

ANSIEDADE EM ATLETAS DE VÔLEI DE PRAIA FEMININO NO CIRCUITO MUNDIAL

Ellen Fernanda da Silva Ferreira¹Larissa Resende Mendonça¹Luiz Felipe Petusk Corona¹Raissa Sporn Boeck¹Paulo Ricardo Martins Nunez^{2,3}¹Universidade Federal de Mato Grosso – UFMT/CUA²Universidade Federal de Mato Grosso do Sul – UFMS.³Grupo de Estudo e Pesquisa em Esportes Coletivos – GEPEC/UFMS/CNPq.

RESUMO

Introdução: As competições são fontes geradoras de ansiedade, sendo assim, é necessário que o atleta além de preparo físico adequado tenha um bom preparo psicológico. **Objetivo:** Analisar e correlacionar o nível de ansiedade com idade, tempo de prática, escolaridade e nacionalidade em atletas do gênero feminino participantes do Circuito Mundial de vôlei de praia, etapa Brasília/2012. **Metodologia:** Este estudo contou com a amostra de 32 (27,7±3,8 anos) atletas de onze nacionalidades, sendo que todas assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido. Foi utilizado o questionário SCAT. O tratamento estatístico dos dados foi realizado através de média, desvio-padrão e porcentagem. Para analisar o nível de significância foi utilizado o teste de Kruskal-Wallis. **Resultados:** Percebe-se que 71.87 % das atletas possuem pelo menos graduação. A média geral dos escores das atletas foi de 17,09 pontos, sendo considerado nível médio de ansiedade. Quando comparado a idade das atletas os escores mais altos foram encontrados na faixa etária de 22 a 25 anos e mais baixo 34 a 37 anos. Em relação ao tempo de prática o nível mais baixo de ansiedade foi encontrado em atletas entre 11 e 15 anos de prática. **Conclusão:** As competições são decididas cada vez mais em detalhes e para obter bons resultados é importante que o atleta tenha treinamento e bom preparo físico, assim como, equilíbrio psicológico para que fatores como ansiedade não atrapalhe seus objetivos.

Palavras-chave: Psicologia do esporte. Mulheres. Vôlei de praia.

ANXIETY IN BEACH VOLLEYBALL FEMALE ATHLETES ON THE WORLD TOURNAMENT

ABSTRACT

Introduction: The competitions are sources of anxiety, so it is necessary that the athlete as well as adequate physical preparation has a good psychological preparation. **Objective:** Analyze and correlate the level of anxiety with age, practice time, education and nationality in female athletes participating in the Beach volleyball World Tournament in Brasilia/2012. **Methodology:** This study has a sample of 32 (27.7 ± 3.8 years) athletes from eleven nationalities; all of them signed the consent form. SCAT questionnaire was used. The statistical treatment of the data was performed using descriptive statistics as average, standard deviation and percentage. To analyze the level of significance was used the Kruskal-Wallis test. **Results:** It was observed that 71.87% of sampled athletes have at least graduation. The general average of the athletes score was 17.09 points, being considered medium level of anxiety. When compared to age of the athletes the highest scores were found in the age group 22-25 years and lowest 34 to 37 years. In relation to the practice time the lowest level of anxiety in athletes was found between 11 and 15 years of practice. **Conclusion:** The competitions are decided more and more in details and to obtain good results it is important the athlete has good physical preparation and training, as well as psychological balance for factors such as anxiety do not interfere their goals.

Keywords: Sport's Psychology. Women. Beach volleyball.

INTRODUÇÃO

O atleta de vôlei de praia precisa estar sempre bem preparado, tendo em vista que, este esporte é muito exigente em todos os aspectos (STEFANELLO, 2007). Apesar dos riscos para a saúde do atleta, este esporte muitas vezes é disputado sob forte calor ou até mesmo com chuva (MARQUES JÚNIOR, 2002, 2008). Outros fatores climáticos que podem prejudicar a partida é a temperatura do ar, velocidade do ar, temperatura da areia e umidade (RUIZ *et al.*, 2012). Por contar com número reduzido de jogadores por partida, apenas dois jogadores em cada equipe, exige que a área defendida seja maior, sendo agravado pelo fato de que eles não podem ser substituídos, exigindo maior condicionamento se comparado ao vôlei de quadra (RUIZ, *et al.*, 2012).

No mundo esportivo, procura-se entender os fenômenos que interferem nos resultados da prática esportiva sejam eles fisiológicos ou psicológicos e com este intuito são feitos vários investimentos em pesquisas para desenvolver conhecimentos sobre suas causas (SILVEIRA, 2009).

Segundo Fabiani (2008) as competições estão inseridas em um processo que engloba vários fatores sendo esses treinar, competir, superar limites físicos e mentais. Esta autora ainda explica que preparar o atleta psicologicamente é tão importante quanto lhe oferecer uma dieta saudável e preparo físico. Nesta perspectiva, se faz importante a preparação psicológica dos atletas sendo necessário compreender e trabalhar considerando as características individuais de cada um (PACHECO, 2010).

É possível que os aspectos psicológicos que interferem nos jogos sejam treinados. Para isto, pode-se inserir situações similares às que os atletas encontrarão nas competições no seu treinamento diário. Incluir metas nas tarefas diárias para que os aspectos emocionais sejam testados é de suma importância (BIZZOCCHI, 2008). O treinamento psicológico tem por objetivos principais desenvolver e aprimorar as capacidades cognitivas, sociais e emocionais, melhorar a comunicação, liderança e o autocontrole emocional durante as competições, assim como, aperfeiçoar os processos de recuperação e reabilitação (SAMULSKI, 2006).

Entendendo que a personalidade de cada pessoa é única e por este motivo existem reações diferentes para cada estímulo e situações do dia a dia, assim como, dentro das competições (CABRAL, 2010). É necessário que o psicólogo do esporte esteja atento a tudo que diz respeito a cada atleta, conhecê-lo bem e entender sua trajetória dentro do esporte, com o intuito de melhorar a autoconfiança, aprimoramento físico, mental, espiritual e emocional. E assim aumentar as possibilidades de um melhor desempenho dentro da competição (PELEGRIN, 2009).

Frequentemente, a equipe vencedora é aquela que tem o melhor preparo psicológico, mesmo as duas equipes tendo vivências similares nos aspectos físicos, técnicos e táticos (BOMPA e HAFF 2002). Corroborando com esta explicação Bizzocchi (2008, p.247) afirma que “Em um jogo no qual os dois times têm as mesmas condições físicas, técnicas e táticas, a condição psicológica determinará o vencedor”.

Um dos estados emocionais mais presentes no âmbito esportivo é a ansiedade (NASCIMENTO, BAHIANA e JUNIOR, 2012). O ambiente competitivo proporciona vários estímulos aos atletas, sendo que, estes podem ser ameaçadores a eles ou não. A interpretação desses estímulos pode variar conforme o preparo psicológico de cada atleta (CANHA, 2010).

Bizzocchi (2008), explica que o ser humano por ser um animal racional e emotivo a emoção poderá interferir diretamente no raciocínio e no desempenho do atleta. A mesma emoção poderá provocar várias reações e essas podem ser contraditórias como: excitação ou relaxamento; tensão ou inibição; vontade ou apatia.

Diante dos fatores que estão inseridos no contexto competitivo, as emoções podem influenciar na ansiedade pré-competitiva, tomando um papel determinante para o desempenho de cada atleta e assim podendo influenciar nos seus resultados (SANTOS *et al.*, 2013).

Vários fatores podem desencadear a manifestação de ansiedade, tais como: gênero, idade, experiência entre outros. Independente se é atleta ou não. O ambiente competitivo, muitas vezes é estressante para o atleta, pois suas decisões são vigiadas constantemente e visa sempre melhorar seu rendimento, desta forma, tal pressão pode acarretar sensações de ansiedade e assim comprometer o desempenho almejado. (SILVEIRA, 2009).

Segundo Tinel *et al.*, (2011) A ansiedade pode ser influenciada por fatores extrínsecos: técnicos, patrocinadores, torcida e familiares, assim como, por fatores intrínsecos: lesões e estado emocional. Os níveis de ansiedade podem variar ao longo do campeonato, sendo assim, a melhor maneira para realizar o controle da ansiedade é o conhecimento de suas causas. Assim, a ansiedade deve estar em um nível bom para que o atleta consiga seu melhor desempenho, tendo em vista que a ansiedade muito alta ou muito baixa pode ser prejudicial.

Este mesmo autor ainda afirma que o atleta depende muito de sua concentração e autoconfiança para obter um bom desempenho desta forma quanto mais preocupado ele estiver devido aos transtornos de ansiedade mais difícil será para alcançar os objetivos desejados. Desta forma, se faz necessário que o atleta tenha um equilíbrio multifatorial, nos aspectos técnico, tático, físico, sociais, afetivos, cognitivos, e principalmente os psicológicos para que assim possa alcançar êxito nas competições.

As mulheres vêm cada vez mais conquistando seu espaço no mundo, seja no trabalho, esporte ou na política. Porém, vários estudos demonstram que essas são mais suscetíveis aos transtornos de ansiedade. Estudos de Dias (2005), Gonçalves e Belo (2007), Canha (2010) e Tinei *et al.*, (2011), demonstraram que as mulheres têm maiores níveis de ansiedade em relação aos homens. Partindo de estudos da área De Rose Júnior e Vasconcellos (1997) explicam alguns motivos para que os estudos demonstrem as mulheres mais ansiosas que os homens. As hipóteses são de que a competição ainda hoje tem maior ênfase para atletas do gênero masculino, permitindo que as mulheres sejam constantemente comparadas aos homens as deixando mais pressionadas e obrigadas a competir bem. Outra hipótese levantada por estes autores é que as mulheres são mais sinceras e demonstram mais suas emoções, enquanto os homens, não querem parecer fracos perante a sociedade e desta forma tendem a esconder seus sentimentos.

Sendo assim, este estudo teve por objetivo Analisar e correlacionar o nível de ansiedade com idade, tempo de prática, escolaridade e nacionalidade em atletas do gênero feminino participantes do Circuito Mundial de vôlei de praia, etapa Brasília/2012.

DESCRIÇÃO METODOLÓGICA

Amostra

Este estudo contou com a amostra de 32 ($27,7 \pm 3,8$ anos) atletas do gênero feminino participantes do Circuito Mundial de Vôlei de Praia etapa Brasília realizada no ano de 2012. Destas, participaram atletas de onze nacionalidades, sendo: quatorze do Brasil, quatro dos Estados Unidos, duas da Espanha, Colômbia, Polônia, Uruguai e Finlândia e uma da Alemanha, Holanda, Rússia e Itália.

Coleta de Dados

O primeiro passo para a coleta dos dados foi a entrega aos atletas do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE). Neste também era explicado sobre a pesquisa e seus objetivos. Após concordarem em participar da pesquisa foi entregue o questionário SCAT.

Instrumentos

Este estudo apresenta características de uma pesquisa descritiva/transversal com abordagem quantitativa. Os dados deste estudo foram obtidos através do Teste de Ansiedade Competitiva nos Esportes SCAT (Sport Competition Anxiety Test) que foi desenvolvido por Martins (1977). Este é um questionário fechado contendo 15 questões sendo que as respostas são marcadas em uma escala tipo Likert de três pontos, onde R = raramente, AV = às vezes e F = frequentemente. Este instrumento é composto por oito itens de ativação, dois de desativação e cinco de efeito placebo. Os itens de placebo não serão pontuados, os de ativação variam de um a três, e os de desativação três a um, cuja classificação é dada em escores, sendo que o mínimo de pontos que o atleta pode alcançar é 10 e o máximo são 30 pontos. Da forma que menos de 17 pontos nível de ansiedade baixo, de 17 a 24 pontos nível médio e mais de 24 pontos nível de ansiedade alto.

O questionário foi disponibilizado em português e inglês. Além das perguntas do questionário SCAT, houve a necessidade de acrescentar perguntas pessoais sobre os atletas, tais como, gênero, idade e tempo de prática no esporte e escolaridade.

Tratamento Estatístico

O tratamento estatístico dos dados foi realizado através de estatística descritiva como média, desvio-padrão e porcentagem, sendo que, para auxiliar nesta tabulação dos dados foi utilizado o programa Microsoft Office Excel 2007. Para analisar o nível de significância foi utilizado o teste de Kruskal-Wallis.

APRESENTAÇÃO E DISCUSSÃO DOS RESULTADOS

A partir dos resultados obtidos pode-se perceber que os valores para nível de ansiedade baixo e médio foram iguais. A pontuação mínima do questionário SCAT são 10 pontos e o máximo são 30. A menor pontuação encontrada na amostra foi de 12 pontos e a maior foi 25 pontos. Sendo que a média geral de pontos das atletas foi de 17,09 pontos, sendo considerado nível médio de ansiedade. O que pode ser considerado bom, tendo em vista, que as atletas estavam disputando uma etapa do Circuito Mundial, além de estarem meses antes das Olimpíadas. Estas são atletas já treinadas e acostumadas à competição, talvez por isso, tenha sido encontrado nível de ansiedade considerado bom. Visto que quanto mais acostumadas ao ambiente de competição estas poderão se sentir mais seguras e assim apresentar menos sintomas de ansiedade.

Tabela 1. Nível de ansiedade das atletas participantes do Circuito Mundial etapa Brasília.

Nível	N	M	DP	%
Baixo	15	13,66	1,49	46,87
Médio	15	19,46	1,84	46,87
Alto	2	25	0	6,26

Legenda: N – Número total de atletas; M – Média geral de pontuação; DP – Desvio padrão; % - Porcentagem.

Na tabela 2, verificou que quanto mais jovem o atleta, maiores níveis de ansiedade. Os níveis mais altos de ansiedade demonstrados nesta tabela são atribuídos as atletas dos dois primeiros grupos 22 a 25 e 26 a 29 anos. Sendo que, o nível de ansiedade mais elevado 18,9 foi das atletas mais jovens com faixa etária entre 22 a 25 anos e o mais baixo 12,5 das atletas com faixa etária entre 34 e 37 anos.

Pode-se perceber que apenas os dois primeiros grupos tiveram atletas com nível alto de ansiedade, assim como, que o nível de ansiedade vai diminuindo conforme a idade das atletas vai aumentando. O que demonstra que quanto mais novo o atleta este tem mais chances de sofrer com os sintomas de ansiedade.

Souza, Teixeira e Lobato (2012); Santos *et al.*, (2013); Ferreira, Leite e Nascimento (2010); Sonoo *et al.*, (2010) demonstram em seus estudos que atletas mais jovens têm maiores níveis de ansiedade quando comparados aos atletas mais velhos.

Tabela 2. Relação entre ansiedade e idade das atletas.

Idade	Baixo	Médio	Alto	M	DP	%
22 - 25	2	7	1	18,9	4,3	31,25
26 - 29	5	6	1	17,5	3,5	37,5
30 - 33	6	2	0	15,37	2,9	25
34 - 37	2	0	0	12,5	0,7	6,25

Legenda: N – Número total de atletas; M – Média geral de pontuação; DP – Desvio padrão; % - Porcentagem.

Santos *et al.*, (2013) explicam que jovens atletas estão sempre expostos as reações da ansiedade, tendo em vista que essas podem ser positivas ou negativas. Para Souza, Teixeira e Lobato (2012), quanto maior a idade do atleta menor a possibilidade de demonstrar sintomas de ansiedade, isto pode acontecer por consequência da obtenção de maturidade que conseguem com o avançar da idade. Ainda para este autor alguns motivos podem interferir no nível de ansiedade de jovens atletas, tais como, conhecimento do ambiente competitivo, torcida e a pressão por resultados. Desta forma, quanto mais jovem o atleta, maior a manifestação de ansiedade, e por esse motivo é necessário que a equipe técnica de atletas mais jovens procure conhecer e entender estes atletas e perceber quais são suas necessidades, para que assim, a ansiedade não prejudique os resultados das competições.

Após realizado o teste Kruskal-Wallis pôde-se verificar que não houve diferença estatisticamente significativa em relação às faixas etárias estudadas, este resultado corrobora com os achados de Gonçalves e Belo (2007), porém, divergi do que encontrou Souza, Teixeira e Lobato (2012).

Tabela 3. Ansiedade e tempo de prática.

Tempo de prática	Baixo	Médio	Alto	M	DP	%
1 - 5	1	1	1	18,33	6,5	9.37
6 - 10	4	10	1	18,4	3,5	46.87
11 - 15	8	1	0	13,88	2,2	28.12
Mais de 16	2	3	0	18,2	2,7	15.62

Legenda: N – Número total de atletas; M – Média geral de pontuação; DP – Desvio padrão; % - Porcentagem.

Em relação à ansiedade e tempo de prática verificou-se que o nível mais baixo de ansiedade foi encontrado em atletas entre 11 e 15 anos de tempo de prática. Seguidas por atletas com mais de 16 anos de prática.

As duas vezes que aparece nível de ansiedade alto são para atletas com menor tempo de prática. Corroborando com este estudo outras pesquisas demonstram que atletas com menor tempo de prática podem apresentar maiores níveis de ansiedade, seja pela pouca idade ou falta de experiência no esporte e nas competições.

De Rose Júnior (2002, p. 25) explica que “Qualquer que seja o nível do atleta envolvido ou do esporte disputado, a competição representa um constante desafio que, muitas vezes, por características individuais ou situacionais, acaba por se tornar uma ameaça ao atleta”. Ou seja, apesar de atletas mais jovens e com menor tempo de prática apresentar maiores incidências de ansiedade, este sentimento pode afetar qualquer atleta em qualquer idade. Isto dependerá de como está o preparo psicológico de cada um e como este irá lidar com situações geradoras de ansiedade. Por este motivo se faz necessário que o psicólogo trabalhe junto com técnicos e atletas. Assim como nos estudos de Canha (2010), neste estudo também não foi encontrada diferença estatisticamente significativa em relação a tempo de prática.

Tabela 4. Relação entre ansiedade e escolaridade.

Escolaridade	Baixo	Médio	Alto	M	DP	%
Ens. Médio	1	4	0	14,8	3,2	15.62
Sup. Incompleto	2	2	0	17,25	4,3	12.5
Superior completo	9	12	2	17,56	3,8	71.87

Legenda: N – Número total de atletas; M – Média geral de pontuação; DP – Desvio padrão; % - Porcentagem.

Em relação à escolaridade percebeu-se que a maioria das atletas possui ótimo grau de instrução. O que demonstra que mesmo as atletas tendo o voleibol como profissão estas não deixaram de investir na formação acadêmica. Foi encontrado um resultado inesperado em relação à escolaridade, tendo em vista, que muitas vezes os atletas não conseguem conciliar a vida acadêmica com os compromissos da rotina de atleta. Além de proporcionar melhor compreensão técnica e tática das jogadas, o grau de instrução poderá auxiliá-las quando se aposentar, pois assim poderão ter a oportunidade de trabalhar na área que desejada.

Quanto à ansiedade verifica-se que a média de pontos de atletas com nível de escolaridade média é o menor, totalizando nível baixo de ansiedade. Demonstrando assim, que o grau de escolaridade das atletas não influenciou no nível ansiedade.

Tabela 5. Relação entre ansiedade e nacionalidade das atletas.

Nacionalidade	Baixo	Médio	Alto	M	DP	%
Brasileiras	10	4	0	15,42	3,5	43,75
Estrangeiras	5	11	2	18,38	3,6	56,25

Legenda: N – Número total de atletas; M – Média geral de pontuação; DP – Desvio padrão; % - Porcentagem.

Percebe-se que as atletas brasileiras tiveram média de ponto 15,42 o que é considerado nível de ansiedade baixo enquanto das estrangeiras verificou-se 18,38, nível médio. Este resultado pode ser considerado bom, tendo em vista que, por jogar em casa a pressão das atletas brasileiras se torna maior por contar com torcida e familiares por perto.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Haja vista que cada vez mais as competições são decididas em pequenos detalhes, para obter bons resultados é importante que o atleta tenha treinamento, bom preparo físico e, além disso, bom preparo psicológico, pois, dessa forma, os fatores como estresse e ansiedade não irão atrapalhar na conquista de seus objetivos.

É de suma importância que todos os atletas tenham um acompanhamento psicológico para lhes auxiliar a lidar com fatores desencadeadores de ansiedade, tais como, a busca por resultados, cobrança do técnico, pressão da torcida e mudanças climáticas. As atletas do vôlei de praia viajam muito para participar das competições e, desta forma, passam muito tempo longe dos familiares, vivendo apenas a rotina dos jogos. Sendo assim, se estas atletas não estiverem com bom preparo psicológico provavelmente não aguentariam todas as pressões impostas sobre elas e conseqüentemente refletir nos resultados dos jogos.

Atletas mais jovens e com menor tempo de prática tendem a sofrer mais com as pressões do dia-a-dia dos jogos. Esses atletas precisam de respaldo psicológico para que assim consigam lidar melhor com os sintomas da ansiedade.

Verificou-se que no geral os atletas pesquisados têm nível baixo e médio de ansiedade na mesma proporção, porém quando realizada a média de escores obtidos por cada atleta o nível de ansiedade que se apresenta em maior proporção é o nível médio. Quando separadas por idade as atletas mais jovens possui maiores níveis de ansiedade.

Esses dados corroboram com os resultados de outras pesquisas no qual mostram que atletas mais jovens enfrentam maior dificuldade em lidar com os sintomas da ansiedade. Assim também acontece quando se compara o tempo de prática. Já para nível de escolaridade não se encontrou um parâmetro. As atletas brasileiras se mostram menos ansiosas, tendo em vista que as estrangeiras apresentaram mais atletas no nível médio e duas atletas com nível alto. Já dentre as atletas brasileiras nenhuma apresentou nível alto e a maioria apresentou nível baixo de ansiedade.

A partir de estudo sobre o assunto, entende-se que o atleta precisa ter um equilíbrio multifatorial, para que assim possa alcançar seus objetivos nas competições.

REFERÊNCIAS

- BIZZOCCHI, C. **Ovoleibol de alto nível:** da iniciação à competição. 3ª edição. Barueri, SP. Manole, 2008.
- BOMPA, T.O.; HAFF, G.G. **Periodização:** teoria e metodologia do treinamento. 4ª ed. São Paulo: Phorte, 2002.
- CABRAL, D.S. **Ansiedade traço e estado de atletas escolares de esportes coletivos.** 2010. 9 f. Monografia (Especialização) - Curso de Educação Física, Universidade Católica de Brasília, Brasília, 2010. Disponível em: <http://twingo.ucb.br/jspui/bitstream/10869/1178/1/Novo_Projeto_Final.pdf>. Acesso em: 3 de Jul. 2014.

- CANHA, R.H.L. Níveis de ansiedade em atletas da categoria cadete de handebol de Maringá-PR. 2010. 40 f. Monografia (Especialização) - Curso de Educação Física, Universidade Estadual de Maringá, Maringá, 2010. Disponível em: <file:///C:/Users/nadelcione/Downloads/monografia_265.pdf>. Acesso em: 5 de Jun. 2014.
- DE ROSE JÚNIOR, D., A competição como fonte de estresse no esporte. **Revista Brasileira de Ciência e Movimento**, Brasília, v. 10, n.04, p. 19-26, 2002. Disponível em: <http://portalrevistas.ucb.br/index.php/RBCM/article/viewFile/466/492>. Acesso em: 17 de Jul. 2014.
- DE ROSE JÚNIOR, D.; VASCONCELLOS, E.G. Ansiedade-traço competitiva e atletismo: um estudo com atletas infanto-juvenis. **Revista Paulista de Educação Física**, São Paulo, v. 11, n. 2, p.148-154, dez. 1997. Disponível em: <http://citrus.uspnet.usp.br/eef/uploads/arquivo/v11 n2 artigo6.pdf>. Acesso em: 12 de Jul. 2014.
- DIAS, C.S.L. **Do stress e ansiedade às emoções no desporto: da importância da sua compreensão à necessidade da sua gestão**. 2005. 587 f. Tese de Doutorado (Doutorado em Psicologia do Desporto) Portugal: Universidade do Minho, 2005. Disponível em: <http://repositorium.sdum.uminho.pt/handle/1822/4878>. Acesso em: 13 de Jul. 2014.
- FABIANI, T.M. Psicologado esporte: a ansiedade e o estresse pré-competitivo. VIII CONGRESSO NACIONAL DE EDUCAÇÃO DA PUCPR – EDUCERE E O III CONGRESSO IBERO-AMERICANO SOBRE VIOLÊNCIAS NAS ESCOLAS – CIAVE, 2008. Curitiba. **Anais**. Curitiba, 2008. Disponível em: <http://www.pucpr.br/eventos/educere/educere2008/anais/pdf/182_454.pdf> Acesso em: 10 de Jun. 2014.
- FERREIRA, J.S; LEITE, L.P.R.; NASCIMENTO, C.M.C. Relação entre níveis de ansiedade-traço competitiva e idade de atletas de voleibol e análise destes níveis pré e pós-competição. *Rev. Motriz*, Rio Claro, v. 16, n. 4, p.853-857, dez. 2010. Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/motriz/v16n4/a05v16n4.pdf>. Acesso em: 18 de Jun. 2014.
- GONÇALVES, P.M.; BELO, P.R. Ansiedade-traço competitiva: diferenças quanto ao gênero, faixa etária, experiência em competições e modalidade esportiva em jovens atletas. **Rev.Psico-USF**, v. 12, n. 2, p. 301-307, jul./dez. 2007.
- MARQUES JUNIOR, N, K. Uma Preparação Desportiva para o Voleibol: Periodização, Avaliação Funcional e Condicionamento Físico. *Rev. Mineira de Educação Física*, Viçosa, v. 10, n. 2, p.49-73, 2002. Disponível em: <http://www.pluridoc.com/Site/FrontOffice/default.aspx?module=Files/FileDescription&ID=6209&state=FD>. Acesso em: 17 de Jun. 2014.
- MARQUES JÚNIOR, N, K. Um modelo de jogo para o voleibol na areia. *Rev. da Faculdade de Educação Física da Unicamp*, Campinas, v. 6, n. 3, p.13-26, dez. 2008. Disponível em: <http://fefnet178.fef.unicamp.br/ojs/index.php/fef/article/view/351/283>. Acesso em: 20 de Jun. 2014.
- MARTINS, R. **Sport Competition Anxiety Test**. Champaign, Illinois: Human Kinetics Publishers, 1977.
- NASCIMENTO, C.F; BAHIANA, F.F.; JUNIOR, N.C.P. A ansiedade em atletas de ginástica artística em períodos de pré-competição e competição. **Rev. Brasileira de Fisiologia do Exercício**, Rio de Janeiro, v. 11, n. 2, p.73-80, jun. 2012. Disponível em: <http://luisaparente.com.br/teste/wp-content/uploads/2014/06/A-ansiedade-em-atletas-de-ginastica-artistica-em-periodos-de-pre-competicao-e-competicao.pdf>. Acesso em: 17 de Jun. 2014
- PACHECO,V.T. **Ansiedade-traço competitiva em atletas brasileiros de hóquei sobre grama**. 2010. 41 f. Monografia (Especialização) - Curso de Educação Física, Departamento de Centro de Desportos, Universidade Federal de Santa Catarina, Florianópolis, 2010.
- PELEGRIN, G.C. **Ansiedade pré-competitiva: uma revisão**. 2009. 65 f. Monografia (Especialização) - Curso de Psicologia, Universidade do Extremo Sul Catarinense, Criciúma, 2009. Disponível em: <http://www.bib.unesc.net/biblioteca/sumario/000041/000041C6.pdf>. Acesso em: 2 de Jul. 2014.
- RUIZ, D.R. et al. Tensiomiografia utilizada para a avaliação de jogadores de vôlei de praia de alto nível. *Rev. Brasileira de Medicina do Esporte*, São Paulo, v. 18, n. 2, p.95-99, abr. 2012. Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/rbme/v18n2/06.pdf>. Acesso em: 10 de Jun. 2014.

SAMULSKI, D.M. Suporte psicológico aos atletas brasileiros durante as Olimpíadas de Atenas 2004. **Rev. Brasileira Educação. Física e Esporte**, São Paulo, v. 20, n. 5, p.165-167, set. 2006. Disponível em: <http://citrus.uspnet.usp.br/eef/uploads/arquivo/46_Anais_p165.pdf>. Acesso em: 10 de Jun. 2014.

SANTOS, A.R.M.; PRADO, M.C.L.; MOURA, P.V.; SILVA, E.A.P.C.; LEÃO, A.C.C.; FREITAS, C.M.S.M. Ansiedade pré-competitiva em jovens atletas de nado sincronizado: uma análise à luz dos aspectos emocionais. **Rev. Educação Física/UEM**, Recife, v. 24, n. 2, p.207-214, mar. 2013. Disponível em: <<http://periodicos.uem.br/ojs/index.php/RevEducFis/article/view/16024/11804>>. Acesso em: 12 de Jun. 2014.

SILVEIRA, R, O. **Análise dos níveis de ansiedade pré-competitiva de atletas de futsal**. 2009. 35 f. Monografia (Especialização) - Curso de Educação Física, Universidade Federal de Minas Gerais, Belo Horizonte, 2009. Disponível em: <<http://www.eeffto.ufmg.br/biblioteca/1748.pdf>>. Acesso em: 10 de Jun. 2014.

STEFANELLO, J. Situações de estresse no vôlei de praia de alto rendimento: um estudo de caso com uma dupla olímpica. **Rev. Portuguesa de Ciências do Desporto**, Curitiba, v. 7, n. 2, p.232-244, dez. 2007. Disponível em: <<http://www.scielo.oces.mctes.pt/pdf/rpcd/v7n2/v7n2a12>>. Acesso em: 09 de Jun. 2014.

SONOO, C.N.; GOMES, A.L.; DAMASCENO, M.L.; SILVA, S.R.; LIMANA, M.D. Ansiedade e desempenho: um estudo com uma equipe infantil de voleibol feminino. **Rev. Motriz**, Rio Claro, v. 16, n. 3, p.629-637, set. 2010. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/motriz/v16n3/a10v16n3>>. Acesso em: 17 de Jun. 2014.

SOUZA, M.A.P; TEIXEIRA, R.B; LOBATO, P.L. Manifestação da ansiedade pré-competitiva em nadadores amadores. **Rev. da Educação Física/UEM**, Viçosa, v. 23, n. 2, p.195-203, jun. 2012. Disponível em: <<http://periodicos.uem.br/ojs/index.php/RevEducFis/article/view/14737/9654>>. Acesso em: 17 de Jun. 2014.

TINELI, D.; ROVER, C.; FIN, G.; JÚNIOR, R.J.N.; FIEDLER, M.M.; BARETTA, E. Ansiedade-traço pré-competitiva: um estudo com atletas de judô. **Rev. Unoesc e Ciência: ACBS**, Joaçaba, v. 2, n. 2, p.107-116, dez. 2011. Disponível em: <http://editora.unoesc.edu.br/index.php/acbs/article/view/1133/pdf_196>. Acesso em: 10 de Jun. 2014.

Av. Universitária, 129 apto 1
Centro
Pontal do Araguaia/MT
78698-000