

CURSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA

Bruna Martins

**PREVALÊNCIA DE ANSIEDADE TRAÇO E ESTADO NAS COMPETIÇÕES
INDIVIDUAIS E DE CONJUNTO EM ATLETAS DE GINÁSTICA RÍTMICA**

Santa Cruz do Sul

2016

Bruna Martins

**PREVALÊNCIA DE ANSIEDADE TRAÇO E ESTADO NAS COMPETIÇÕES
INDIVIDUAIS E DE CONJUNTO EM ATLETAS DE GINÁSTICA RÍTMICA**

Trabalho de Conclusão apresentado ao curso de
Graduação em Educação Física da Universidade
de Santa Cruz do Sul para a obtenção do título de
Bacharel em Educação Física.

Orientador: Gilmar Fernando Weis

Santa Cruz do Sul

2016

UNIVERSIDADE DE SANTA CRUZ DO SUL
CURSO DE GRADUAÇÃO EM EDUCAÇÃO FÍSICA

A COMISSÃO ORGANIZADORA, ABAIXO ASSINADA, APROVA A MONOGRAFIA

**PREVALÊNCIA DE ANSIEDADE TRAÇO E ESTADO NAS COMPETIÇÕES
INDIVIDUAIS E DE CONJUNTO EM ATLETAS DE GINÁSTICA RÍTMICA**

ELABORADA POR
BRUNA MARTINS

COMO REQUISITO PARCIAL PARA A OBTENÇÃO DE GRAU DE BACHAREL EM
EDUCAÇÃO FÍSICA

COMISSÃO ORGANIZADORA:

Profª Dra. Miria Suzana Burgos

Profª Ms. Cézane Priscila Reuter

Profº Dr. Gilmar Fernando Weis

SUMÁRIO

APRESENTAÇÃO	05
<u>CAPÍTULO I</u>	
PROJETO DE PESQUISA.....	06
1 JUSTIFICATIVA, DEFINIÇÃO DO PROBLEMA E OBJETIVOS	07
2 Ansiedade e competições esportivas.....	09
3 MÉTODOS DE INVESTIGAÇÃO.....	14
4 REFERÊNCIAS.....	16
<u>CAPÍTULO II</u>	
ARTIGO: Prevalência de ansiedade traço e estado nas competições individuais e de conjunto em atletas de ginástica rítmica.....	20
ANEXOS	
ANEXO A- Instrumento de coleta de dados- IDATE-T.....	29
ANEXO B- Instrumento de coleta de dados- IDATE- E.....	30
ANEXO C- Normas da revista.....	31

APRESENTAÇÃO

A presente monografia divide-se em dois capítulos. O capítulo I evidencia o projeto de pesquisa, justificativa, objetivo e referencial teórico e os métodos utilizados para este estudo. No capítulo II consta o artigo: *Prevalência de ansiedade traço e estado nas competições individuais e de conjunto em atletas de ginástica rítmica*, acompanhado, em anexo, dos instrumentos utilizados na coleta de dados.

CAPÍTULO I
PROJETO DE PESQUISA

1 JUSTIFICATIVA, DEFINIÇÃO DO PROBLEMA E OBJETIVO

Atualmente, diversas discussões surgem a respeito dos fatores que interferem no desempenho de um atleta em momentos decisivos de competição. O estresse psicológico pode prejudicar o desempenho do esportista, pois gera um desgaste psíquico, aumenta o sentimento de fracasso e de ansiedade, interferindo negativamente na tarefa a ser realizada na competição (CEVADA et al., 2012). A ansiedade prejudica a concentração do atleta, exige maior energia e ainda causa um aumento na adrenalina. Em algumas competições, quando o nível técnico dos atletas é equivalente, são os fatores psicológicos, como motivação e dosagem de esforços, que diferem o desempenho e as classificações dos competidores (NASCIMENTO; BAHIANA; NUNES, 2012).

Nos esportes de alto rendimento, os atletas sofrem diversos tipos de pressão por um bom desempenho, principalmente em função da cultura brasileira que vibra muito com a vitória e exalta a tristeza e a dor da derrota (NASCIMENTO; BAHIANA; NUNES, 2012). A cobrança por parte da torcida, familiares e treinador também influi negativamente no resultado do atleta e aumenta a sua ansiedade (SANTOS et al., 2013). A busca pelas conquistas e o pouco tempo para apresentar resultados são outras exigências que o competidor precisa superar para melhorar seu desempenho (SILVA et al., 2014).

As modalidades esportivas de competição são divididas em individuais e coletivas. De acordo com Vinhais (2015), as competições por equipe, que possuem número de integrantes determinados pelas regras da modalidade, despertam principalmente o espírito de equipe. Já os desportos individuais atuam no desenvolvimento da personalidade, pois propiciam uma melhora na autoconfiança, persistência, motivação e segurança.

A Ginástica Rítmica (GR) é um desporto olímpico que combina elementos corporais, executados em sincronia com uma música e combinados com o manejo de diversos aparelhos. Para uma boa apresentação, o atleta precisa ter uma boa coordenação motora e nível técnico elevado (SAMPAIO; VALENTINI, 2015). Todos esses movimentos são desenvolvidos e apresentados em uma série de elementos corporais que será treinada e repetida inúmeras vezes, causando um desgaste físico e psicológico no atleta (AGOSTINI et al., 2016). Mesmo com todo o treinamento técnico, alguns aspectos emocionais como motivação, nível de ansiedade, confiança, expectativa e insegurança podem definir o desempenho da ginasta (MENEGALDO; MARCO; SOARES, 2013; NASCIMENTO; BAHIANA; NUNES, 2012).

Desta forma, com todo o treinamento e planejamento aplicado na fase preparatória, o atleta pode demonstrar uma preocupação em conseguir êxito na fase competitiva. Essa

resposta cognitiva é uma preparação mental frente a uma futura ameaça, podendo interferir no resultado do atleta. Sendo assim, toda essa apreensão é o fator de ansiedade que mais prejudica no desempenho esportivo (PELEGRIN, 2009; SANTOS et al., 2013).

A ansiedade pode se manifestar de forma temporária, quando o sujeito se depara com situações adversas, de tensão e apreensão, ocorrendo ativação do sistema nervoso autônomo. Neste caso, o atleta tem essa variação no estado de ansiedade na fase pré-competitiva e competitiva. Porém, algumas pessoas possuem ansiedade-traço, caracterizada por uma resposta desproporcional frente a uma situação pouco perigosa. Sendo assim, o estado de tensão em fase competitiva será ainda mais intenso do que as pessoas que possuem uma ansiedade traço mais baixa (CANHA, 2010; PELEGRIN, 2009; SALLES et al., 2015, SILVA et al., 2014).

Sabendo que a ansiedade é um fator que pode determinar o desempenho de um atleta, esse estudo evidencia o seguinte **problema**: qual a prevalência da ansiedade traço e estado em modalidades individuais e conjunto de atletas competidoras de Ginástica Rítmica?

Nesse sentido, o presente estudo tem como **objetivo** verificar a prevalência da ansiedade traço e estado em modalidades individuais e conjunto de atletas competidoras de Ginástica Rítmica.

2 ANSIEDADE E COMPETIÇÕES ESPORTIVAS

As situações de preocupação e tensão acompanham a vida das pessoas desde muito tempo, haja vista que na cultura grega existe Demos, como a divindade do temor, e Fobos, como o deus do medo. Somado a isso, o estilo de vida das pessoas na atualidade contribui para as situações estressantes. Algumas dessas variações no estado psicológico podem ser benéficas, pois proporcionam maior produtividade nas funções e prazeres à vida das pessoas. Quando essas sensações são em demasia, haverá um desgaste emocional e psicológico, aliados a uma frustração e queda de desempenho nas tarefas exercidas. Em atletas, o excesso de ansiedade reduz a capacidade de atenção e prejudica a coordenação psicomotora, interferindo no seu desempenho (VALLE, 2007).

Dentre os fatores emocionais, a ansiedade é um transtorno psicológico que afeta muitas pessoas, em várias fases da vida. Segundo Menegaldo, Marco e Soares (2013), os sinais de transtornos de ansiedade pode se manifestar de diferentes formas e causar efeitos distintos entre as pessoas, podendo beneficiar ou prejudicar a ação com a qual ela foi manifestada. Salles et al. (2015) definem ansiedade como uma resposta gerada pelo indivíduo quando se depara com situações perigosas, gerando estresse, ou ainda como uma situação de preocupação, medo e pavor, desnecessária, causando ameaças e desafios. Silva et al. (2014) ainda consideram que as situações que causam o transtorno podem ser reais ou imaginárias, e as reações podem estar relacionadas com a agitação corporal. Souza et al. (2015) definem ansiedade como a resposta gerada pelo estado emocional das pessoas frente a uma situação de perigo real ou fantasiosa. Esta reação pode ser considerada normal, como uma adaptação fisiológica, ou se tornar uma patologia que prejudique o psicológico do ser. A ansiedade é uma preocupação psicológica prejudicial frente a uma possível ameaça futura, geralmente sem perigo real, ou então de risco inferior à sua emoção (PELEGRIN, 2009).

Todas essas situações de preocupação, angústias e incertezas são seguidas de efeitos físicos, como sensação de vazio e frio no estômago, taquicardias, sudorese, dor de cabeça, pressão no peito, musculatura rígida e falta de ar (NASCIMENTO; BAHIANA; NUNES, 2012; SANTOS et al., 2013; SILVA et al., 2014). Alguns sintomas psicológicos podem se manifestarem num período anterior ao principal, como insônia, distração, modificações nos pensamentos, dificuldade de autocontrole e irritabilidade. Já no momento do evento ocorrem pensamentos de negatividade, preocupação, falta de confiança, conflitos pessoais e dificuldade de raciocínio (CARVALHO, 2010).

A ansiedade pode ser dividida em dois termos, de acordo com o período e duração dos sintomas. A ansiedade-traço, Ansiedade-T, é uma característica individual do traço da personalidade, que se reflete, de maneira mais estável, na variação da percepção do estímulo. Ou seja, o sujeito pode perceber a situação como mais ou menos ameaçadoras a partir das suas vivências. Já a ansiedade-estado, denominada Ansiedade-E, é definida como uma resposta emocional passageira, com reações de tensão, medo e preocupação em intensidades variáveis, ocasionados pelo aumento de atividade do sistema nervoso (FERREIRA, 2006; PELEGRIN, 2009; SILVA et al., 2014). Rose Junior e Vasconcellos (1977) citam ainda a teoria da ansiedade-traço competitiva, que seria a capacidade de percepção de situações esportivas de competição e a resposta em diferentes estados de ansiedade competitiva. Essa alteração psicológica ocorrerá durante a situação vista como ameaçadora e poderá interferir no desempenho do atleta. Essa reação também serve como um indicativo da resposta emocional do sujeito frente a outras situações de risco físico, social e mental.

Os efeitos psicológicos gerados pela ansiedade, principalmente naqueles desportos que exijam maior concentração, podem prejudicar o rendimento do atleta ou servir como facilitador no seu desempenho. Essa interferência pode variar de acordo com a individualidade biológica do atleta, com a sua capacidade motora e com o nível de dificuldade do esporte. Em situações de competição, o esportista precisa executar o seu melhor desempenho no momento decisivo, pois sabe que não haverá segunda chance em caso de erro. Além disso, há a existência de outros atletas com iguais condições de vencer. Deste modo, mesmo que um atleta seja o favorito, algumas vezes nem o seu melhor desempenho será o suficiente para fazê-lo vencer (SALLES et al., 2015; SILVA et al., 2014).

A forma como o atleta irá enfrentar a situação de ansiedade pré-competitiva poderá auxiliar no seu desempenho, diminuir o estresse gerado pela situação e ainda contribuir positivamente na sua saúde. Taylor e Stanton (2007) ressaltam que o atleta otimista, que possui autocontrole, confiança em si mesmo e que tem o apoio de comissão técnica e dos familiares saberá lidar melhor com o período competitivo. Marques e Rosado (2005) afirmam ainda que os melhores atletas serão aqueles que demonstrarem sucesso na gestão e no controle de momentos de decisão. Portanto, Verardi et al. (2012) concluem em seu estudo que é importante investigar os períodos de maior ansiedade nos atletas para que se possa criar estratégias de como superá-los.

Algumas reações físicas podem ser sentidas a partir da interferência da ansiedade no atleta. A tensão provocada pela competição aumenta o consumo de energia, que somados a adrenalina, diminuem a concentração e farão com que o atleta execute com pressa a sua

tarefa. Em outros casos, a ansiedade pode paralisar o sujeito e prejudicá-lo na execução dos movimentos. Além das reações que agem diretamente no desporto, outros problemas interferem indiretamente, como a perda da imunidade, aumento na fadiga, dificuldades no sono, gastroenterites, entre outros (VALLE, 2007).

O insucesso em uma competição gera frustração e medo, que irá provocar ainda mais ansiedade para o próximo desafio de performance. Esse resultado pode ter sido provocado por um erro ou por não ter vencido o campeonato. Muitas vezes a ansiedade é provocada em função da importância do desempenho, portanto só será um bom atleta se vencer a competição. Portanto, cabe ao treinador e sua equipe técnica, desenvolver com o atleta a capacidade de se fortalecer com os erros e saber se recuperar para as próximas adversidades. Essa capacidade é denominada resiliência, e permite ao atleta diminuir o estresse e os transtornos emocionais (VALLE, 2007).

2.1 Desportos individuais e coletivos

A prática esportiva pode ser procurada por diferentes fins, podendo ser de alto rendimento, por lazer, para a saúde em busca da melhor qualidade de vida e com fins terapêuticos, e o esporte a nível escolar. Os esportes são divididos de acordo com a modalidade de competição, podendo ser realizada em grupo ou de forma individualizada. Os desportos que são praticados coletivamente possuem um grande diferencial que é a presença de parceiros de equipe, e conseqüentemente, algumas características, como: unidade de jogo, reações motoras diferentes e imprevisíveis, cooperação entre todos os membros da equipe, diferentes ideias, e em alguns casos há a necessidade de movimentos em sincronia do grupo, exigindo boa desenvoltura os componentes táticos. Já os esportes individuais são focados no alto rendimento, pois não há a colaboração entre colegas de equipe na situação de competição. Haverá uma preocupação maior com a técnica do que a tática de disputa e será possível ter uma melhor previsão de reações motoras do atleta (VANCINI et al., 2015). Sendo assim, o treinamento dos desportos com modalidades individuais proporciona o desenvolvimento psicológico do atleta, melhorando a confiança, motivação interna e persistência (PELEGRIN, 2009).

Alguns estudos já buscaram investigar se a forma de competição pode apresentar diferença nos níveis de ansiedade em atletas. Em um artigo publicado por Wolf e Kleinert (2015), foi observado que dentro de uma equipe haverá diferentes níveis e fatores causadores de ansiedade, ressaltando assim a importância de se investigar e trabalhar com a

individualidade dos atletas. Já, Santos e Pereira (1997) compararam níveis de ansiedade de atletas em modalidades coletivas, voleibol e handebol, e em individuais, no atletismo e judô, e concluíram que não houve diferenças significativas nos resultados. Zeng (2003) encontrou, em seu estudo, que a ansiedade-estado cognitiva e somática é maior em modalidades individuais e a ansiedade competitiva foi semelhante.

2.2 Ginástica Rítmica

A ginástica rítmica (GR) é um esporte que surgiu a partir de outras modalidades de ginástica e em função da necessidade de um desporto feminino, dinâmico, com ritmo e delicadeza. A modalidade teve sua primeira participação em Olimpíadas nos Jogos de Londres, no ano de 1948, ainda em conjunto com a Ginástica Artística (GA), em que cada país participante deveria apresentar dois conjuntos de ginástica rítmica, sendo um de mãos livres e outro do aparelho a sua escolha. Em 1962, a GR se tornou uma modalidade independente, denominada como Ginástica Moderna e teve seu primeiro campeonato oficial no ano seguinte. Somente em 1984, nas Olimpíadas de Los Angeles, é que a Ginástica Rítmica se tornou um esporte olímpico. Antes disso, no Brasil já aconteciam competições desta modalidade, desde 1969 (ANGHEBEN, 2005).

A GR é regulamentada pela Federação Internacional de Ginástica-FIG. Esse desporto mescla movimentos corporais e de dança, executados em harmonia musical, e com manejo de diferentes aparelhos: corda, bola, arco, maçãs e fita. Nas competições oficiais da categoria adulta individual, cada ginasta executa quatro séries, cada um com um aparelho diferente, de acordo com os vigentes no ciclo olímpico correspondente. Já os conjuntos apresentam duas coreografias, um é considerado simples com os cinco aparelhos iguais, e o outro misto com dois aparelhos de um tipo e três de outro, também de acordo com o regulamento da FIG.. Sendo assim, possui o lado competitivo com a base nos elementos corporais e de aparelho, e características artísticas em função da música e dos passos dançantes (LAMB et al., 2014; SAMPAIO; VALENTINI, 2015).

A modalidade de competição é dividida em dois tipos de exercícios: individual e conjunto. No individual, a atleta deve executar uma coreografia que transmita ao público e banca de arbitragem uma combinação artística de movimentos corporais e de aparelho em harmonia com a música, podendo durar de 1min15seg a 1min30seg. No conjunto, 05 atletas realizam a coreografia, que pode variar entre 2min15seg a 2min30seg, executadas em total sincronia. Além da dificuldade para executar com perfeição a série de elementos técnicos

combinados com aparelhos e com a música, a modalidade de conjunto ainda requer uma padronização de movimentos entre as cinco ginastas, exigindo ainda mais treinamento da equipe e cooperação (DEBIEN, 2016; LAFFRANCHI, 2005).

Debien (2016) ainda ressalta uma peculiaridade da GR em relação às categorias, quando comparada aos outros desportos. Enquanto que na maioria dos esportes o atleta atinge a categoria adulta depois dos 20 anos, na GR ele será desta categoria a partir dos 16 anos. As outras divisões etárias são: pré-infantil (9 e 10 anos), infantil (11 e 12 anos) e juvenil (13, 14 e 15 anos).

2.3 O treinamento e a busca do alto rendimento

Assim como em todos os desportos, o treinamento de ginástica rítmica com fins competitivos exige uma dedicação intensa por parte de equipe técnica e dos atletas. A fase preparatória de treinamento deve conter aspectos ligados à formação integral do atleta, com atividades técnicas, táticas e psicológicas, de acordo com as características da modalidade. Somente com o desenvolvimento e controle destes parâmetros é que o atleta ou equipe alcançará o seu melhor desempenho na fase competitiva, pois será neste momento que o atleta precisa mostrar tudo o que sabe fazer e por isso precisa estar bem preparado psicologicamente (AGOSTINI et al., 2016).

Além disso, Laffranchi (2005) ressalta que o êxito na performance requer que o atleta seja capaz de absorver os ensinamentos feitos durante os treinamentos, explicando assim um dos motivos pelos quais somente alguns atletas da mesma equipe atingem a perfeição de rendimento. Portanto, a preparação para formar um conjunto de ginástica rítmica de alto rendimento será uma tarefa muito complexa, exigindo um bom treinamento e a correta escolha das atletas envolvidas. O treinamento para essa modalidade de competição de GR é intenso porque requer muitas repetições dos elementos, pois será necessário que as cinco atletas acertem o mesmo elemento, e com frequência.

A busca pela excelência é um desejo constante na vida do atleta e muitas vezes nem mesmo a vitória será o suficiente para satisfazê-lo. Logo, o atleta passa a buscar a superação de suas próprias marcas e isso requer ainda mais treino, dedicação e superação (DIAS; SOUZA, 2012).

3 MÉTODO DE INVESTIGAÇÃO

3.1 Sujeitos da pesquisa

Este estudo avaliou 84 ginastas, todas do sexo feminino, com idades entre 09 e 24 anos, competidoras do Torneio Nacional de Ginástica Rítmica realizado na cidade de Porto Alegre-RS, de 18 a 23 de outubro de 2016.

3.2 Abordagem metodológica

A pesquisa transversal se configura como um estudo descritivo exploratório que de acordo com Gaya (2016), procura apresentar hipóteses a partir das variáveis encontradas nos objetos de análise.

3.3 Procedimentos metodológico

Este trabalho foi periodizado de acordo com as etapas a seguir:

- 1ª etapa: contato com a Confederação Brasileira de Ginástica;
- 2ª etapa: escolha do questionário que será coletado os dados;
- 3ª etapa: elaboração do projeto de pesquisa;
- 4ª etapa: aplicação do instrumento avaliativo;
- 5ª etapa: organização, análise e discussão dos resultados encontrados;
- 6ª etapa: elaboração do artigo.

3.4 Técnicas e instrumentos de coleta de dados

Como instrumento de coleta de dados, foi utilizado o Inventário de Ansiedade Traço-Estado, IDATE (anexo A e B). Esse questionário busca quantificar alguns sintomas indicadores de ansiedade traço (IDATE-T) e de ansiedade estado (IDATE-E). Para identificar o estado de ansiedade, o sujeito descreveu, a partir de 20 afirmativas, como se sentia em um momento pré-estabelecido pelo avaliador. As opções de respostas são: absolutamente não; um pouco; bastante; muitíssimo. A avaliação da ansiedade traço também é baseada em 20 afirmativas que devem ser analisadas de acordo como o sujeito se sente normalmente, e

respondidas com as opções: quase nunca; às vezes; frequentemente; e quase sempre (SOUZA et al., 2015).

Para relacionar com a modalidade de competição, foi feito um cabeçalho, em que a atleta preencheu se competiu de forma individual, em conjunto ou em ambas.

3.5 Análise estatística

Para verificar a confiabilidade e validade do instrumento foi utilizado o Alpha de Cronbach. Ainda assim, foi utilizada a estatística descritiva mínimo, máximo, intervalo, média e desvio padrão da ansiedade traço e estado com a presença e ausência de ansiedade. As análises foram realizadas através do programa SPSS 20.0.

REFERÊNCIAS

- AGOSTINI, B. R. et al. Incidência dos sintomas estressores no período pré-competitivo em atletas de ginástica rítmica. *Revista Brasileira de Fisiologia do Exercício*, v. 14, n. 2, p. 90-96, 2016.
- ANGHEBEN, Vera Lucia Zamberlan. *A ginástica rítmica na corporeidade dos acadêmicos de educação física: relações entre o pensar, falar e agir com o corpo*. 2005. 221 f. Dissertação (Programa de Pós-Graduação em Ciência do Movimento Humano)-Universidade Federal do Rio Grande do Sul. Escola de Educação Física, 2005.
- BI-ANNUAL CONFERENCE OF THE INTERNATIONAL SOCIETY FOR RESEARCH ON EMOTION, 2015, Geneva. WOLF, S. A.; KLEINERT, J. *Evidence and a Potential Explanation of Collective Emotions in Sport Teams*. 2015.
- CANHA, Rafael Humberto de Lima. *Níveis de ansiedade em atletas da categoria cadete de handebol de Maringá-PR*. 2010. 40 f. Trabalho de Conclusão de Curso (Monografia) apresentado à UEM - Universidade Estadual de Maringá - como requisito parcial para obtenção do título de Bacharelado em Educação Física, 2010.
- CARVALHO, Tatiana Lima. *A Influência do Stress e da Ansiedade no Desempenho Esportivo e a Importância do Treinamento Psicológico*. 2010. 44 f. Trabalho de conclusão de curso (monografia) apresentada ao Centro Universitário de Brasília – UniCEUB como requisito parcial para a obtenção do grau de Psicólogo da Faculdade de Ciências da Educação e Saúde, 2010.
- CEVADA, T. et al. Relação entre esporte, resiliência, qualidade de vida e ansiedade. *Revista de Psiquiatria Clínica*, v. 39, n. 3, p. 85-89, 2012.
- DEBIEN, Paula Barreiros. *Monitoramento da carga de treinamento na ginástica rítmica: efeitos no estado de recuperação, perfil hormonal, resposta imune e desempenho físico*, 2016. 136 f. Dissertação apresentada ao programa de pós-graduação da Universidade Federal de Juiz de Fora, 2016.
- DIAS, M. H.; SOUSA, E. L. A. Esporte de alto rendimento: reflexões psicanalíticas e utópicas. *Psicologia e Sociedade*, v. 24, n. 3, p. 729-738, 2012.
- FERREIRA, Eduarda Maria Remísio de Souza. *O estado de ansiedade pré-competitiva e autoconfiança Estudo realizado com jogadores seniors do hóquei em patins*. 2006. 105 f. Trabalho acadêmico-Faculdade de Ciências do Desporto e da Educação Física da Universidade do Porto, 2006.
- GAYA, Adroaldo. *Projetos de Pesquisa Científica e Pedagógica: O desafio da iniciação científica*. Belo Horizonte: Casa da Educação Física, 2016.
- LAFFRANCHI, Bárbara. *Planejamento, aplicação e controle de preparação técnica de ginástica rítmica, análise do rendimento técnico alcançado nas temporadas de competição*. 2005. 319 f. Tese apresentada ao Curso de Doutorado em Ciências do Desporto da Universidade do Porto-Portugal, 2005.

LAMB, M. et al. Effect of proprioceptive training on balance of rhythmic gymnastics athletes. *Revista Brasileira de Medicina do Esporte*, v. 20, n. 5, p. 379-382, 2014.

MARQUES, A. C. P.; ROSADO, A. F. B. Situações estressantes nos atletas de basquetebol de alta competição. *Revista Brasileira de Educação Física e Esporte*, v. 19, n. 1, p. 71-87, 2005.

MENEGALDO, F. R.; MARCO, A.; SOARES, D. B. Análise de ansiedade pré-competitiva e do desempenho de atletas de ginástica rítmica. *Conexões: Revista da Faculdade de Educação Física da UNICAMP*, v. 11, n. 4, p. 45-57, 2013.

NASCIMENTO, F.C, BAHIANA, F.F., NUNES, P.C.J. A ansiedade em atletas de ginástica artística em períodos pré-competição e competição. *Revista Brasileira de Fisiologia do Exercício*, v. 11, n. 2, p. 73-80, 2012.

PELEGRIN, Guilherme Constantino. *Ansiedade pré-competitiva: uma revisão*. 2009. 64f. Trabalho de Conclusão de Curso-Universidade do Extremo Sul Catarinense, UNESC, 2009.

ROSE JÚNIOR, D.; VASCONCELOS, E. G. Ansiedade-traço competitiva e atletismo: um estudo com atletas infanto-juvenis. *Revista Paulista de Educação Física São Paulo*, v. 6, n. 20, p. 148-154, 1997.

SALLES, W. N. et al. Ansiedade pré-competitiva e esporte: estudo com atletas universitários. *Conexões: Revista da Faculdade de Educação Física da UNICAMP*, v. 13, n. 3, p. 85-100, 2015.

SAMPAIO, D. F.; VALENTINI, N.C. Iniciação esportiva em ginástica rítmica: abordagens tradicional e o clima de motivação para a maestria. *Journal of Physical Education*, v. 26, n. 1, p. 1-10, 2015.

SANTOS, A. R. M. et al. Ansiedade pré-competitiva em jovens atletas de nado sincronizado: uma análise à luz dos aspectos emocionais. *Revista Educação Física*, v. 24, n. 2, p. 207-214, 2013.

SANTOS, S. G.; PEREIRA, S. A. Perfil do nível de ansiedade-traço pré-competitiva de atletas de esportes coletivos e individuais do Estado do Paraná. *Movimento*, Escola de Educação Física, Fisioterapia e Dança-Universidade Federal do Rio Grande do Sul, v. 6, n. 6, p. 3-13, 1997.

SILVA, M. M. F. et al. Ansiedade e desempenho de jogadoras de voleibol em partidas realizadas dentro e fora de casa. *Journal of Physical Education*, v. 25, n. 4, p. 585-596, 2014.

SOUZA, R. G. et al. A relevância dos instrumentos de avaliação de ansiedade, estresse e depressão. *Caderno de Graduação-Ciências Biológicas e da Saúde-UNIT*, v. 3, n. 1, p. 37-57, 2015.

TAYLOR, S. E.; STANTON, A. L. Coping resources, coping processes, and mental health. *Annual Review of Clinical Psychology*, v. 3, n. 3, p. 377-401, 2007.

VALLE, Marcia Pilla do. Coaching e resiliência: intervenções possíveis para pressões e medos de ginastas e esgrimistas. *Revista Brasileira de Psicologia do Esporte*, v. 1, n. 1, p. 01-17, 2007.

VANCINI, R. L. et al. A pedagogia do ensino das modalidades esportivas coletivas e individuais: um ensaio teórico. *Conexões: Revista da Faculdade de Educação Física da UNICAMP*, v. 13, n. 4, p. 137-154, 2015.

VERARDI, C. E. L. et al. Sport, stress, and burnout. *Estudos de Psicologia*, Campinas, v. 29, n. 3, p. 305-313, 2012.

VINHAIS, João Manuel Botelho. *Ansiedade pré-competitiva nas modalidades coletivas e individuais*. 2013. 62 f. Dissertação (Mestrado em Ensino de Educação Física)-Universidade De Trás-Os-Montes E Alto Douro, 2015.

ZENG, Howard Zhenhao. The differences between anxiety and self-confidence between team and individual sports college varsity athletes. *International Sports Journal*, v. 7, n. 1, p. 28, 2003.

CAPÍTULO II
ARTIGO

PREVALÊNCIA DE ANSIEDADE TRAÇO E ESTADO NAS COMPETIÇÕES INDIVIDUAIS E DE CONJUNTO EM ATLETAS DE GINÁSTICA RÍTMICA

Bruna Martins*
Miria Suzana Burgos**
Gilmar Weis***

* Acadêmica do Curso de Educação Física. Bacharelado da Universidade de Santa Cruz do Sul, UNISC.

** Dra. em Educação (UPS - Salamanca, Espanha). Dra. em Ciências da Motricidade Humana (UTL - Lisboa, Portugal); Coordenadora do Mestrado em Promoção da Saúde e docente do Curso de Educação Física da Universidade de Santa Cruz do Sul, UNISC.

*** Mestre em Desenvolvimento Regional, UNISC. Docente do Curso de Educação Física da Universidade de Santa Cruz do Sul, UNISC.

Resumo

Este estudo comparativo tem como finalidade verificar qual a prevalência da ansiedade traço e estado em modalidades individuais e conjunto de atletas competidoras de Ginástica Rítmica. Para isso, foi aplicado um questionário de Ansiedade Traço-Estado, IDATE, em 84 atletas competidoras do Torneio Nacional de Ginástica Rítmica, realizado na cidade de Porto Alegre-RS. A análise estatística foi realizada utilizando o Alpha de Crombach. Os resultados demonstraram que as atletas participantes da modalidade individual apresentaram maior presença de ansiedade estado. Comparando resultados, observou-se também que não houve aumento dos níveis de ansiedade no período pré-competitivo para nenhuma das modalidades, sugerindo que a fase competitiva foi encarada de forma positiva pelos atletas.

Palavras-chave:

Ansiedade, ginástica, psicologia do esporte.

Abstract

The comparative study have the purpose to verify the prevalence of the trait anxiety state in individual and group modalities of competing athletes of Rhythmic Gymnastics. Therefore, a questionnaire of The Trait Anxiety Inventory State, IDATE, in 84 athletes competing in the National Tournament of Rhythmic Gymnastics, carried in the city of Porto Alegre-RS. The statistical analysis was performed using Alpha of Crombach. The results

demonstrated that the athletes competing on the individual modalities showed a higher presence of the anxiety inventory state. Comparing results, it was also observed that there was no increase in levels of anxiety in pre-competition, suggesting that the competitive phase is positive for the athletes.

Keywords: Anxiety, gymnastic, sports psychology.

Introdução

Atualmente, diversas discussões surgem a respeito dos fatores que interferem no desempenho de um atleta em momentos decisivos de competição. O estresse psicológico pode prejudicar o desempenho do esportista, pois gera um desgaste psíquico, aumenta o sentimento de fracasso e de ansiedade, interferindo negativamente na tarefa a ser realizada na competição (CEVADA, CERQUEIRA, MORAES, SANTOS, POMPEU e DESLANDES, 2012). A ansiedade prejudica a concentração do atleta, exige maior energia e ainda causa um aumento na adrenalina. Em algumas competições, quando o nível técnico dos atletas é equivalente, são os fatores psicológicos, como motivação e dosagem de esforços, que diferem o desempenho e as classificações dos competidores (NASCIMENTO; BAHIANA; NUNES, 2012).

Nos esportes de alto rendimento, os atletas sofrem diversos tipos de pressão por um bom desempenho, principalmente em função da cultura brasileira que vibra muito com a vitória e exalta a tristeza e a dor da derrota (NASCIMENTO; BAHIANA; NUNES, 2012). A cobrança por parte da torcida, familiares e treinador também influi negativamente no resultado do atleta e aumenta a sua ansiedade (SANTOS, PRADO, MOURA, SILVA, LEO, e FREITAS, 2013). A busca pelas conquistas e o pouco tempo para apresentar resultados são outras exigências que o competidor precisa superar para melhorar seu desempenho (SILVA, VIDUAL, OLIVEIRA, YOSHIDA, BORIN e FERNANDES, 2014).

A Ginástica Rítmica exige muito treinamento, pois combina elementos corporais, executados em sincronia com uma música e com o manejo de diversos aparelhos. Porém, alguns aspectos emocionais como motivação, nível de ansiedade, confiança, expectativa e insegurança podem definir o desempenho da ginasta em fase de competição (MENEGALDO; MARCO; SOARES, 2013; NASCIMENTO; BAHIANA; NUNES, 2012).

A ansiedade pode se manifestar de forma temporária, quando o sujeito se depara com situações adversas, de tensão e apreensão, ocorrendo ativação do sistema nervoso autônomo. Neste caso, o atleta tem essa variação no estado de ansiedade na fase pré-competitiva e

competitiva. Porém, algumas pessoas possuem ansiedade-traço, caracterizada por uma resposta desproporcional frente a uma situação pouco perigosa. Sendo assim, o estado de tensão em fase competitiva será ainda mais intenso do que as pessoas que possuem uma ansiedade traço mais baixa (CANHA, 2010; PELEGRIN, 2009; SALLES, OLIVEIRA, BARROSO e PACHECO, 2015; SILVA, VIDUAL, OLIVEIRA, YOSHIDA, BORIN e FERNANDES, 2014).

Nesse sentido, o presente estudo tem como **objetivo** verificar a prevalência da ansiedade traço e estado em modalidades individuais e conjunto de atletas competidoras de Ginástica Rítmica.

Metodologia

Amostra

Este estudo comparativo avaliou 84 ginastas, todas do sexo feminino, com idades entre 9 e 24 ($M=12.81$; $DP= 2.56$) anos, competidoras do Torneio Nacional de Ginastica Rítmica realizado na cidade de Porto Alegre-RS, de 18 a 23 de outubro de 2016.

Os critérios de inclusão dos participantes do estudo foram: a) estar participando do Torneio Nacional de Ginástica Rítmica; b) ser do sexo feminino, c) participar em 1, 2 ou em ambas as modalidades; d) estar presente no dia da competição.

Instrumento

Como instrumento de coleta de dados, foi utilizado o Inventário de Ansiedade Traço-Estado, IDATE (anexo A e B). Esse questionário busca quantificar alguns sintomas indicadores de ansiedade traço (IDATE-T) e de ansiedade estado (IDATE-E). Para identificar o estado de ansiedade, o sujeito descreve, a partir de 20 afirmativas, como se sente em um momento pré-estabelecido pelo avaliador. As opções de respostas são: absolutamente não; um pouco; bastante; muitíssimo. A avaliação da ansiedade traço também é baseada em 20 afirmativas que devem ser analisadas de acordo como o sujeito se sente normalmente, e respondidas com as opções: quase nunca; às vezes; frequentemente; e quase sempre. Ambos os questionários possuem afirmativas referentes à presença de ansiedade e à ausência da mesma, e estas foram analisadas separadamente (SOUZA, SANTANA, PEDRA, DIAS e

DANTAS, 2015). Para relacionar com a modalidade de competição, foi feito um cabeçalho, em que a atleta preenche se competiu de forma individual, em conjunto ou em ambas.

A consistência interna dos instrumentos utilizados foi determinada através do coeficiente Alpha de Cronbach. Em ambos os instrumentos o Alpha se mostrou adequado IDATE T (ausência de ansiedade Alpha 0,60; presença de ansiedade 0,70). Para o instrumento IDATE-E (ausência de ansiedade Alpha = 0,78; presença de ansiedade 0,65).

Análise estatística

Para verificar a confiabilidade e validade do instrumento foi utilizado o Alpha de Cronbach. Ainda assim, foi utilizada a estatística descritiva mínimo, máximo, intervalo, média e desvio padrão da ansiedade traço e estado com a presença e ausência de ansiedade. As análises foram realizadas através do programa SPSS 20.0.

Resultados

Em relação aos resultados encontrados, no quadro 1, observa-se que o maior número de atletas competiu na modalidade conjunto, 41,7% do total de 84 sujeitos.

Quadro 1. Frequências relativas à variável, modalidade da competição

Modalidade	Frequência (%)
Individual	21 (25,0)
Conjunto	35 (41,7)
Individual e Conjunto	28 (33,3)

No quadro 2 observa-se que as atletas que apresentaram ansiedade traço (com ausência de ansiedade) mais elevadas são aquelas que participam nas modalidades de individual com um intervalo de 12,13 a 28,50 (M=21,81; DP= 3,69) seguidas respectivamente por aquelas atletas participantes de modalidade individuais/conjunto e conjunto 14,25 a 28,5 (M=21,35; DP=3,49) e 14,25 a 26,38 (M=20,73; DP=3,40). Na ansiedade traço (com presença de ansiedade) as atletas que participam de modalidades em conjunto aparecem com a média mais elevada com 14,08 a 33,25 (M=20,35; DP=4,39) seguidas das atletas praticantes de modalidades individuais 11,08 a 35,25 (M=20,06; DP=5,77) e individuais e coletivas com 13,08 a 32,25 (M=20,05; DP=4,07). Na ansiedade estado (ausência) as atletas de modalidades individuais/coletivas aparecem com a média mais elevada 13,40 a 34,40 (M=26,54; DP=

4,95) seguidas respectivamente pelas atletas de modalidades em conjunto 16,20 a 33,40 (M=26,06; DP=3,69) e individuais 17,20 a 36,40 (M=25,27; DP=5,87). Enquanto na ansiedade estado (presença de ansiedade) as atletas da modalidade individual aparecem com as mais elevadas 11,10 a 25,40 (M=17,28; DP=4,45), seguidas por atletas de modalidades individuais/coletivas 11,10 a 25,10 (M=17,16; DP=3,57) e conjunto 10,10 a 23,20 (M=16,07; DP=3,51).

Observa-se ainda que o desvio padrão apresentado em cada uma das sub escalas se mostrou adequado.

Quadro 2. Estatística descritiva número de atletas, intervalo, mínimo, máximo, média e desvio padrão dos níveis de ansiedade traço e estado das atletas das modalidades individuais, conjunto e em ambas.

Modalidade de Competição		N	Intervalo	Mínimo	Máximo	Media	DP
Individual	Ansiedade traço (ausência de ansiedade)	21	16,38	12,13	28,50	21,81	3,69
	Ansiedade traço (presença de ansiedade)	21	24,17	11,08	35,25	20,06	5,77
	Ansiedade estado (ausência de ansiedade)	21	19,20	17,20	36,40	25,27	5,87
	Ansiedade estado (presença de ansiedade)	21	14,30	11,10	25,40	17,28	4,45
Conjunto	Ansiedade traço (ausência de ansiedade)	35	14,25	12,13	26,38	20,73	3,40
	Ansiedade traço (presença de ansiedade)	35	19,17	14,08	33,25	20,35	4,39
	Ansiedade estado (ausência de ansiedade)	35	17,20	16,20	33,40	26,06	3,69
	Ansiedade estado (presença de ansiedade)	35	13,10	10,10	23,20	16,07	3,51
Individual e Conjunto	Ansiedade traço (ausência de ansiedade)	28	14,25	14,25	28,50	21,35	3,49
	Ansiedade traço (presença de ansiedade)	28	19,17	13,08	32,25	20,05	4,07
	Ansiedade estado (ausência de ansiedade)	28	21,00	13,40	34,40	26,54	4,95
	Ansiedade estado (presença de ansiedade)	28	14,00	11,10	25,10	17,16	3,57

Os resultados da investigação sugerem, no quadro 3 que os níveis de IDATE- T com a presença de ansiedade as atletas em conjunto se mostraram mais ansiosas nas diferentes situações do dia-a-dia, seguidas respectivamente pelas atletas de modalidades individuais e individuais de conjunto. Na ausência de ansiedade do IDATE–T os resultados apontaram que as atletas de modalidades individuais são mais tranquilas seguidas pelas atletas participantes das modalidades individuais/ conjunto e conjunto. Já no IDATE- E na presença de ansiedade as atletas da modalidade individual se apresentaram mais ansiosas na fase pré-competitiva seguida pelas atletas das modalidades de individual/ conjunto e de conjunto. Quando analisados os dados do IDATE-E a ausência de ansiedade se mostrou mais acentuada nas atletas que competiram nas duas modalidades seguidas pelas competidoras de conjunto e individual.

Quadro 3. Comparativo de resultados do IDATE

Questionário	IDATE-T: Presença de ansiedade	IDATE-T: Ausência de ansiedade	IDATE-E: Presença de ansiedade	IDATE-E: Ausência de ansiedade
Individual	20,06	21,81	17,28	25,27
Conjunto	20,35	20,73	16,07	26,06
Individual/Conjunto	20,05	21,35	17,16	26,54

Discussão

A ansiedade pode ser um dos problemas que mais prejudicam os jovens atletas, principalmente aqueles que se encontram na adolescência, em fase de desenvolvimento físico e psicológico, podendo interferir no seu comportamento e ainda, prejudicar o seu desempenho frente às tarefas que precisam ser exercidas no seu desporto (SILVA, 2012). Na fase competitiva, a ansiedade do atleta reflete a interpretação de como ele reage com a situação, suas expectativas, e a importância que ele remete ao momento. Além disso, seu estado psicológico também poderá sofrer influências externas, seja de treinador, membros da equipe, adversários, familiares, entre outros (SANTOS, PRADO, MOU QRA, SILVA, LEO, e FREITAS, 2013).

A ansiedade pode se manifestar através de sintomas positivos e que irão servir como facilitadores na performance do atleta no momento decisivo, ou pode prejudicar o seu desempenho, fazendo-o sentir-se pressionado e inseguro (SALLES, OLIVEIRA, BARROSO e PACHECO, 2015; SILVA, VIDUAL, OLIVEIRA, YOSHIDA, BORIN e FERNANDES, 2014).

Diante disso, pode-se perceber a partir deste estudo que as atletas praticantes de GR na modalidade individual foram as que mais apresentaram a presença de ansiedade na fase

pré-competitiva, identificado no IDATE-E, que podem ter influenciado negativamente no desempenho delas. Esse resultado é semelhante ao encontrado por Zeng (2003), que concluiu que a ansiedade estado é maior em modalidades individuais.

Já, as atletas que competiram na modalidade conjunto apresentaram menor presença de ansiedade no IDATE-E, contrariando a tese de Vinhais (2015), que os desportos individuais favorecem o desenvolvimento psicológico do atleta, melhorando a sua confiança, motivação e segurança solicitadas para o exercício.

Já, Santos e Pereira (1997) compararam níveis de ansiedade de atletas participantes do 37º Jogos Abertos do Paraná, em modalidades coletivas, voleibol e handebol, e em individuais, no atletismo e judô, e diferiu deste estudo ao concluírem que não houve diferenças nos resultados.

Gonçalves e Belo (2007) também buscaram investigar em seu estudo se a ansiedade em estado competitivo seria influenciável de acordo com a modalidade de competição. Eles avaliaram 105 atletas paraibanos praticantes de diversos desportos e encontraram resultados divergentes deste estudo ao não observarem diferenças em modalidades individuais e coletivas,

Pode-se observar que a presença de ansiedade diminuiu na ansiedade estado quando comparado à traço para todas as modalidades de competição. Esse resultado também foi encontrado por Silva (2011) ao investigar a ansiedade de atletas de GR de 12 a 14 anos que disputaram os jogos escolares do Distrito Federal. Neste estudo, Silva (2011) ainda conclui que a ansiedade traço e estado não interferiu no desempenho das atletas.

Conclusão

Ao final deste estudo pode-se concluir que dentre as atletas que disputaram o Torneio Nacional de Ginástica Rítmica, as que competiram na modalidade individual apresentaram os maiores índices de presença de ansiedade estado. Observou-se também, que em todas as modalidades houve diminuição na presença de ansiedade em fase competitiva, sugerindo que a competição foi encarada de forma positiva pelas atletas. Ainda assim, outros estudos seriam interessantes, haja vista que foram encontrados trabalhos com resultados diferentes.

Esse conhecimento é interessante às entidades que participam de competições nesse desporto para que se faça um trabalho técnico aliado com um acompanhamento psicológico dos atletas, buscando o melhor desempenho de sua equipe.

REFERÊNCIAS

- BI-ANNUAL CONFERENCE OF THE INTERNATIONAL SOCIETY FOR RESEARCH ON EMOTION, Geneva. WOLF, S. A.; KLEINERT, J. (2015). *Evidence and a Potential Explanation of Collective Emotions in Sport Teams*.
- CANHA, RHL.(2010). *Níveis de ansiedade em atletas da categoria cadete de handebol de Maringá-PR*. Paraná: Universidade Estadual de Maringá. Página visitada em: 15 de setembro de 2016.
- CEVADA, T., CERQUEIRA, LS., MORAES, HS., SANTOS, TM., POMPEU, FAMS e DESLANDES, AC. (2012). Relação entre esporte, resiliência, qualidade de vida e ansiedade. *Revista de psiquiatria clinica*, 39 (3): 85-89.
- GONÇALVES, MP; BELO, RP. (2007). Ansiedade-traço competitiva: diferenças quanto ao gênero, faixa etária, experiência em competições e modalidade esportiva em jovens atletas. *PsicoUSF*, 12 (2): 301-307.
- MENEGALDO, FR., MARCO, A. e SOARES, DB. (2013). Análise de ansiedade pré-competitiva e do desempenho de atletas de ginástica rítmica. *Conexões: revista da Faculdade de Educação Física da UNICAMP*, 11 (4): 45-57.
- NASCIMENTO, FC., BAHIANA, FF. e NUNES, PCJ. (2012). A ansiedade em atletas de ginástica artística em períodos pré-competição e competição. *Revista Brasileira de Fisiologia do Exercício*, 11 (2): 73-80.
- PELEGRIN, GC. (2009). *Ansiedade pré-competitiva: uma revisão*. Santa Catarina: Universidade do Extremo Sul Catarinense, UNESC. Página visitada em: 15 de setembro de 2016 a partir de <http://www.bib.unesc.net/biblioteca/sumario/000041/000041C6.pdf>.
- SALLES, WN., OLIVEIRA, CC., BARROSO, MLC. e PACHECO, RW. (2015). Ansiedade pré-competitiva e esporte: estudo com atletas universitários. *Conexões: revista da Faculdade de Educação Física da UNICAMP*, 13 (3): 85-100.
- SANTOS, ARM., PRADO, MCL., MOURA, PV., SILVA, EAPC., LEAO, ACC. e FREITAS, MCSM. (2013). Ansiedade pré-competitiva em jovens atletas de nado sincronizado: uma análise à luz dos aspectos emocionais. *Revista educação física*, 24 (2): 207-214.
- SANTOS, SG.; PEREIRA, SA. (1997). Perfil do nível de ansiedade-traço pré-competitiva de atletas de esportes coletivos e individuais do Estado do Paraná. *Movimento*, Escola de Educação Física, Fisioterapia e Dança-Universidade Federal do Rio Grande do Sul, 6 (6): 3-13.
- SILVA, MMF., VIDUAL, MBP., OLIVEIRA, RA., YOSHIDA, HM., BORIN, JP. e FERNANDES, PT. (2014). Ansiedade e desempenho de jogadoras de voleibol em partidas realizadas dentro e fora de casa. *Journal of Physical Education*, 25 (4): 585-596.

SILVA, NRP. (2011). *A ansiedade em crianças de 12 a 14 anos praticantes de ginástica rítmica nos jogos escolares do Distrito Federal*. Brasília: Universidade Católica de Brasília. Página visitada em: 31 de outubro de 2016 a partir de: <http://repositorio.ucb.br/jspui/bitstream/10869/1427/1/Natalia%20Ranielle%20Pereira%20da%20Silva>

SILVA, A. (2012). Relação ansiedade estado e desempenho dos goleiros de futsal nas olimpíadas escolares. *RBBF-Revista Brasileira de Futsal e Futebol*, 4 (14): 263-267.

SOUZA, RG., SANTANA, EB., PEDRA, R., DIAS, D. e DANTAS, EHM. (2015). A relevância dos instrumentos de avaliação de ansiedade, estresse e depressão. *Caderno de Graduação-Ciências Biológicas e da Saúde-UNIT*, 3 (1): 37-57.

VINHAIS, JMB. (2015). *Ansiedade pré-competitiva nas modalidades coletivas e individuais*. Vila Real: Universidade De Trás-Os-Montes E Alto Douro. Página visitada em 27 de outubro a partir de http://repositorio.utad.pt/bitstream/10348/4891/1/msc_jmbvinhais.pdf.

ZENG, HZ. (2003). The differences between anxiety and self-confidence between team and individual sports college varsity athletes. *International Sports Journal*, 7 (1): 28-34.

ANEXO A- Instrumento de coleta de dados

IDATE-T: INVENTÁRIO DA ANSIEDADE TRAÇO

Quase sempre=4 Frequentemente=3 As vezes=2 Quase nunca=1				
01- Sinto-me bem	1	2	3	4
02- Canso-me facilmente	1	2	3	4
03- Tenho vontade de chorar	1	2	3	4
04- Gostaria de poder ser tão feliz quanto os outros parecem ser	1	2	3	4
05- Perco oportunidades porque não consigo tomar decisões rapidamente	1	2	3	4
06- Sinto-me descansado	1	2	3	4
07- Sou calmo, ponderado e senhor de mim mesmo	1	2	3	4
08- Sinto que as dificuldades estão se acumulando de tal forma que não consigo resolver	1	2	3	4
09-Preocupo-me demais com coisas sem importância	1	2	3	4
10- Sou feliz	1	2	3	4
11- Deixo-me afetar muito pelas coisas	1	2	3	4
12- Não tenho muita confiança em mim mesmo	1	2	3	4
13- Sinto-me seguro	1	2	3	4
14- Evito ter que enfrentar crises ou problemas	1	2	3	4
15- Sinto-me deprimido	1	2	3	4
16- Estou satisfeito	1	2	3	4
17- Às vezes, ideias sem importância entram na minha cabeça e me preocupam	1	2	3	4
18- Levo os desapontamentos tão a sério que não consigo tirá-los da cabeça	1	2	3	4
19- Sou uma pessoa estável	1	2	3	4
20- Fico tenso e perturbado quando penso em meus problemas do momento	1	2	3	4

Fonte: SILVA, 2011.

ANEXO B- Instrumento de coleta de dados

IDATE-E: INVENTÁRIO DA ANSIEDADE ESTADO

Muitíssimo=4	Bastante=3	Um Pouco=2	Absolutamente	Não=1
01- Sinto-me calmo	1	2	3	4
02- Sinto-me seguro	1	2	3	4
03- Estou tenso	1	2	3	4
04- Estou arrependido	1	2	3	4
05- Sinto-me a vontade	1	2	3	4
06- Sinto-me perturbado	1	2	3	4
07- Estou preocupado com possíveis infortúnios/ erros	1	2	3	4
08- Sinto-me descansado	1	2	3	4
09- Sinto-me ansioso	1	2	3	4
10- Sinto-me “em casa”	1	2	3	4
11- Sinto-me confiante	1	2	3	4
12- Sinto-me nervoso	1	2	3	4
13- Estou agitado	1	2	3	4
14- Sinto-me uma pilha de nervos	1	2	3	4
15- Estou descontraído	1	2	3	4
16- Sinto-me satisfeito	1	2	3	4
17- Estou preocupado	1	2	3	4
18- Sinto-me superexcitado e confuso	1	2	3	4
19- Sinto-me alegre	1	2	3	4
20- Sinto-me bem	1	2	3	4

ANEXO C: Normas Revista EFdeportes

- NOTAS

As notas devem desenvolver o assunto em profundidade com um estilo claro e legível. O teor deve ser, tanto quanto possível original e inédita. Se fosse um papel em um evento, indicar local, instituição e respectiva data. Os itens são enviados sob um pseudônimo especialistas ou profissionais envolvidos Revista de supervisão acadêmica.

O texto do artigo deve ser produzido em formato digital o mais neutro possível (.doc ou .rtf): sem recuo, fonte Arial ou Times New Roman, espaço 1,5 e não - espaçamento. Deve ser enviado para o nosso endereço de email efdeportes@gmail.com anexado a uma mensagem. Devem ser corrigidos sem erros de ortografia, gramática, estilo ou editorial. [As normas da APA de referências devem ser usados](#) .

Ele pode ser escrito em qualquer idioma, de preferência, Espanhol, Português, Inglês, Francês e Catalão. Recomenda-se não exceder 3.900 palavras ou 10 páginas no total.

O texto deve ser acompanhado de: detalhes do autor e / ou autores, afiliação (graus acadêmicos e instituição), palavras-chave e resumo do artigo. o título, palavras-chave e resumo em outro idioma (Inglês, Português ou outro) devem ser incluídas. Ele também deve incluir telefone, endereço de e-mail e contato direto. Deve ser esclarecido se você tem uma página pessoal na WWW.

Pode ser acompanhada por: fotografia do autor ou autores e ilustrações, fotografias, gráficos, desenhos, de preferência em papel ou em formato digital (.jpg ou .gif) a cores ou a preto e branco; também formou som mp3, animação por computador em WMV, AVI ou outro formato compatível com o formato HTML.

colaborações também são aceitas nos formatos anteriores que têm links para o conteúdo da revista (ex. ilustrações). papel original enviado para a digitalização não são devolvidos.

Eles não são publicados: textos com conteúdo que promove qualquer tipo de discriminação social, racial, sexual ou religiosa; ou artigos já publicados em outros sites da World Wide Web. Você deve enviar a aprovação pelo Comitê de Ética em Pesquisa, se for o caso.

Depois que o texto for aceito para publicação e, em seguida, publicado, republicado ou copiado para outro site ou outro formato digital ou papel que não são permitidos.

Eles não são publicados : textos com conteúdo que promove qualquer tipo de discriminação social, racial, sexual ou religiosa; ou artigos já publicados *em outros sites* na World Wide Web. Você deve enviar a aprovação pelo Comitê de Ética em Pesquisa, se for o caso.

Depois que o texto for aceito para publicação e, em seguida, liberado, **você não tem permissão** para ser republicado ou copiado para outro site ou outro formato digital ou em papel.

Completar o [encaminhamento Carta](#) e enviá -lo juntamente com o artigo anexado efdeportes@gmail.com . Você receberá um retorno de recebimento.

O processamento de padrões as referências

As normas da APA requer a elaboração de uma lista final de referências.

A lista de referências no o fim de um trabalho deve fornecer a informação necessária para identificar e recuperar as fontes utilizadas especificamente no preparação e fundação.

Ele é imperativo que cada um dos compromissos que foram inseridas no texto tem seu correspondente referência na lista final e, inversamente, qualquer entrada na lista de As referências devem ser citadas no texto.

Uma vez que uma das finalidades da **lista de referências** é para permitir que o leitor recuperar e usar essas fontes, os dados de referência devem ser correctas e completa. Cada entrada normalmente contém os seguintes elementos: autor, ano de publicação, título e dados de publicação (local e editoriais).

As secções que se seguem são explicados em pormenor com alguns exemplos, características e estilo de pontuação prescrita para referências de escrita literatura dos principais tipos de documentos.

orientações gerais

Os dados para a elaboração do compromisso é feita a partir do documento original para o qual Referem-se, e são atraídos principalmente a partir da tampa.

nomes pessoais devem ser abreviados , usando apenas as iniciais.

No caso de obras anônimas, o primeiro elemento do evento será o título.

Se o autor é uma entidade do mesmo nome deve ser indicado como

Ele aparece na fonte.

Para escrever o título, os critérios para a capitalização irá respeitar a língua em que a informação é dada.

Legendas podem ser incluídos após o título, separados por dois pontos e espaço (:)

Se nenhuma data aparece no documento que podemos dar uma data

Aproximado (precedido por a abreviação de cerca: ca). Exemplo: ca. 1957

Citando uma monografia

Monografias, seguindo as regras do APA, de acordo com o citado seguinte esquema geral:

Nome (s), iniciais do nome. (Ano de publicação). *Título do livro em itálico*. lugar : Publisher.

Opcionalmente, podemos colocar a menção de edição, que vai entre parênteses depois do título; e, se for o caso será o volume em itálico.

um autor

Exemplos:

Pennac, D. (1998) *como um romance Barcelona* .. Anagram.

Aldecoa, J. (1992). *História de um professor*. (7ª ed.) Barcelona: Anagrama.

vários autores

Se mais de um autor deve indicar todos separados por vírgulas, exceto a última que é precedido pela palavra "e" (e Inglês).

Exemplos:

menção diferente do autor

Quando se trata de compiladores, editores, coordenadores ou diretores serão especificados após o nome entre parênteses.

Exemplos:

Haynes, L. (ed.) (1989). *A investigação / ação na sala de aula*. Valencia Generalitat Valenciana.

Fernández Berrocal, P., e Melero Zabal, MA (eds.) (1995). *A interação social em contextos educativos*. Madrid: Siglo XXI.

Citando um capítulo de um livro

Os capítulos dos livros são citados de acordo com o seguinte esquema geral:

Nome (s), iniciais ou nomes. (Ano). título do capítulo. em AA

Nome (s) do Editor A, nome BB (s) editor B e nome (s) C. C Editor (Eds. Ou Comps. etc.), *Título do livro* (pp. xxx-xxx). Local: Editora.

Exemplos:

um autor

Boekaerts, M. (2009). A avaliação da auto - competências reguladoras aluno. Monereo C. (coord .), *O PISA como uma desculpa: avaliação repensando alterar ensino* (pp. 55-69). Barcelona: Grão.

vários autores

Alvarez, I., e Gomez, I. (2009). PISA, uma avaliação de projeto internacional autêntica: luz e sombra. Monereo C. (coord .), *Pisa como uma desculpa: repensando avaliação para mudar o ensino* (pp. 91-110). Barcelona: Grão.

Contribuições para **congressos, simpósios** ... são citados da mesma forma:

Exemplos:

González Fraga, C. (1982). arquipélagos mudéjar de carpintaria da Madeira e Ilhas Canárias. Em *Proceedings da Segunda Internacional Symposium Mudejarism. Art* (pp 303-313.).

Teruel: Instituto de Teruel.

Aguilera Klink, F. (2003). Validade e necessidade de nova economia de água. Em P. (. Coords) aguda e L. del Moral Ituarte Arrojo, *A Directiva Quadro da Água: realidades e Futuro: III Congresso Ibérico sobre Gestão da Água e Planeamento* (pp 175-184.).

Zaragoza: Universidade de Zaragoza.

Citando um artigo de revista

Um artigo da revista, seguindo as regras da APA, citado de acordo com o seguinte esquema geral:

Nome (s), iniciais ou nomes. (Ano de publicação). título artigo. *Título da revista em itálico, volume de revista* (número de emissão colchetes), última página da primeira página do artigo.

um autor

Exemplos:

Champsour torre, L. (2006). Documentos sobre a música na catedral de Las Palms. *O Museo Canario*, 61, 353-454.

Kelchtermans, G. (1996). vulnerabilidade professor: compreender a sua moral e política raízes. *Cambridge Journal of Education*, 26 (3), 307-323.

Dois a seis autores

Os nomes de todos de -los, separados por vírgulas indicam o último precedido a conjunção "e" (e Inglês).

Exemplos:

Kernis, MH, Cornell, DP, Sun, CR, Berry, A., & Harlow, T. (1993). Há muito mais para Se a auto-estima do que é alta ou baixa: a importância da estabilidade de auto estima. *Journal of Personality and Social Psychology*, 65, 1190-1204.

Llopis, E., Rosello, E., e Villaroya, J. (2009). "Enche Kassim" um musical para educar . Em coexistência cultural *Euphony: Música Ensino*, 47, 104-116.

Mais de seis autores

O nome do primeiro seis deve ser indicado, seguido pela abreviatura et al.

exemplo:

Wolchik, SA, West, SG, Sandler, IN, Tein, J., Coastworth, D., Língua, L. et al. (2000). Uma avaliação experimental dos programas materno-infantis baseadas em teorias para crianças do divórcio. *Journal of Consulting e Psicologia Clínica*, 68, 843-856.

Resumo (ou abstrato) de um artigo

Quando a referência é um sumário ou resumo da fonte original, você deve ser o Resumo palavra ou suportes Resumo e depois do título:

exemplo:

Woolf, NJ, Young, SL, Fanselow, MS, & Butcher, LL (1991). expressão MAP-2 cholinérgica nas células piramidais do córtex e hipocampo de roedores é alterada pela condicionamento pavloviano [Resumo]. *Society for Neuroscience Abstracts*, 17, 480.

Citando um recurso da Internet

Os recursos disponíveis on a Internet pode ter uma natureza muito variada:

periódicos, monografias, portais, bases de dados ... Por isso, é muito difícil para dar um padrão

Geral para servir por qualquer tipo de recurso.

Pelo menos uma Internet de referência deve ter o seguinte:

Título e autores do documento.

A data em que o documento foi consultado.

(URL "Uniform Resource Locator")

Agora, através de vários exemplos, como especificamente eles citam alguns tipos recursos eletrônicos.

monografias:**page 4**

<http://www.efdeportes.com>

ISSN 1514-3465

Leituras: Educação Física e Esporte - EFDeportes.com, Revista Digital

E-mail: info@efdeportes.com

Da mesma forma nomeação que é usado para monografias impressas. deveria adicionar o URL e data em que o documento foi consultado

Lau, J. (2004). *As diretrizes internacionais para a literacia da informação* [versão eletrônica]. México: Universidad Veracruzana. Página visitada em 21 de janeiro de 2009 a partir de: <http://bivir.uacj.mx/dhi/DoctosNacioInter/Docs/Directrices.pdf>

portais:

UNESCO.org. Página visitada em 21 de janeiro de 2010

de: <http://portal.unesco.org/es/ev.php->

[URL_ID = 29011 & URL_DO = DO_TOPIC & URL_SECTION = 201.html](http://portal.unesco.org/es/ev.php-URL_ID=29011&URL_DO=DO_TOPIC&URL_SECTION=201.html)

artigos de jornal:

Da mesma forma nomeação que é usado para artigos de revistas impressas.

Você deve adicionar o URL e data em que o documento foi consultado.

exemplo:

Bel Sabate, F. (2005). O continente ilha que queria para se tornar continente ilha. *Rincones Atlântico*, 2. Página visitada em 28 de junho de 2011

a partir de: <http://www.rinconesdelatlantico.com/num2/isla-continente.html>

Anel Cabanelas, E. (2009). Treinamento on-line na faculdade. *Pixel-Bit: Revista Mídia e Educação*, 33, 155-163. Página visitada em 19 de janeiro de 2010

a partir de: <http://www.sav.us.es/pixelbit/pixelbit/articulos/n33/11.pdf>

artigos de periódicos eletrônicos encontrados em um banco de dados:

Ele é usado da mesma forma a nomeação para artigos de revistas impressas, mas o nome do banco de dados a ser adicionado, a data foi consultado pelo documento.

exemplo:

Sanchez-Valle, I. (1997). metodologia de pesquisa educacional da profissão professor :. (referência Ensino Secundário) *Complutense Revista*

Educação, 7 (2), 107-136. Retirado em 20 de janeiro de 2009 para:

DIALNET, <http://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=150203&orden=1&info=link>

Observe que há é nenhum ponto final, quando uma referência termina com uma URL.

Citando documentos não publicados (teses, dissertações ...)

Documentos (tais como teses, dissertações ...) que não tenham sido publicados e que publicação possível desconhecido são citadas de acordo com o seguinte esquema:

Nome (s), nome. (Ano). *Título do trabalho em itálico*. (Classe de documentos não publicados: Tese não publicada de doutorado, documento não publicado ...). instituição acadêmica em que Ele apresenta. Lugar.

Exemplos:

Ardevol Gonzalez, JF (1990). *Flora e vegetação de o município de Icod*.

(Dissertação de doutoramento não publicada). Departamento de Biologia Vegetal. Universidade de La Laguna