

**LIGA DE ENSINO DO RIO GRANDE DO NORTE
CENTRO UNIVERSITÁRIO DO RIO GRANDE DO NORTE
CURSO BACHARELADO EM EDUCAÇÃO FÍSICA**

Maria Cristina Gomes Sampaio Gonçalves

**ANSIEDADE PRÉ-COMPETITIVA EM ATLETAS DE FUTEBOL AMADOR NO
MUNICÍPIO DE NATAL-RN**

**NATAL/RN
2012**

MARIA CRISTINA GOMES SAMPAIO GONÇALVES

**ANSIEDADE PRÉ-COMPETITIVA EM ATLETAS DE FUTEBOL AMADOR NO
MUNICÍPIO DE NATAL-RN**

Monografia apresentada ao Curso de Licenciatura/Bacharelado em Educação Física do Centro Universitário do Rio Grande do Norte como parte dos requisitos necessários à obtenção do título de Licenciado/Bacharel em Educação Física.

Orientador: Prof.º João Caetano de Farias Neto

**NATAL/RN
2012**

UNI-RN
BIBLIOTECA

RB: 35.729

Cód de Barra: M004881

Data: 09 / 08 / 12

M
796.33
Gr635a
ex.: 3
2012

Catálogo na Publicação – Biblioteca do UNI-RN
Setor de Processos Técnicos

Gonçalves, Maria Cristina Gomes Sampaio.

Brazil cup 2012 amador : ansiedade pré-competitiva em atletas de futebol amador no município de Natal-RN / Maria Cristina Gomes Sampaio Gonçalves. – Natal, 2012.
18f.

Orientador: Prof. João Caetano de Farias Neto.

Monografia (Graduação em Educação Física) – Centro Universitário do Rio Grande do Norte.

1. Futebol Amador – Monografia. 2. Ansiedade – Pré-competitiva – Monografia. 3. Atividade Física – Monografia. I. Farias Neto, João Caetano de. II. Título.

RN/UNI-RN/BC

CDU 796.33



UNI-RN

BRAZIL CUP 2012 AMADOR: Ansiedade pré-competitiva em atletas de futebol amador no Município de Natal-RN

Nome do Autor: Maria Cristina Gomes Sampaio Gonçalves

Orientador: João Caetano de Farias Neto

Monografia apresentada ao Curso de Bacharelado em Educação Física do Centro Universitário do Rio Grande do Norte como parte dos requisitos necessários à obtenção do título de Bacharel em Educação Física.

Aprovado por:

Filipe Dantas

Prof. Filipe Dantas

Augusto Ribeiro Dantas

Prof. Augusto Ribeiro

João Caetano de Farias Neto

Presidente: João Caetano de Farias Neto

RESUMO

A prática da atividade física requer um desenvolvimento físico, biológico e psíquico (emocional) muito grande. Em especial, o futebol apresenta uma série de situações geradoras de estresse, principalmente em situação pré-competitiva, é preciso que os atletas tenham um suporte psíquico e social que os sustente para desenvolver todas as habilidades requeridas na modalidade. Com isso, objetivamos analisar os níveis de ansiedade dos jogadores amadores nas categorias sub 15 e 17 que participaram do campeonato Brazil Cup no ano de 2012. Nesse sentido, trata-se de uma pesquisa do tipo quantitativa que utiliza técnicas estatísticas com variáveis e frequências relativas e absolutas, realizadas com jovens jogadores de futebol nas categorias Sub-15 e Sub-17 que participaram do campeonato Brazil Cup 2012. Para tal, foi utilizado o Competitive State Anxiety Inventory-2 (CSAI-2) para avaliar o nível de ansiedade dos jogadores. Após análise dos dados observou-se que, após leitura do questionário aplicado, os jogadores encontravam-se com níveis de ansiedade elevado, principalmente a do tipo somática em períodos pré-competitivos. A ansiedade do tipo somática caracteriza-se por aspectos fisiológicos da ansiedade, tais como: 'taquicardia', 'desinteresse', 'apatia', 'sudorese', 'tensão muscular', 'autoconfiança' (como requisito para se atingir o objetivo desejado) entre outros. E ainda, refere-se as percepções corporais advindas do Sistema Nervoso Autônomo (SNA) por meio dos hormônios cortisol e adrenalina, colocando o corpo num estado de alerta. A partir daí conclui-se que as equipes em questão apresentam um estado de ansiedade somático mais elevado em relação aos demais. Portanto, para evitar que seu rendimento possa ser prejudicado é necessário trabalha-lo como forma de amenizar o nível de estresse desses jogadores. **Palavras – chave:** Atividade física. Ansiedade. Estresse competitivo.

ABSTRACT

The practice of physical activity requires a physical, biological and psychological (emotional) too large. In particular, football presents a series of stressful situations, especially in the pre-competitive, it is necessary that the athletes have a psychological support and social supports them to develop all the skills required in the sport. Thus, we aimed to analyze the anxiety levels of amateur players in the sub categories 15:17 participated in the League Cup in Brazil 2012. In this sense, it is a type of quantitative research that uses statistical techniques with variables and relative and absolute frequencies, carried out with young soccer players in the categories Under-15 and U-17 who participated in the League Cup Brazil 2012. To this end, we used the Competitive State Anxiety Inventory-2 (CSAI-2) to assess the anxiety level of the players. After analysis of data showed that, after reading the questionnaire, the players were high levels of anxiety, especially somatic type pre-competitive. The anxiety of the somatic type is characterized by physiological aspects of anxiety, such as, 'tachycardia', 'disinterestedness', 'apathy', 'sweating', 'muscular tension', 'confidence' (as a requirement to achieve the desired goal) among others. Also, refers to the bodily perceptions resulting from the Autonomic Nervous System (ANS) by means of the hormones cortisol and adrenaline, placing the body in a state of alert. From this it follows that the teams in question have a somatic state anxiety higher than the other. Therefore, to prevent your income could be adversely affected it is necessary to work as a way to alleviate the stress level of these players.

Descriptors: Physical activity. Anxiety. Competitive stress.

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO	6
2 MATERIAL E MÉTODOS	
2.1 TIPO DE PESQUISA	7
2.2 SUJEITOS DA AMOSTRA	7
2.3 COLETA DE DADOS	7
2.4 INSTRUMENTO DE PESQUISA	8
2.5 ANÁLISE DOS DADOS	8
3 RESULTADO E DISCUSSÃO	9
4 CONCLUSÃO	13
REFERÊNCIAS	14
ANEXOS	
ANEXO A – DECLARAÇÃO DE PERMISSÃO PARA ENTREVISTA	17
ANEXO B – INSTRUMENTO DE COLETA DE DADOS (QUESTIONÁRIO)	18

1 INTRODUÇÃO

Atualmente com a valorização do esporte, ocorreu o surgimento de equipes de treinamento nas mais diversas modalidades. E essas equipes a cada ano investem ainda mais no talento juvenil, principalmente na faixa etária de 6 a 17 anos, pois o seu desempenho durante os campeonatos está relacionado ao sucesso futuro (RE; ROSE JUNIOR; BOHME, 2004).

Não obstante, afirmam ainda que, o desempenho 'físico', 'tático' e 'técnico' influenciam no fator psicológico que podem ter um retorno positivo ou negativo diante determinada situação, causando o que eles denominam de stresse.

Em uma competição, além do atleta em buscar alcançar seu objetivo, também tentará alcançar os objetivos de outrem. Tudo isso, coloca-o numa situação sob pressão que acaba por interferir em sua desenvoltura durante os jogos (FERREIRA, 2006).

É diante desse contexto, que se faz necessário estudar como a ansiedade interfere no desempenho de atletas na categoria sub 15 e sub 17 no período pré-competitivo, pois a adolescência é uma fase de mudanças, e compreender as aflições e emoções que acometem os mesmos, principalmente quando estão submetidos a um estresse, é de suma importância para que esses e outros comportamentos sejam compreendidos nos diversos momentos da vida. Pensando nisso, qual o nível de ansiedade dos jogadores amadores nas categorias sub 15 e 17 que participaram do campeonato *Brazil Cup* no ano de 2012?

É nesta perspectiva, que o estudo é de fundamental relevância para que os profissionais possam conhecer ainda mais os estressores de atletas em pré-competição, como também, servirá de aporte teórico-metodológico para a comunidade científica que compartilham sobre a temática.

Partindo deste pressuposto, o estudo em questão objetiva analisar o nível de ansiedade dos jogadores amadores nas categorias sub 15 e 17 que participaram do campeonato *Brazil Cup* no ano de 2012. Contudo, os caminhos a serem percorridos vão desde conhecer os fatores emocionais ligados a campeonatos de futebol até a identificação das potencialidades e os obstáculos enfrentados pelos jogadores no período pré-competitivo do campeonato supracitado.

2 MATERIAL E MÉTODOS

2.1 TIPO DE PESQUISA

Trata-se de uma pesquisa do tipo quantitativa que utiliza técnicas estatísticas com variáveis e frequências relativas e absolutas. E para se chegar ao resultado é utilizado um questionário com perguntas fechadas, contudo claras e objetivas (GUNTER, 2006).

2.2 SUJEITOS DA AMOSTRA

A amostra foi constituída de 179 jogadores de futebol de campo que estão divididos nas categorias sub-15 e sub-17. Para tanto, o critério de inclusão para os sujeitos da amostra investigativa constituiu-se de 92 jogadores de futebol da categoria sub-15 e 87 na categoria sub-17, que participaram do “Campeonato *Brazil Cup*” em 2012, nessas categorias.

É válido salientar que esse campeonato ocorreu no município de Natal, capital do Rio Grande do Norte – RN, durante o mês de janeiro. Tempo este no qual ocorreu o campeonato.

2.3 COLETA DE DADOS

Para determinar esses fatores, a entrevista é a estratégia mais utilizada no processo de trabalho de campo que consiste num meio de comunicação verbal e coleta de informações sobre um determinado tema específico com a finalidade de construir informações pertinentes para um objeto de pesquisa (MINAYO, 2004).

Com isso, foi aplicado à amostra o instrumento O *Competitive State Anxiety Inventory–2* (CSAI-2) que é utilizado desde a década de 90 para analisar os níveis de ansiedade dos jogadores em períodos pré-competitivos. Nesse sentido, o questionário foi aplicado 30 minutos antes de cada partida.

A entrevista será realizada na concentração do time, minutos antes de sua entrada em campo. Nela serão abordados aspectos como: finalidade da entrevista e o porque, para que o atleta se sinta a vontade de agir de acordo com o que realmente está sentindo.

Por uma questão metodológica e por princípios éticos de acordo com a Lei nº 196/96 do Conselho Nacional de Saúde do Ministério da Saúde - CNS/MS, foi apresentado aos técnicos de cada time o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido – TCLE. Acrescente-se ainda que a partir da aceitação e assinatura do TCLE pelos técnicos, se optará por não revelar os nomes dos mesmos. O projeto em questão foi liberado pelo coordenador do curso Marcílio de Souza Vieira, para realização das entrevistas.

2.4 INSTRUMENTO DE PESQUISA

O CSAI-2 é constituído de 27 itens, sendo que cada conjunto de nove itens esta relacionado a um tipo de ansiedade: somática (questões de 1 a 9), cognitiva (questões de 10 a 18) e de autoconfiança (questões de 19 a 27) (MARTENS; VEALLEY; BURTON, 1990).

Os itens são medidos numa escala tipo *Likert*, que estabelece os seguintes parâmetros: nada (1 ponto), pouco (2 pontos), bastante (3 pontos) e muito (4 pontos) (MARTENS; VEALLEY; BURTON, 1990).

2.5 ANÁLISE DOS DADOS

Os dados foram analisados por meio de estatística descritiva, através do *Mann-Whitney Test* (teste de comparação não paramétrico entre dois grupos independentes), foi utilizado o programa SPSS 18.0 for Windows.

3 RESULTADO E DISCUSSÃO

A prática da atividade física requer um desenvolvimento físico, biológico e psíquico (emocional) muito grande. No futebol, paixão nacional, isso torna-se ainda maior pelo fato de haver uma maior cobrança entre os torcedores com o time, principalmente quando se trata de um campeonato.

No caso de jogadores de futebol isso é mais acentuado, quando os objetivos/metast a serem alcançados são maiores. Há cobrança da torcida, do técnico, dos familiares e de seu próprio ego, quando ele entra em campo quando a obrigação de ganhar.

Baseando-se nos resultados obtidos por meio da aplicação de questionários, a apresentação dos resultados foi estruturada de acordo com o objetivo do estudo começando com a descrição (médias e desvio padrão) das variáveis estudadas e em seguida a análise de variâncias entre as variáveis do estudo.

Procurou-se estabelecer relações entre os resultados obtidos na pesquisa e compará-los aos de outros encontrados na literatura. Se faz mister destacar que o número 1 equivale a categoria sub-15 e o número 2 a sub-17.

Observa-se nos resultados apresentados a existência de situações de estresse negativo influenciando o desempenho dos jogadores em período pré-competitivo.

Desde Freud, em meados da década de 30, já se discutia o conceito de ansiedade, que para ele se constituía num estado 'emocional desconfortável do ser humano'. Sendo sentido quando o ser humano é submetido a alguma ameaça ou mudança no seu estado normal.

O instrumento aplicado, mediante as respostas obtidas, caracteriza a ansiedade em três tipos: a cognitiva, a somática e a autoconfiança. A cognitiva é caracterizada por pensamentos e dúvidas que antecedem a partida, na verdade são expectativas negativas sobre o sucesso ou não no jogo (CAPITANIO, 2004).

Na somática, ocorrem distúrbios de natureza fisiológicos e afetivos causando respostas como: taquicardia, dor no estômago, aumento da frequência respiratória, boca seca sudorese, dentre outros (CHAVES; BARA FILHO, 2003).

Grezzana (2000) sugere que a autoconfiança é o terceiro componente da ansiedade e a define como a percepção de resultados negativos, preocupação com

a própria auto-avaliação, quando os testados eram envolvidos em situações específicas

A análise dos dados buscou visualizar os comportamentos psicológicos, nos níveis somático, cognitivo e de confiança. Contudo, de acordo com os resultados obtidos no CSAI – 2 observou-se apenas a presença de um tipo de ansiedade, a somática, devido ao agrupamento das questões do questionário, no qual as de 1 a 9 dão respaldo a ansiedade somática, de 10 a 18 a cognitiva e de 19 a 27 autoconfiança.

A partir dos dados coletados nas respostas desses 179 jogadores, efetuou-se uma análise descritiva e inferencial do jogo realizado pelos sujeitos. Desta forma, constatou-se que apenas as questões 3 e 4 apresentaram resultados significativos, como mostra o Quadro 1.

No QUADRO 1 apresentamos as frequências e percentual de cada pergunta do questionário para os grupos sub 15 e 17. Desta forma, encontramos a diferença estatística nas questões 3 e 4 na qual esta indicada com (*), nas outras questões não foram encontradas diferenças estatísticas. Com isso, as seguintes denominações significam: Sub-15 Moda (IC) – Representado na tabela 1 sub 15 2 sub 17 = 1 descriptive statistics - 25th/75th (limite inferior e superior); Sub-17 Moda (IC) – Representado na tabela 1 sub 15 e 2 sub 17 = 2 descriptive statistics - 25th/75th (limite inferior e superior); e Valor P – Representado na tabela **Test Statistics** Grouping Variable: 1 sub 15 2 sub 17 Asymp. Sig. (2-tailed) (índice de significância). Ainda indicamos com um (*) cada uma das alternativas que recebeu o maior percentual de escolha em cada questão.

QUADRO 1 – Distribuição das respostas conforme a alternativa escolhida na situação dos atletas relacionados para o jogo e para cada categoria (Mann-Whitney Test.).

Questão	1 (Sub-15) Moda (IC)	2 (Sub-17) Moda (IC)	Valor P
1	3 (2 / 3)	2 (2 / 3)	(0,108)
2	2 (2 / 2)	2 (1 / 2)	(0, 112)
3	1 (1 / 2,75)	2 (2 / 3)	(0, 047)*
4	1 (1 / 2)	1 (1 / 2)	(0, 061)*

5	2 (2 / 3)	2 (2 / 3)	(0, 560)
6	3 (2 / 3)	2 (2 / 3)	(0, 954)
7	2 (1 / 3)	2 (1 / 3)	(0, 924)
8	2 (1 / 3)	2 (1 / 3)	(0, 690)
9	4 (3 / 4)	4 (3 / 4)	(0,425)
10	2 (1,25 / 3)	2 (1 / 3)	(0,989)
11	1 (1 / 2)	2 (1 / 2)	(0,525)
12	3 (2,25 / 4)	4 (2 / 4)	(0,348)
13	1 (1 / 2)	1 (1 / 2)	(0,618)
14	2 (1 / 3)	2 (2 / 3)	(0,142)
15	3 (2 / 4)	3 (2 / 4)	(0,747)
16	2 (1 / 3)	1 (1 / 3)	(0,492)
17	2 (1 / 3)	1 (1 / 3)	(0,685)
18	4 (2 / 4)	4 (2 / 4)	(0,559)
19	2 (2 / 3)	2 (2 / 3)	(0,816)
20	1 (1 / 2)	1 (1 / 2)	(0,281)
21	2 (1 / 3)	2 (2 / 3)	(0,361)
22	2 (1 / 2)	1 (1 / 3)	(0,524)
23	1 (1 / 3)	1 (1 / 3)	(0,669)
24	3 (2 / 3,75)	4 (2 / 4)	(0,428)
25	2 (1 / 3)	2 (1 / 3)	(0,686)
26	2 (1 / 2)	2 (1 / 3)	(0,256)
27	4 (3 / 4)	4 (2 / 4)	(0,373)

É válido salientar que neste gráfico o número que antecede o parêntese é a moda e o que está dentro dele é o índice de confiança.

Bara Filho e Miranda (1998) dizem que a ansiedade somática representa os aspectos fisiológicos da ansiedade, tais como: 'taquicardia', 'desinteresse', 'apatia', 'sudorese', 'tensão muscular', 'autoconfiança' (como requisito para se atingir o objetivo desejado) entre outros.

Para Martens, Vealley e Burton (1990) existem dois fatores que interferem nesses níveis de ansiedade que são: a incerteza do resultado e a importância que este tem na vida de cada atleta.

Ferreira (2006) destaca ainda que, a ansiedade somática refere-se as percepções corporais advindas do Sistema Nervoso Autônomo (SNA) por meio dos hormônios cortisol e adrenalina, colocando o corpo num estado de alerta. Apesar da adrenalina auxiliar no desempenho de atividades que requerem 'velocidade', 'resistência' e 'força', fato importante para um bom desempenho, este hormônio quando em níveis elevados acaba atrapalhando a concentração e o equilíbrio do jogador. Tornando-o suceptíveis a erros incomuns.

Assim, esse tipo de ansiedade afeta apenas o desempenho inicial, tendo um impacto mínimo a posterior, devido ao momento de estresse já ter passado (FERREIRA, 2006).

Todos esses fatos acabam gerando no jogador, que é um indivíduo único dotado de sentimentos e emoções, determinadas angústias e conflitos, principalmente em período competitivo. Assim, oferecer a esse atleta um respaldo psicológico nessas horas é de suma importância.

4 CONCLUSÃO

Embora, não tenham sido encontradas diferenças estatisticamente significativas através da comparação dos valores médios de ansiedade cognitiva, somática e da autoconfiança, observa-se que os jogadores/atletas em questão apresentam um estado de ansiedade somático mais elevado em relação aos demais.

Portanto, considerando o fato desses atletas serem adolescentes e ainda estar no seu processo de desenvolvimento e crescimento maturacional, é sugerido que esses jogadores sejam orientados a trabalhar suas emoções, no intuito de evitar que seu rendimento possa ser prejudicado pelo fator negativo da ansiedade.

É importante também ressaltar, que o discernimento em compreender e entender o nível de ansiedade dos atletas poderá ser um norteador importante para obtenção de resultados positivos nas competições.

REFERÊNCIAS

- CHAVES, A. D.; BARA FILHO, M. G. A influência dos pais na ansiedade pré-competitiva na natação. **Revista Digital Vida & Saúde**. Juiz de Fora, vol. 2, n. 2, abril/maio, 2003. Disponível em: <www.boletimef.org> Acesso em 30 Mar 2012.
- CAPITANIO, A. M. Contexto social esportivo: fonte de stress para a mulher? **Revista Digital Efdeportes**. Buenos Aires, ano 10, n. 78, novembro de 2004. Disponível em: <www.efdeportes.com/efd78/mulher.htm> Acesso em 30 Mar 2012.
- FERREIRA, E.M.R.S. **O estado de ansiedade pré-competitiva e autoconfiança: Estudo realizado com jogadores seniores de hóquei em patins** [monografia de mestrado em educação física]. Universidade do Porto, 2006. Disponível em: <<http://repositorio-aberto.up.pt/bitstream/10216/14597/2/6323.pdf>>. Acesso em 30 Mar 2012.
- FERREIRA, M.A.C. **A influência da auto-eficácia e da ansiedade em jogadores de futebol** [dissertação de mestrado em educação física]. Universidade Federal do Paraná, 2008. Disponível em: <<http://dspace.c3sl.ufpr.br:8080/dspace/bitstream/handle/1884/15325/-Disserta%C3%A7%C3%A3oMarcoACFerreira.pdf?sequence=1>>. Acesso em 30 Mar 2012.
- BARA FILHO, M.G; MIRANDA, R. Aspectos Psicológicos do Esporte Competitivo. **Revista Treinamento Desportivo**, Curitiba, vol. 3, n. 2, p.75-84, 1998. Disponível em: <<http://www.treinamentodesportivo.com.br/artigosepublicacoes.aspx>>. Acesso em 30 Mar 2012.
- FLEURY, S. **Ansiedade Pré-Competitiva**. São Paulo. Disponível em: <<http://www.suzyfleury.com.br>>. Acesso em 30 Mar. 2012.
- GREZZANA, J. F. **Um estudo sobre o nível de ansiedade causado pelo pára-quedismo**. Palmas, 2000. 141 f. Dissertação (Mestrado em Educação com área de concentração em Educação Física e Saúde) Facepal.
- GUNTHER, H. Pesquisa qualitativa versus pesquisa quantitativa: esta é a questão? **Psicologia: Teoria e Pesquisa**, vol.22, n.2, pp. 201-209, 2006. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/ptp/v22n2/a10v22n2.pdf>>. Acesso em 30 Mar 2012.
- LEME, J. A. C. A. et al. Influência do Alongamento no Estresse pré-competitivo em jogadores de futebol da categoria juvenil. **Revista de Desporto e Saúde**, vol.4, n.3, p.57-60, set, 2008. Disponível em: <<http://www.scielo.oces.mctes.pt/pdf/mot/v4n3/v4n3a08.pdf>>. Acesso em 29 fev 2012.
- MALHEIRO, A.S.; GOUVEIA, M. J. Ansiedade física social e comportamentos alimentares de risco em contexto desportivo. **Aná. Psicológica**, 2001, vol.19, no.1, p.143-155. Disponível em:

<<http://www.scielo.oces.mctes.pt/pdf/aps/v19n1/v19n1a12.pdf>>. Acesso em 29 fev 2012.

MARTEN, S.R.; VEALLEY, R.S.; BURTON, D. **Competitive anxiety in sport**. Champaign, Human Kinetic, 1990.

MINAYO, M. C. **O desafio do conhecimento: pesquisa qualitativa em saúde**. 8. ed. São Paulo: EDITORA HUCITEC, 2004.

MORAES R. Uma tempestade de luz: a compreensão possibilitada pela análise textual discursiva. **Ciência & Educação**, vol. 9, n. 2, pp.191-210, 2003. Disponível em: <www.scielo.br/pdf/ciedu/v9n2/04.pdf>. Acesso em 30 Mar 2012.

RE, A.H.N.; ROSE JUNIOR, D.; BOHME, M.T.S. Stress e nível competitivo: considerações sobre jovens praticantes de futsal. **Revista brasileira Ciência e Movimento**, vol. 12, n. 4, p. 83-87, dez 2004. Disponível em: <<http://portalrevistas.ucb.br/index.php/RBCM/article/view/591/615>>. Acesso em 30 Mar 2012.

ROSE JUNIOR, D. A competição como fonte de estresse no esporte. **Revista Brasileira de Ciência e Movimento**, v.10, n. 4, p. 19-26, out., 2002. Disponível em: <<http://portalrevistas.ucb.br/index.php/RBCM/article/viewFile/466/492>>. Acesso em 29 fev 2012.

SILVA, S.S.; DIAS, C.S.; FONSECA, A.M. Competências psicológicas em atletas veteranos. **Revista brasileira cineantropometria e desempenho humano**, vol.13, n.5, pp. 404-407, 2011. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/rbcdh/v13n5/a12v13n5.pdf>>. Acesso em 30 Mar 2012.

WEINECK, J. **Biologia do Esporte**. São Paulo. Manole. 2005.

ANEXOS

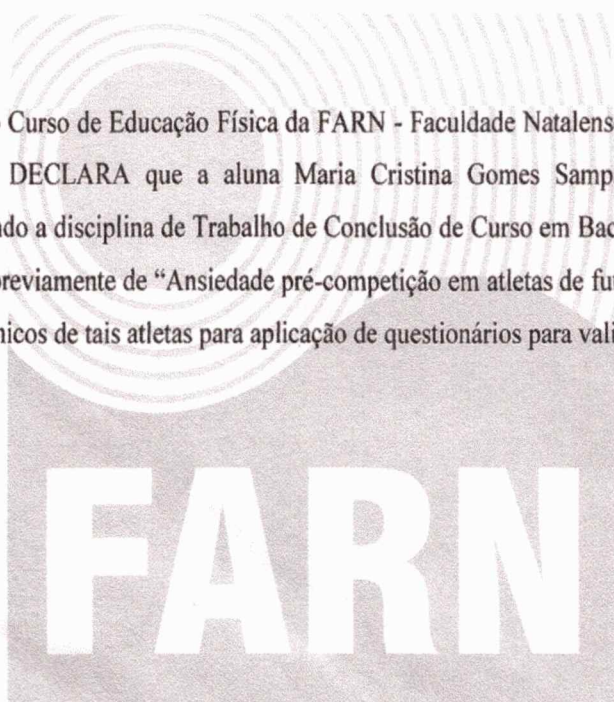
ANEXO A – DECLARAÇÃO DE PERMISSÃO PARA ENTREVISTA



LIGA DE ENSINO DO RIO GRANDE DO NORTE
FACULDADE NATALENSE PARA O DESENVOLVIMENTO DO
RIO GRANDE DO NORTE

DECLARAÇÃO

A Coordenação do Curso de Educação Física da FARN - Faculdade Natalense Para o Desenvolvimento do Rio Grande do Norte- DECLARA que a aluna Maria Cristina Gomes Sampaio Gonçalves, matrícula n. 2009C050612, está cursando a disciplina de Trabalho de Conclusão de Curso em Bacharelado em Educação Física e sua pesquisa intitulada previamente de “Ansiedade pré-competição em atletas de futebol de campo” necessita da AUTORIZAÇÃO dos técnicos de tais atletas para aplicação de questionários para validar sua pesquisa.



Natal, 13 de dezembro de 2011.


Marcilio de Souza Vieira
Coordenador do Curso de
Educação Física da FARN

Dr. Marcilio de Souza Vieira

ANEXO B – INSTRUMENTO DA COLETA DE DADOS (QUESTIONÁRIO)

CSAI – 2

MARTENS, R.; VEALLEY, R.S.; BURTON, D. (1990). *Competitive anxiety in sport*. Champaign, Human Kinetics. MARTENS, R. (1997). *Sport competition anxiety test*. Champaign: Human Kinetics.

Caro Atleta:

Estamos interessados em conhecer alguns fatos relacionados à competição. Abaixo estão algumas alternativas sobre como a forma como se sentem quando vão em competições. Leia atentamente cada uma destas afirmações e coloque um círculo no número, que estão à direita, que melhor indique a forma como se sentiu imediatamente antes da competição em que participou. Não existem respostas certas ou erradas. Não despenda muito tempo com as afirmações.

As opções de respostas são as seguintes

1 (nada) 2 (pouco) 3 (bastante) 4 (muito)

1	Estou preocupado (a) com esta competição	1	2	3	4
2	Sinto-me nervoso (a)	1	2	3	4
3	Sinto-me descontraído (a)	1	2	3	4
4	Estou com falta de confiança	1	2	3	4
5	Sinto-me ansioso (a)	1	2	3	4
6	Sinto-me confortável	1	2	3	4
7	Estou receoso que não jogue tão bem como sou capaz	1	2	3	4
8	Sinto o meu corpo tenso	1	2	3	4
9	Sinto-me confiante	1	2	3	4
10	Estou preocupado (a) com a hipótese de perder esta competição	1	2	3	4
11	Sinto uma tensão no estômago	1	2	3	4
12	Sinto-me seguro (a)	1	2	3	4
13	Estou com medo de "gelar" debaixo de pressão	1	2	3	4
14	O meu corpo está descontraído	1	2	3	4
15	Estou confiante de ir corresponder ao desafio da prova	1	2	3	4
16	Estou preocupado em não jogar bem	1	2	3	4
17	O meu coração bate muito rápido	1	2	3	4
18	Estou confiante que irei jogar bem	1	2	3	4
19	Sinto-me preocupado com o alcançar do meu objetivo	1	2	3	4
20	Sinto o meu estômago pesado	1	2	3	4
21	Sinto-me mentalmente descontraído (a)	1	2	3	4
22	Estou preocupado (a) porque outros vão ficar desaludidos com a minha forma de jogar	1	2	3	4
23	As minhas mãos estão suadas	1	2	3	4
24	Estou confiante porque mentalmente vejo-me a atingir o meu objetivo	1	2	3	4
25	Estou preocupado (a) com o fato de não me conseguir concentrar	1	2	3	4
26	O meu corpo sente-se tenso	1	2	3	4
27	Estou confiante que irei jogar bem, mesmo debaixo de pressão.	1	2	3	4