .

As correlações negativas observadas ( $r = -0,444$ ) entre autoconfiança e ansiedade cognitiva e ( $r = -0,203$ ) entre autoconfiança e ansiedade somática, leva-nos a constatar, sem no entanto possibilitar a verificação de uma relação de causalidade que, quanto mais elevados forem os níveis de ansiedade cognitiva e somática,

menor será o nível de autoconfiança dos atletas ou que, quanto mais autoconfiantes estiverem os atletas antes de uma competição menos sujeitos estão a vivenciarem alterações negativas, a nível cognitivo e somático. A correlação positiva observada entre a ansiedade somática e cognitiva ( $r= 0,406$ ) indica-nos que quanto mais elevados forem os níveis de ansiedade cognitiva maiores serão os níveis de ansiedade somática e vice-versa, podendo o aumento de uma conduzir ao aumento da outra.

Com relação às faixas etárias e à ansiedade-traço competitiva, houve diferença estatisticamente significativa. A correlação entre idade e experiência competitiva foi fraca, devido ao fato de estar diretamente proporcional, maior a idade maior a experiência como atleta. Este resultado corrobora estudos anteriores (DE ROSE JÚNIOR; Vasconcellos, 1997; KAPLAN, 1990), que indicam que os atletas mais jovens e, provavelmente, com menos vivências e experiência no esporte de competição, seriam mais vulneráveis a demonstrar ansiedade no contexto esportivo do que os atletas mais velhos e, portanto, mais independentes, mais experientes e com estratégias de enfrentamento mais elaboradas quanto a situações ansiosas no esporte.

A correlação entre Sexo e Autoconfiança foi fraca, as mulheres tiveram uma fraca associação de autoconfiança em relação aos homens. As mulheres apresentaram mais autoconfiança com a Pré-prova em relação aos homens. Existe uma correlação fraca entre Somático e Cognitivo.

A correlação entre Autoconfiança e cognitivo foi fraca, inversamente proporcional a ansiedade cognitiva. Quanto maior a autoconfiança do atleta menor a ansiedade cognitiva.

As limitações do estudo encontradas foram que houve alteração na distribuição dos atletas em suas provas, no modelo tradicional de competição os atletas competem entre mesmas categorias, colocando o melhor atleta balizado na última série e na raia do meio. Neste campeonato apresentou um modelo de competição olímpica aonde os atletas foram distribuídos todos na mesma categoria e os resultados foram divididos em categorias. O que possivelmente explica posição pré-prova dos atletas não apresentarem alguma correlação com alguma ansiedade. Outra limitação encontrada foi no balizamento nem todos os atletas conseguiram chegar com antecedência as provas para ter tempo de responder ao questionário.

## 5 CONCLUSÃO

Esta pesquisa foi realizada com o objetivo de fazer uma análise da existência e do nível de ansiedade pré-competitiva em atletas de natação master. Com relação aos dados obtidos através do teste CSAI - 2 foi possível verificar que os níveis de ansiedade somática e cognitiva são diferentes para os sexos, e proporcionais entre si. A autoconfiança é mais alta nos homens menor nas mulheres. E de acordo com a experiência competitiva do atleta é possível minimizar os efeitos da ansiedade durante a competição.

Trabalhos de treinamento psicológico devem ser explorado pelos técnicos a fim de diminuir a influência da ansiedade durante o período pré-prova. Trabalhos psicológicos devem ser diferentes entre homens e mulheres. Propomos que este tipo de estudos se realize de forma longitudinal, implicando avaliações contínuas e sistemáticas ao longo do tempo, pois só assim poderemos ter uma base sólida acerca do comportamento do nosso atleta antes e durante a competição. Que os treinadores sejam dotados de conhecimentos básicos da área da Psicologia do Desporto, pois assim, poderão desenvolver o conhecimento de aspectos que têm sido decisivos para compreender o problema do sucesso e rendimento de seus atletas.

## REFERÊNCIAS

- BARA FILHO, M. G.; DACOSTA, L. P.; RIBEIRO, L. S. Leisure, physical activity and stress management of female workers from Juiz de Fora - Brazil. **World Leisure Recreation**, v.4, p.23-25, 1998.
- BRANDÃO, M. L. **Psicofisiologia**. São Paulo: Atheneu, 1995.
- BECKER JR.; SAMULSKI, D. **Manual de treinamento psicológico para o esporte**. Porto Alegre: Feevale, 1998.
- BAKKER, F.C.; WHITTING, H.T.A. e BRUG, H. Van der. **Psicologia dei Deporte: Conceptos y aplicaciones**. Madrid: Ediciones Morata, 1993.
- BERTÉ JUNIOR, Dúlio. **Um estudo sobre o nível de ansiedade estado pré-competitiva em atletas de futsal**. Monografia apresentada de Licenciado em Educação Física, Curso de Educação Física, Faculdade de Pato Branco. Elaborada em 2004.
- BRITO, A. P. **Psicologia do Desporto**. Edições Omniserviços, 1994.
- BOCCHINI, D.; MORIMOTO, L.; et al., Análise dos tipos de ansiedade entre jogadores titulares e reservas de futsal. **Revista da Faculdade de Educação Física da UNICAMP**, Campinas, v. 6, ed. especial, p. 522-532, jul. 2008.
- BURTON, D. **Medindo estado de ansiedade competitiva**. Avanços no esporte e psicologia do exercício de psicologia. Revista psicologia aplicada ao esporte, SP: 1998.
- COELHO, E., VASCONCELOS-RAPOSO, J.; MAHL, A. C. Confirmatory factorial analysis of the Brazilian version of the Competitive State Anxiety Inventory-2 (CSAI-2). **The Spanish Journal of Psychology**, v. 13, n. 1, p. 453-460, 2010.
- CRATTY, Bryant J. **Psicologia no Esporte**. 2 ed. Rio de Janeiro: Prentice-hall do Brasil, 1984.
- CRUZ, J. **Stress e Ansiedade na Competição Desportiva: Natureza, efeitos e avaliação**. In Manual de Psicologia do Desporto. Universidade do Minho: Instituto de Educação e Psicologia, 1996.
- DIAS, C.; CRUZ, J. F.; FONSECA, A. M. Emoções, Stress, Ansiedade e Coping: Estudo Qualitativo Com Atletas de Elite. **Revista Portuguesa de Ciência do Esporte, Porto**, v. 9, n. 1, p. 9-23, 2009.
- DETANICO, Danieli; SANTOS, Saray Giovana dos. Variáveis influenciando e sendo influenciadas pela ansiedade-traço pré-competitiva: um estudo com judocas. **Revista Digital**, Buenos Áries, ano. 10, n. 99. nov. 2005.
- DE MARCO, A., Desenvolvimento humano, educação e esporte. In: MOREIRA, W.W.; SIMÕES, R. (orgs.) **Esporte como fator de qualidade de vida**. Piracicaba: Unimep, 2002
- DE ROSE JUNIOR, Dante; VASCONCELLOS, Esdras Guerreiro. Ansiedade-traço competitiva e atletismo: um estudo com atletas infanto-juvenis. **Revista Paulista de Educação Física**, São Paulo, v.11, n.2, p.148-54, jul./dez. 1997.



FRANCHINI, E., RÚBIO, K. **Aspectos psicológicos- Judô desempenho competitivo**. 1 ed. Barueri-SP: Editora Manole Ltda., 2001.

GRAEFF, FG. Ansiedade. In: **Neurobiologia das doenças mentais**. GRAEFF, FG; BRANDÃO, M. L. São Paulo: Lemos Editorial, 1999

KAPLAN, H.I. **Compêndio de psiquiatria**. 5 ed. Porto Alegre: Artes médicas sul, 1990.

KIMBROUGH, S., DEBOLT, L.; BALKIN, **Uso do Atlético Inventário de habilidades para previsão de desempenho em futebol americano**. *Jornal Sport*, 2007.

LA ROSA, J. **Ansiedade, sexo, nível socioeconômico e ordem de nascimento**. *Psicologia: Reflexão e Crítica*, v. 11, n. 1, p. 59-70, 1998.

LORIMER, R. The relationship between self-presentational concerns and competitive anxiety: The influence of gender. *International Journal of Sport Psychology*, n. 37, p. 317-329, 2006.

MARTENS, R.; VEALEY, R.; BURTON, **Ansiedade competitiva no esporte** Champaign, In: *Human Kinetics*, 1990.

OPPERMANN, P. R. V. *Medicina Esportiva*. **Psicologia: ansiedade pré-competitiva**. São Paulo, outubro de 2004.

SAMULSKI, Dietmar Martin. **Psicologia do esporte**. Barueri: Manole, 2002.

SINGER, Robert N. **Psicologia dos esportes: mitos e verdades**. 2 ed. São Paulo: Porto Vieira, 1977.

SINGER, R. N. Motivation in sport. In: R. M. Suinn (Ed.). **Psychology in sports: Methods and applications**. Minnesota: Burgess, 1980.

SPIELBERGER, C. D., GORSUCH, R. L.; LUSHENE, R. E. IDATE. **Inventário de Ansiedade Traço-Estado**. Rio de Janeiro: Cepa, 1970.

SPIELBERGER, C. D. **Tensão e Ansiedade**. Lisboa: Casa do Livro, 1979.

VEALEY, R. S. Concepcion of sport-confidence and competitive orientation: preliminary investigation and instrument development. *Journal of Sport Psychology*, n. 8, p. 221-246, 1986.

VIANA, M. **Competição, ansiedade e autoconfiança**: implicações na preparação do jovem desportista para a competição. Lisboa: Treino Desportivo, 1989.

WEINBERG, R. S.; GOULD, R. **Fundamentos da psicologia do esporte e do exercício**. Porto Alegre: Artmed, 2001.

WEINBERG, Robert S; GOULD, Daniel. **Fundamentos da psicologia do esporte e do exercício**. 4 ed. Porto Alegre: Artmed, 2007.

## ANEXOS

## ANEXO I

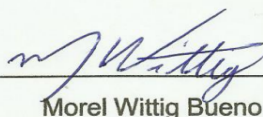


## AUTORIZAÇÃO

Prezados membros do comitê de Ética,

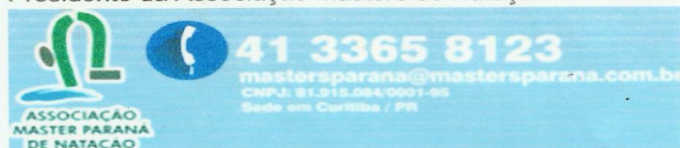
O Diretor da Associação Masters de Natação do Paraná, Morel Wittig Bueno vem por meio desta declarar a anuência para execução do projeto intitulado **ANSIEDADE DE ESTADO PRÉ-COMPETITIVA EM ATLETAS MASTERS DE NATAÇÃO** a partir do Campeonato Sul Brasileiro Master de Natação.

Atenciosamente,



Morel Wittig Bueno

Presidente da Associação Masters de Natação do Paraná



## ANEXO II

### TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO (TCLE)

**Título da pesquisa: ANSIEDADE DE ESTADO PRÉ-COMPETITIVA EM ATLETAS MASTERS DE NATAÇÃO**

**Pesquisadora:** THAIS HELOISE SGODA

**Endereços:** Rua Padre Domingos Marine, 83 COLOMBO-PR. **Telefone:** 41-985129942

**Orientador responsável:** Prof. Dr. Anderson Caetano

**Local de realização da pesquisa:** Santa Monica Clube de Campo

**Endereço:** Rodovia Régis Bittencourt, Km 6, 5000 - Mauá, PR

**Telefone:** (41) 3675-4200

### INFORMAÇÕES

#### AOPARTICIPANTE

##### 1. Apresentação da pesquisa.

Você está convidado a participar da pesquisa científica intitulada: **Ansiedade de estado pre-competitiva em atletas másters de natação**. Caso você aceite participar você poderá ter acesso aos resultados da pesquisa que será realizada por inquérito através do questionário CSAI-2 para coleta sobre ansiedade Pré-competitiva em atletas de natação quinze minutos antes de competirem a prova principal. O campeonato sul-brasileiro de natação másters abrange os atletas da região sul do Brasil, Paraná, Santa Catarina e Rio Grande do Sul, de idade acima de 20 anos. Esta pesquisa está autorizada pelos organizadores do Campeonato Sul Brasileiro de Natação Masters. Os dados serão coletados através do questionário e serão analisados para resultado do estudo.

##### 2. Objetivos da pesquisa.

O objetivo geral do presente estudo é analisar o estado de ansiedade pré-competitiva (somática e cognitiva) em nadadores amadores no campeonato sul brasileiro másters de natação na fase final.

- Caracterizar e diagnosticar a ansiedade pré-competitiva na natação;
- Analisar os níveis de ansiedade pré-competitiva na natação;
- Comparar os níveis do estado de ansiedade em função do Sexo;
- Comparar os níveis do estado de ansiedade em função da Experiência Competitiva.

##### 3. Participação na pesquisa.

A pesquisa se dará por um questionário social com perguntas pessoais de idade, sexo e tempo de prática esportiva, tempo e raia balizado, e o CSAI-2 um questionário com 27 perguntas, será aplicada na área do balizamento (área destinada a preparação pré-prova, respondendo o questionário sem interferência), duração média de resposta de 10 minutos. O grupo de estudo será composto por atletas participantes do campeonato Sul-Brasileiro Masters de Natação. Atletas de ambos os sexos, que aceitarem a participar do estudo de forma voluntária e serão informados detalhadamente sobre os objetivos, métodos, características do protocolo e riscos do estudo e que poderão abandonar o estudo em qualquer momento.

#### Confidencialidade.

Os pesquisadores garantem manter sigilo sobre todos os dados da pesquisa que possam identificar o sujeito, estando os mesmos codificados durante todo o processo da pesquisa. A privacidade dos sujeitos será respeitada.

##### 4. Desconfortos, Riscos e Benefícios.

Os riscos apresentados, são mínimos, o atleta poderá ter o risco de constrangimento, haja visto que o questionário possui perguntas de cunho pessoal, como idade e tempo de experiência. No entanto, o questionário que será aplicado é validado no âmbito científico e todas as informações serão mantidas em sigilo pelo pesquisador. Além disso, as respostas do questionário serão apresentadas em conjunto dos outros atletas, formando uma média, o que dificultará a identificação a resposta individual de cada atleta.

O atleta receberá um relatório individual contendo todos os dados que analisaremos, que ao realizar este estudo terá seu nível de ansiedade medido por um instrumento validado. Além disso, a produção desse conhecimento auxiliará os treinadores terão informações relevantes sobre o nível de ansiedade de seus atletas, sendo possível a partir dessas informações ter um trabalho psicológico direcionado corretamente com o atleta durante os treinamentos.

#### 5. Critérios de inclusão e exclusão.

- a) **Inclusão:** Atletas de natação de idade superior a 20 anos, de ambos os sexos e inscritos no campeonato Sul-Brasileiro de Natação Masters.  
 b) **Exclusão:** Não se aplica.

#### 6. Direto de sair da pesquisa e a esclarecimentos durante o processo.

Os pesquisadores gostariam de deixar claro que você tem os direitos de: a) deixar o estudo a qualquer momento e b) de receber esclarecimentos em qualquer etapa da pesquisa. Bem como, evidenciar a liberdade de recusar ou retirar o seu consentimento a qualquer momento sem penalização.

Você pode assinalar o campo a seguir, para receber o resultado desta pesquisa, caso seja de seu interesse:

- ( ) quero receber os resultados da pesquisa (e-mail: \_\_\_\_\_)  
 ( ) não quero receber os resultados da pesquisa

#### 7. Ressarcimento ou indenização.

Neste projeto de pesquisa não haverá qualquer tipo de ressarcimento ou ajuda financeira para atuar na pesquisa. Contudo, caso ocorra algum tipo de acidente, ou lesão durante qualquer atividade proposta pela pesquisa, os seus atletas estarão amparados pelo Serviço de Pronto Atendimento do Ginásio, pela ambulância do local e os pesquisadores se responsabilizam por acionar o SAMU local. Além disso, caso o senhor ou seu atleta sintam-se lesado de alguma forma, por qualquer procedimento ou postura adotada por algum pesquisador desta pesquisa, vocês terão o direito a recorrer as vias legais, nas esferas competentes, para requerer a devida reparação.

#### ESCLARECIMENTOS SOBRE O COMITÊ DE ÉTICA EM PESQUISA:

O Comitê de Ética em Pesquisa envolvendo Seres Humanos (CEP) é constituído por uma equipe de profissionais com formação multidisciplinar que está trabalhando para assegurar o respeito aos seus direitos como participante de pesquisa. Ele tem por objetivo avaliar se a pesquisa foi planejada e se será executada de forma ética. Se você considerar que a pesquisa não está sendo realizada da forma como você foi informado ou que você está sendo prejudicado de alguma forma, entre em contato com o Comitê de Ética em Pesquisa envolvendo Seres Humanos da Universidade Tecnológica Federal do Paraná (CEP/UTFPR). Endereço: Av. Sete de Setembro, 3165, Bloco N, Térreo, Bairro Rebouças, CEP 80230-901, Curitiba-PR, Telefone: (41) 3310-4494, e-mail: coep@utfpr.edu.br.

#### CONSENTIMENTO

Eu declaro ter conhecimento das informações contidas neste documento e ter recebido respostas claras às minhas questões a propósito da minha participação direta (ou indireta) na pesquisa e, adicionalmente, declaro ter compreendido o objetivo, a natureza, os riscos e benefícios deste estudo. Após reflexão e um tempo razoável, eu decidi, livre e voluntariamente, participar deste estudo.

Estou consciente que posso deixar o projeto a qualquer momento, sem nenhum prejuízo. Caso o Sr. sintam-se lesado de alguma forma, por qualquer procedimento ou postura adotada por algum participante deste projeto, o Sr. terá o direito a recorrer as vias legais, nas esferas competentes, para requerer a devida reparação.

Nome completo: \_\_\_\_\_

RG: \_\_\_\_\_ Data de Nascimento: \_\_\_/\_\_\_/\_\_\_\_\_ Telefone: \_\_\_\_\_

Endereço: \_\_\_\_\_

CEP: \_\_\_\_\_ Cidade: \_\_\_\_\_ Estado: \_\_\_\_\_

Assinatura: \_\_\_\_\_ Data: \_\_/\_\_/\_\_\_\_

Eu declaro ter apresentado o estudo, explicado seus objetivos, natureza, riscos e benefícios e ter respondido da melhor forma possível às questões formuladas.

Assinatura pesquisador: \_\_\_\_\_ Data: \_\_/\_\_/\_\_\_\_

Nome completo: **THAIS HELOISE SGODA**

Para todas as questões relativas ao estudo ou para se retirar do mesmo, poderão se comunicar com \_\_\_\_\_, via e-mail: \_\_\_\_\_ ou telefone: \_\_\_\_\_.

**Endereço do Comitê de Ética em Pesquisa para recurso ou reclamações do sujeito pesquisado**

Comitê de Ética em Pesquisa da Universidade Tecnológica Federal do Paraná (CEP/UTFPR) REITORIA: Av. Sete de Setembro, 3165, Rebouças, CEP 80230-901, Curitiba-PR, telefone: 33104943, e-mail: coep@utfpr.edu.br

### ANEXO III

NOME: \_\_\_\_\_  
 IDADE: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_ SEXO: ( )F ( )M  
 EQUIPE: \_\_\_\_\_ TEMPO DE ESPORTE: \_\_\_\_\_  
 PROVAS QUE IRÁ NADAR, MELHOR TEMPO E POSIÇÃO BALIZADO:  
 1. \_\_\_\_\_ TEMPO: \_\_\_\_\_ BALIZAMENTO \_\_\_\_\_  
 2. \_\_\_\_\_ TEMPO: \_\_\_\_\_ BALIZAMENTO \_\_\_\_\_  
 3. \_\_\_\_\_ TEMPO: \_\_\_\_\_ BALIZAMENTO \_\_\_\_\_

#### QUESTIONARIO CSAI-2

A seguir transcrevem-se algumas afirmações que os atletas usam para descrever os seus sentimentos antes da competição. Leia cada uma delas e assinale com um círculo, para cada afirmação, o número que melhor indicar como se sente agora – neste momento. Não há respostas certas nem erradas. Assinale o número que melhor indicar o que sente agora.

		NUNCA	QUASE NUNCA	POUCO	MODERADAMENTE	BASTANTE	MUITO	SEMPRE
1	Estou preocupado (a) com esta competição	1	2	3	4	5	6	7
2	Sinto-me nervoso (a)	1	2	3	4	5	6	7
3	Sinto-me à vontade	1	2	3	4	5	6	7
4	Tenho dúvidas acerca de mim próprio	1	2	3	4	5	6	7
5	Sinto-me agitado(a)	1	2	3	4	5	6	7
6	Sinto-me confortável	1	2	3	4	5	6	7
7	Estou preocupado (a) porque posso não render tão bem como poderia nesta competição	1	2	3	4	5	6	7
8	Sinto o meu corpo tenso	1	2	3	4	5	6	7
9	Sinto-me autoconfiante	1	2	3	4	5	6	7
10	Estou preocupado (a) pelo fato de poder perder	1	2	3	4	5	6	7
11	Sinto tensão no meu estômago	1	2	3	4	5	6	7
12	Sinto-me seguro (a)	1	2	3	4	5	6	7
13	Estou preocupado (a) pelo fato de poder falhar sob pressão da competição	1	2	3	4	5	6	7
14	Sinto o meu corpo relaxado	1	2	3	4	5	6	7
15	Estou confiante de que posso corresponder ao desafio que me é colocado	1	2	3	4	5	6	7
16	Estou preocupado pelo fato de poder ter um mau rendimento	1	2	3	4	5	6	7
17	O meu coração está batendo muito rápido	1	2	3	4	5	6	7
18	Estou confiante de que vou ter um bom rendimento	1	2	3	4	5	6	7
19	Estou preocupado (a) pelo fato de não poder atingir o meu objetivo	1	2	3	4	5	6	7
20	Sinto o meu estômago “às voltas”	1	2	3	4	5	6	7
21	Sinto-me mentalmente relaxado (a)	1	2	3	4	5	6	7
22	Estou preocupado (a) pelo fato de os outros poderem ficar desapontados com o meu rendimento	1	2	3	4	5	6	7
23	As minhas mãos estão frias e húmidas	1	2	3	4	5	6	7

24	Estou confiante porque me imagino, mentalmente, a atingir o meu objetivo	1	2	3	4	5	6	7
25	Estou preocupado (a) pelo fato de poder não ser capaz de me concentrar	1	2	3	4	5	6	7
26	Sinto o meu corpo rígido	1	2	3	4	5	6	7
27	Estou confiante em conseguir ultrapassar os obstáculos sob a pressão da competição	1	2	3	4	5	6	7