



BRAZILIAN JOURNAL
of SPORT PSYCHOLOGY
& HUMAN DEVELOPMENT
BJSPHD

FAMÍLIA, TREINAMENTO DESPORTIVO, PERSONALIDADE E AGRESSIVIDADE: fatores preditivos da ansiedade de atletas

FAMILY, SPORTS TRAINING, PERSONALITY, AND AGGRESSIVENESS: predictive factors of athletes' anxiety

Daniel Bartholomeu¹

Ivan Wallan Tertuliano²

Afonso Antonio Machado¹³

José Maria Montiel⁴

Jéssica Aparecida Covichio Santos¹

RESUMO

O presente estudo investigou os fatores preditivos da ansiedade de competição em 179 atletas, analisando variáveis de personalidade, agressividade, contexto familiar e treinamento desportivo. Os resultados, obtidos por meio de regressão múltipla, indicaram que o traço de ansiedade é um preditor significativo tanto para os sintomas físicos quanto cognitivos da ansiedade. O sexo feminino demonstrou maior vulnerabilidade a ambos os tipos de sintomas. A experiência competitiva (disputa de títulos) atuou como fator protetor contra sintomas físicos, enquanto a maior frequência de treinos semanais reduziu os sintomas cognitivos. A autoconfiança foi positivamente predita por traços de personalidade como extroversão e neuroticismo, e pelo volume de horas de treino diário. Os achados sugerem a existência de dois perfis de atletas: um mais ansioso, que se beneficia da experiência e da frequência de treinos, e outro mais autoconfiante, influenciado pela personalidade e pelo volume de treino diário. Conclui-se que intervenções personalizadas, considerando gênero, personalidade e a estruturação do treinamento, são fundamentais para o manejo da ansiedade e otimização do desempenho psicológico no esporte.

Palavras-Chave: Família; Treinamento esportivo; Ansiedade; Personalidade.

ABSTRACT

This study investigated the predictive factors of competition anxiety in 179 athletes, analyzing variables related to personality, aggressiveness, family context, and sports training. The results, obtained through multiple regression, indicated that trait anxiety is a significant predictor of both physical and cognitive anxiety symptoms. Female athletes showed greater vulnerability to both types of symptoms. Competitive experience (competing for titles) acted as a protective factor against physical symptoms, while a higher frequency

¹ Faculdade UniAanchieta.

² Universidade Anhembí Morumbi.

³ UNESP - Universidade Estadual Paulista "Júlio de Mesquita Filho".

⁴ Universidade São Judas Tadeu.

of weekly training reduced cognitive symptoms. Self-confidence was positively predicted by personality traits such as extraversion and neuroticism, and by the volume of daily training hours. The findings suggest the existence of two athlete profiles: a more anxious one, who benefits from experience and training frequency, and a more self-confident one, influenced by personality and daily training volume. The study concludes that personalized interventions, considering gender, personality, and training structure, are essential for managing anxiety and optimizing psychological performance in sports.

Keywords: Family; Sports training; Anxiety; Personality.

1 INTRODUÇÃO

Estudar habilidades psicológicas dos atletas é um dos interesses, por parte dos pesquisadores da área do esporte e da psicologia. Eles buscam entender a relação entre tais habilidades e os resultados conquistados pelos atletas, durante uma competição.

Essa necessidade decorre do entendimento de que o atleta responde de diferentes maneiras aos estímulos oriundos da competição, ou seja, deve-se entender o atleta como um sujeito que está inserido no contexto esportivo cheio de alterações e mudanças.

Um conceito teórico básico, que serve de pano de fundo, para o entendimento dessa relação entre o atleta e as perturbações da competição é o conceito de sistema, oriundo da perspectiva bioecológica (Bronfenbrenner, 2011; Haywood; Getchell, 2010). Um sistema pode ser definido como um conjunto de elementos em interação (Bertalanffy, 1977) ou como uma unidade complexa constituída de subunidades que cooperam sistematicamente, preservando sua configuração íntegra de estrutura e tende a restabelecer-se após uma perturbação não destrutiva (Weiss, 1971).

Os sistemas podem ser classificados como sistemas fechados ou sistemas abertos. Sistemas fechados são aqueles em que não ganham e não perdem nada do seu ambiente, portanto a única troca possível é de suas atividades internas. Como consequência, eles tendem a estados de máxima desorganização e entropia. Os sistemas fechados tendem a atingir estados independentes do tempo, ou seja, independentemente das condições passadas e futuras eles tendem a manter suas características, não evoluem.

Em contra partida, os sistemas abertos são aqueles que obtêm, utilizam e trocam matéria/energia e informação com seu meio ambiente, e por isso tornam-se mais complexos e elaborados (Bertalanffy, 1977). Além disso, através dessas trocas, eles podem alterar o conteúdo e a organização de seus contextos.

Segundo Kauffman (1997), uma distinção crítica entre um sistema fechado e um sistema aberto é que no primeiro nenhuma informação é trocada com o ambiente e por isso o comportamento do sistema é reversível, já nos sistemas abertos, informações são obtidas e descartadas no ambiente, portanto, o comportamento do sistema não é reversível.

Baseado na perspectiva teórica supracitada, investigar as habilidades psicológicas do ser humano, em competições esportivas, é de suma importância, pois podem interferir negativamente no desempenho do atleta, caso ele não dê conta do processo de adaptação aos fatores psicológicos.

Durante a competição os atletas devem dar conta de um alto nível de estresse e ansiedade (fatores psicológicos), por exemplo, o que denota preocupação, por parte dos pesquisadores e técnicos, em preparação dos atletas para suportarem tamanha demanda. Sendo assim, em uma competição, os atletas devem lidar com diferentes situações que modificam os níveis de ansiedade do atleta (Milavić; Jurko; Grgantov, 2013; Molina; Sandín; Chorot, 2014; Nogueira; Bara Filho; Lourenço, 2015).

Até a década de 1970 ansiedade era entendida como uma unidade de personalidade relativamente estável, exercendo influências no comportamento das pessoas (Lizuka et al., 2005). Entretanto, de acordo com a teoria dos sistemas, a ansiedade pode ser entendida como um fenômeno de alta complexidade (evolução do sistema), uma resposta emocional que é acompanhada de alterações cognitivas e/ou fisiológicas, após a compreensão do contexto (troca de energia com o ambiente) e interpretação de que a situação pode ser ameaçadora, com probabilidade de dano físico ou psicológico (Englert; Bertrams, 2012; Interdonato et al., 2010; Nogueira; Bara Filho; Lourenço, 2015).

A ansiedade é um dos fatores mais presentes na competição, independentemente do nível de desempenho e habilidade do atleta e de sua idade. De acordo com Englert e Bertrams (2012) o efeito da ansiedade ainda é um fator a ser investigado no meio esportivo, principalmente se utilizar a perspectiva bioecológica como pano de fundo teórico.

Para compreender o fenômeno ansiedade na competição, pode-se classificá-la em: ansiedade de traço e ansiedade de estado (Lavoura; Machado, 2006; Rose Junior; Vasconcellos, 1997; Schmidt; Wrisberg, 2010; Weinberg; Gould, 2001). A ansiedade de traço é entendida como diferenças individuais da personalidade, características que levam a um sentimento maior ou menor do grau de ansiedade, frente a diferentes situações. Em contrapartida, a ansiedade de estado apresenta as reações do indivíduo diante das situações temporárias, ou seja, um estado imediato de ordem emocional associado à

ativação do sistema nervoso autônomo que varia quanto a intensidade no decorrer do tempo.

Com relação ao momento que a ansiedade pode ser medida (aferida), pode-se observar 2 momentos: pré e pós-competição (Salles et al., 2015). A ansiedade pré-competitiva diz respeito ao nível de ansiedade entre uma semana e duas semanas antes da competição e a ansiedade pós-competitiva diz respeito ao nível de ansiedade após o término da competição (Weinberg; Gould, 2001).

E como diagnosticar ansiedade no esporte? Com o intuito de tal empreitada, pesquisadores como Spielberg, Gorsuch e Lushene (1970) desenvolveram o instrumento STAI (State-trait anxiety inventory) que no Brasil é conhecido como IDATE – inventário de Ansiedade traço-estado (Biaggio; Natalício; Spielberger, 1977). O IDATE tem como objetivo mensurar a ansiedade enquanto estado e enquanto traço.

Silva (2012) investigou a ansiedade de estado em goleiros de futsal de jogos escolares. O instrumento utilizado foi o IDATE. Participaram do estudo 10 atletas de futsal com idades entre 11 e 12 anos de idade do sexo masculino. Os resultados apresentaram elevado nível de ansiedade de traço e ansiedade de estado nos atletas no momento da competição. O autor concluiu que a relação ansiedade de estado e desempenho de goleiros de futsal estava muito alto, podendo prejudicar o desempenho do goleiro durante um jogo. Entretanto, o seu uso não foi muito aceito pelos pesquisadores, pois houve a interpretação da necessidade de medidas mais específicas para o esporte, o que não continha no IDATE (Gonçalves; Belo, 2007).

Dessa forma, Martens, Vealey e Burton (1990) instrumentaram um questionário específico do esporte, denominado de SCAT (Sport Competition Anxiety Test), com base na ideia de que uma escala de ansiedade de traço ser a melhor maneira de prever a ansiedade de estado em situações competitivas.

Utilizando o SCAT, De Rose e Vasconcellos (1997) investigaram os níveis de ansiedade de traço competitiva em atletas de atletismo. Participaram do estudo 164 atletas de ambos os sexos, com idade entre 10 e 16 anos. Os resultados mostraram que: as atletas tiveram níveis de ansiedade de traço competitiva significativamente maiores que os meninos, entretanto não houve diferenças entre as diferentes faixas etárias dentro do mesmo sexo. Os autores concluíram, diante dos resultados, que apesar das diferenças estatisticamente significantes, os níveis de ansiedade de traço competitiva podem ser considerados moderados.

Detanico e Santos (2005) utilizaram o SCAT para identificar os níveis de ansiedade de traço pré-competitiva em judocas e a influência de algumas variáveis nos níveis de ansiedade de traço pré-competitiva. Participaram do estudo 122 atletas judocas de ambos os sexos, com idade entre 14 e 51 anos de idade. Os resultados demonstraram que as mulheres tiveram índices maiores de ansiedade. Em relação a idade, os judocas mais velhos apresentaram níveis de ansiedade menores que os mais novos. O tempo de prática não influenciou nos níveis de ansiedade. Os autores concluíram que os níveis de ansiedade pré-competitiva não foram associados ao tempo de prática e a colocação dos atletas na competição, entretanto o sexo pode influenciar nos níveis de ansiedade de traço pré-competitiva.

Com base no estudo supracitado, Gonçalves e Belo (2007) tiveram o propósito de investigar a ansiedade de traço competitiva no que diz respeito ao gênero, faixa etária e experiência em competições e tipos de modalidade esportiva (individual e coletiva) em atletas jovens, utilizando o SCAT. Participaram do estudo 105 atletas paraibanos de diferentes modalidades esportivas, com idades entre 11 e 20 anos, de ambos os sexos. Os resultados indicaram que as mulheres apresentaram maior ansiedade-traço competitiva do que os homens, não se encontrando diferença significativa entre as outras variáveis estudadas. Os autores concluíram que o estudo indicou alguns níveis diferenciados de ansiedade de traço competitiva, demonstrando que a ansiedade faz parte do cotidiano dos atletas e que a mesma se apresenta em diferentes níveis, dependendo do sexo do atleta.

Salles et al. (2015) investigaram o nível de ansiedade pré-competitiva em 65 atletas de esportes coletivos, de nível universitário, de ambos os sexos, com idade entre 18 e 25 anos. O instrumento utilizado foi o SCAT. Os resultados apresentaram nível de ansiedade de traço em nível médio. Não houve relação significativa entre nível de ansiedade e sexo, modalidade praticada ou classificação final da equipe na competição. Os autores concluíram que o nível de ansiedade de traço médio foi predominante, indicando um bom trabalho dos treinadores com suas equipes.

Entretanto o SCAT não foi considerado a melhor escala para entendimento da ansiedade de estado, de modo que Martens et al. (1990) desenvolveram um instrumento de mensuração da ansiedade de traço e ansiedade de estado no esporte, basados nos pressupostos supracitados, acerca da ansiedade competitiva, o CSAI-2 (Competitive State Anxiety Inventory – 2). Tal instrumento parte do pressuposto de mensurar ansiedade à partir de três subescalas: ansiedade de estado cognitiva, ansiedade de estado somática e auto-confiança.

Basedas nos instrumentos acima, algumas pesquisas foram realizadas, com o intuito de identificar a ansiedade de traço e a ansiedade de estado em atletas no esporte.

Hall, Kerr e Matthews (1998) investigaram a ansiedade de traço e estado com 119 atletas escolares de atletismo, com idade média de 14 anos, de ambos os sexos. Os autores utilizaram o instrumento CSAI-2. Os resultados apresentam maiores níveis de ansiedade de traço nas atletas de sexo feminino, com a diferença se acentuando com o aumento da idade. Os autores concluíram que os resultados são influenciados por diferenças individuais, relacionados a vários constructos teóricos.

Seeley et al. (2008) investigaram a ansiedade antes e durante o jogo em atletas de voleibol. Os autores utilizaram o CSAI-2 como instrumento. Participaram do estudo 42 atletas de ambos os sexos, com idades entre 10 e 45 anos. Os resultados não apresentaram diferença significativa entre os sexos e ansiedade durante uma partida de voleibol. Os autores concluíram que a ansiedade se relaciona com o desempenho do atleta e com a experiência do mesmo.

Sonoo et al. (2010) analisaram a ansiedade de traço e a ansiedade de estado no voleibol, com relação ao desempenho pré-competitivo e competitivo. O instrumento utilizado foi o CSAI-2. Participaram do estudo 9 atletas com idades entre 12 e 14 anos do sexo feminino. Os resultados indicaram que não houve diferenças significativas para ansiedade de traço. Em relação a ansiedade de estado, os resultados apresentaram diferenças significantes para o componente cognitivo, com uma maior ansiedade na medida competitiva, comparada com a pré-competitiva. Os autores concluíram que a ansiedade pode afetar o desempenho dos atletas em situações competitivas do voleibol infantil.

Vieira et al. (2011) investigaram a autoeficácia em relação ao nível de ansiedade de atletas de atletismo. Os autores utilizaram como instrumento o CSAI-2. Participaram do estudo 75 atletas com idade média de 16,76 anos de ambos os sexos. Os resultados apontaram para níveis de ansiedade, quanto ao sexo, sem diferenças significativas. Em relação as mulheres não foram encontradas diferenças significantes entre expectativa de resultado e níveis de ansiedade. Para os homens os resultados apontaram para um nível maior de ansiedade apenas para os atletas com melhores resultados. Os autores concluíram que os atletas com altas expectativas de resultado apresentaram níveis maiores de ansiedade cognitiva e somática e de autoconfiança.

Souza, Teixeira e Lobato (2012) investigaram a manifestação da ansiedade competitiva no contexto da natação. Os autores utilizaram como instrumento o CSAI-2. Participaram do estudo 51 atletas com idade entre 14 e 20 anos, de ambos os sexos. Os

resultados apresentaram diferenças significativas em relação a idade e experiência, para o sexo feminino, o seja, as atletas mais jovens e menos experientes apresentam maior ansiedade de estado (medidas somáticas e cognitivas). Em relação a autoconfianças, os resultados apontaram uma maior autoconfiança para os atletas com maior experiência, para ambos os sexos, e que mulheres apresentam maiores índices de ansiedade de traço competitiva. Os autores concluíram que os níveis de ansiedade de traço e estado são considerados moderados, não refutando outras publicações.

Fernandes et al. (2013) investigaram a ansiedade competitiva em diferentes modalidades esportivas. O instrumento utilizado foi o CSAI-2. Participaram do estudo 303 atletas, de diferentes modalidades esportivas, com idade entre 18 e 40 anos e de ambos os sexos. Os resultados apresentaram correlações significativas entre as dimensões da ansiedade e autoconfiança. Os atletas do sexo feminino e de esportes coletivos apresentaram maiores níveis de ansiedade cognitiva, enquanto que os atletas de sexo masculino e com maior experiência, apresentaram maiores níveis de autoconfiança. Os autores concluíram que o esporte não influencia na ansiedade, bem como a localização geográfica do atleta. O que mais interfere na ansiedade é o nível de experiência e o sexo, atletas de sexo masculino tendem a apresentar menores níveis de ansiedade e maiores níveis de autoconfiança.

Em síntese, independente do instrumento utilizado (IDATE, SCAT ou CSAI-2) para mensurar ansiedade de estado e ansiedade de traço, percebe-se que a experiência é um bom indicador de ansiedade. Atletas mais experientes tendem a ter menores índices de ansiedade de traço ou ansiedade de estado e maior autoconfiança (Detanico; Santos, 2005; Fernandes et al., 2013; Gonçalves; Belo, 2007; Hall; Kerr; Matthews, 1998; Rose Junior; Vasconcellos, 1997; Salles et al., 2015; Seeley et al., 2008; Souza; Teixeira; Lobato, 2012 etc.). No entanto, em virtude de todos os instrumentos utilizados terem limitações e não utilizarem a perspectiva bioecológica como referencial teórico, existe a necessidade de outras perguntas: Em que magnitude se dá a manifestação da ansiedade em atletas em diferentes níveis de habilidades psicológicas? Fatores familiares e de personalidade podem influenciar na manifestação da ansiedade competitiva?

Sendo assim, o objetivo do presente estudo é investigar as associações de variáveis de personalidade, agressividade, familiares e de treinamento com a ansiedade de competição. Ao mesmo tempo, procurou-se explorar quais destes fatores assumem maior relevância na predição da ansiedade de competição.

2 MÉTODO

2.1 Participantes

O estudo foi realizado com 179 atletas de ambos os sexos, sendo 59,2% do sexo masculino. As idades variaram de 15 a 35 anos com média de 20 (DP=4,21). O nível de escolaridade variou do ensino fundamental (4,5%) ao nível de doutorado (0,6%), sendo que a maior parte dos sujeitos (64,2%) apresentou nível universitário incompleto. Também, 58,7% dos participantes trabalhavam e praticavam o esporte. No que concerne às modalidades, essas foram basquete (14%), Futebol (25,7%), Handebol (21,8%), Luta (karatê, jiu-jitsu, judô) (12,8%), Tênis (5,60) e Voleibol (20,1%). A pesquisa foi feita em diversos clubes do interior paulista.

A maior parte desses atletas (71,5%) treinava de três a cinco dias na semana, assim como de duas a três horas por dia (76%). Em relação à disputa de títulos esportivos, 91,6% relataram já ter competido alguma vez na vida.

Também, 90,5% sentiam-se incentivados pelos pais para a prática esportiva, sendo que 58,7% dos pais assistem as competições dos atletas. Ainda, a maior parte das pessoas relatou que os pais não cobram resultado (55,9%) e elogiam a atuação nas competições (78,2%).

2.2 Instrumentos

2.2.1 Competitive state anxiety inventory-2 (CSAI-2)

Este instrumento apresenta 27 itens que descrevem condutas de ansiedade física, cognitiva, indicando basicamente preocupação por situações de competição e autoconfiança. Todos os comportamentos são avaliados em uma escala de quatro pontos, variando de nada (1), alguma coisa (2), moderado (3) a muito (4), indicando a intensidade com que o participante apresenta algum dos sintomas descritos nos itens. Não há limite de tempo para a execução do teste.

2.2.2 Big five (Hutz; cols, 1998)

Será apresentada ao avaliado uma lista com 64 adjetivos, aos quais ele deveria assinalar de acordo com a intensidade com que aquele adjetivo o caracteriza numa escala de cinco pontos, podendo variar: 1 Discordo totalmente, 2 Discordo em parte, 3 Nem concordo nem discordo, 4 Concordo em parte, 5 Concordo totalmente. O Fator I informa sobre o traço Socialização e os indicadores que os caracterizam são Afável Dócil Sociável, Agradável, Generosa, Romântica, Gentil, Amável, Compreensível, Amigável, Fria, Bondosa, Apaixonada, Simpática, Sentimental e Delicada.

O Fator II diz respeito a Extroversão e os seus indicadores são Acanhada, Extrovertida, Comunicativa, Desembaraçada, Introvertida, Envergonhada, Tímida, Quieta, Inibida e Calada. Por sua vez, o Fator III tem informações sobre Realização (Escrupulosidade) e os adjetivos que o caracterizam são, Honrada, Responsável, Dedicada, Esforçada, Estudiosa, Honesta, Desorganizada, Eficiente, Cuidadosa, Metódica, Organizada, Meticulosa, Assídua e Compenetrada.

Já o Fator IV Concerne ao Neuroticismo e seus itens são, Pessimista, Feliz, Aborrecida, Afirmativa, Egoísta, Infeliz, Deprimida, Insegura, Antipática, Solitária, Ansiosa e Triste. Finalmente o Fator V informa sobre Abertura e os adjetivos característicos são, Curiosa, Engraçada, Criativa, Filosófica, Corajosa, Enérgica, Aventureira, Audaciosa, Imaginativa, Intelectual, Artística e Impulsiva. A correção é feita pela soma das respostas dadas nos indicadores em cada um dos fatores, fornecendo as pontuações em cada um deles.

Hutz et al (1998) realizaram uma pesquisa com 976 estudantes de universidades do Sul do Brasil de ambos os sexos para averiguar a adequação de uma lista de adjetivos usados na descrição da personalidade constituídos com base no modelo dos cinco grandes fatores, com o objetivo de validar a escala. A análise fatorial demonstrou a existência de cinco fatores.

O primeiro fator foi socialização, seguido por extroversão, escrupulosidade, neuroticismo e abertura para experiência, sendo que, as escalas apresentaram coeficientes alfa de Cronbach entre 0,78 e 0,88. A variância explicada pelos fatores foi de aproximadamente 44 % e análises multivariadas de variância (MANOVA) indicaram diferenças significativas de sexo em todos os fatores, exceto o neuroticismo.

Os autores enfatizam que apenas a abertura apresentou médias significativamente maiores para as mulheres, nos demais fatores os homens evidenciaram maior incidência dos traços. Porém as diferenças são pequenas, e considerando o tamanho grande da amostra não se pode afirmar com segurança a necessidade de normas diferenciadas.

2.2.3 Escala de agressividade em competição (EAGRESSCOMP) (Bartholomeu; Machado, 2008)

Este teste foi inicialmente composto com base na definição de Baron (1977), que define a agressão como qualquer forma de conduta cujo objetivo é causar injúria ou danos à outra pessoa. Assim, não somente agressões físicas, mas a intimidação foi considerada como indicadores, desde que direcionadas a causar prejuízos a outrem.

Foram constituídos 63 itens descritores de condutas agressivas no esporte, com respostas fechadas no formato likert, com três níveis possíveis de avaliação em que o atleta deveria assinalar a frequência de ocorrência entre sempre (2 pontos), às vezes (1 ponto) e nunca (0 ponto). Esses indicadores foram submetidos à análise de conteúdo por especialistas, para serem excluídos àqueles muito similares e retificados outros quanto à sua compreensão. A escala final ficou com 54 itens.

O estudo foi realizado com 172 atletas profissionais de ambos os sexos, sendo 61,6% do sexo masculino. As idades variaram de 14 a 58 anos com média.

Nessas condições restaram 26 itens, distribuídos em três fatores, explicando 44,31% da variância. O primeiro fator apresentou 10 itens e foi denominado Condutas Intimidativas, explicando 17,94% de variância e seus indicadores sugerem comportamentos executados em partidas com vistas a constranger e intimidar os adversários, sendo que o dano causado não é físico, mas emocional.

O segundo fator, Comportamento agressivo declarado, ficou com 12 itens e explicou 16,98% de variância. Seus itens, em sua maioria, sugerem condutas executadas com o fim de causar algum tipo de dano físico ou material ao adversário, além de apresentar um componente de irritabilidade bastante grande. Finalmente, o terceiro fator, com 4 itens, recebeu a denominação de Agressividade encoberta e explicou 9,38% de variância, informando sobre comportamentos feitos para distorcer e manipular situações para favorecimento próprio, e prejudicando os adversários sem que ninguém perceba.

A partir desses dados, foram calculados os coeficientes de consistência interna dos fatores por meio das medidas Alfa de Cronbach e duas metades de Spearman-Brown. Os

dados de precisão por esses dois métodos indicaram índices satisfatórios para os fatores Condutas intimidativas e Comportamento agressivo declarado (índices entre 0,86 e 0,83). O último fator, Agressividade encoberta apresentou índices baixos de precisão (coeficientes de 0,55 e 0,60) (abaixo do mínimo indicado pelo Conselho de Psicologia de 0,60) (Bartholomeu; Machado, 2008).

Também, investigou-se se existiriam diferenças entre as modalidades esportivas nas medidas de agressividade. A prova de anova indicou não haver diferenças significativas (nível de 0,05) em nenhuma das variáveis estudadas [Condutas Intimidativas, $H(4, 153) = 1,42$; $r = 0,230$; Comportamento agressivo declarado, $H(4, 153) = 0,535$; $r = 0,710$; Agressividade encoberta, $H(4, 153) = 1,48$; $r = 0,210$; Agressividade Geral, $H(4, 153) = 0,66$; $r = 0,623$].

2.2.4 STAI-T - State-Trait Anxiety Inventory – Traço (Spielberger; Gorsuch; Lushene, 1970)

Este teste foi desenvolvido, inicialmente com o objetivo de mensurar a ansiedade traço e estado, sendo essas as duas formas do teste. Nesse estudo, adotou-se a versão que avalia ansiedade enquanto traço. Essa versão apresenta 20 itens que devem ser respondidos pela pessoa quanto a como se sente geralmente em relação a sintomas de ansiedade. As possibilidades de respostas são 1 (quase nunca), 2 (às vezes), 3 (frequentemente) e 4 (quase sempre). Na correção, esses pontos são somados item a item, fornecendo o escore total que pode variar de 20 a 80 pontos. Vale ressaltar que a pontuação foi invertida nos itens 1, 6, 7, 10, 13, 16 e 19 para serem somadas.

Os coeficientes alfa de Cronbach obtidos pelos autores quando de sua construção com amostras diversas, desde alunos do ensino secundário, passando por pacientes psiquiátricos e jovens encarcerados, variaram de 0,86 a 0,92. Também por teste-reteste, no intervalo de uma hora os coeficientes variaram de 0,76 a 0,84. Com um intervalo de 20 dias de 0,76 a 0,86. Finalmente, no intervalo de 104 dias variou de 0,73 a 0,77.

Seu Manual apresenta ainda correlações com outros testes de ansiedade como o TMAS (Escala de Ansiedade Manifesta de Taylor) e o IPAT (Escala de Ansiedade de Cattell e colaboradores). Com o primeiro, os coeficientes foram de 0,79 e 0,80 para estudantes universitários e 0,83 em casos neuropsiquiátricos. No caso do IPAT, foram entre 0,75 e 0,76 na primeira condição e 0,77 na segunda. Nessa versão, não foi apresentada a

estrutura fatorial desse instrumento, o que só foi demonstrado na versão espanhola desse instrumento que já foi mencionada.

2.2.5 Procedimento

A aplicação desse teste foi coletiva, realizada sempre antes dos treinamentos esportivos em cada uma das modalidades por um psicólogo ou um professor de educação física devidamente treinados. Somente participaram da pesquisa os sujeitos que autorizaram ou foram autorizados pelos seus pais, no caso dos atletas menores de idade. A aplicação não demorou mais que 10 minutos e aplicou-se o instrumento, em todas as ocasiões, em salas previamente cedidas pelos clubes, com vistas a assegurar a padronização dos procedimentos.

3 RESULTADOS

A seguir, são apresentados os resultados das análises de regressão múltipla realizadas para investigar os preditores de sintomas físicos de ansiedade, sintomas cognitivos de ansiedade e autoconfiança em atletas.

Tabela 1 - Preditores de sintomas físicos de ansiedade em atletas

Variável	B	Erro Padrão	Beta	t	p
Ansiedade Traço Presente	0,074	0,017	0,372	4,251	,000
Manipulação	0,131	0,078	0,147	1,678	,097
Extroversão	-0,288	0,141	-0,177	-2,045	,044
Sexo	0,666	0,182	0,315	3,650	,000
Já disputou títulos	-0,833	0,349	-0,208	-2,387	,019
Pais incentivam	0,511	0,276	0,160	1,850	,067

Fonte: elaborado pelos autores, 2025

Nota. Variável dependente: sintomas físicos de ansiedade

Tabela 2 - Preditores de sintomas cognitivos de ansiedade em atletas

Variável	B	Erro Padrão	Beta	t	P
Ansiedade Traço Presente	0,112	0,015	0,575	7,239	,000
Sexo	0,407	0,171	0,192	2,387	,019
Dias de treinamento/semana	-0,153	0,058	-0,214	-2,648	,009

Fonte: elaborado pelos autores, 2025

Nota. Variável dependente: sintomas cognitivos de ansiedade

Tabela 3 - Preditores de autoconfiança em atletas

Variável	B	Erro Padrão	Beta	t	P
Ansiedade Ausente	-0,105	0,029	-0,335	-3,600	,001
Intimidação	0,030	0,018	0,141	1,683	,096
Extroversão	0,289	0,148	0,167	1,948	,054
Neuroticismo	0,714	0,210	0,316	3,405	,001
Horas de treino/dia	0,152	0,061	0,211	2,482	,015

Fonte: elaborado pelos autores, 2025

Nota. Variável dependente: autoconfiança

Os resultados indicaram que a ansiedade traço presente foi um dos principais preditores de sintomas físicos e cognitivos de ansiedade, confirmando a relevância dos fatores disposicionais na resposta emocional em competições (Martens et al., 1990; Weinberg; Gould, 2017). Além disso, observou-se que o sexo feminino apresentou maior incidência de sintomas de ansiedade, tanto físicos quanto cognitivos, o que está em

consonância com estudos que sugerem maior vulnerabilidade das mulheres ao estresse competitivo (Kristjánsdóttir et al., 2018; Dias et al., 2010). A experiência competitiva (disputa de títulos) mostrou-se um fator protetor, em linha com evidências de que a vivência em situações de alta pressão favorece o desenvolvimento de estratégias de enfrentamento mais eficazes (Gould; Maynard, 2009).

Da mesma forma, maior frequência de treinamento associou-se à redução de sintomas cognitivos (Hanton; Neil; Mellalieu, 2008). Em relação à autoconfiança, verificou-se que traços de personalidade como extroversão e neuroticismo, assim como o volume de treino diário, foram relevantes, indicando que essa variável depende de características estáveis de personalidade (Eysenck, 1998; Woodman; Hardy, 2003).

De forma geral, os achados sugerem dois perfis de atletas: (1) aqueles mais ansiosos, que se beneficiam da experiência competitiva e maior frequência de treinos, e (2) aqueles mais autoconfiantes, cujo desempenho é potencializado por traços de personalidade e maior volume de treino. Tais resultados reforçam a importância de intervenções personalizadas por psicólogos do esporte e treinadores, incluindo reestruturação cognitiva e desenvolvimento de habilidades sociais (Crocker; Graham, 1995; Vealey; Chase, 2016).

4 DISCUSSÃO

Entende-se que a ansiedade representa um dos fatores que contribui para explicar os sintomas físicos e cognitivos, confirmando também a influência de atributos pessoais. O sexo feminino apresentou maior vulnerabilidade, enquanto a experiência competitiva e a frequência de treinos semanais atuaram como fatores protetores, reduzindo sintomas ansiosos.

Diante ao estudo, foi possível identificar dois perfis de atletas, sendo eles: mais ansiosos, e que tentem compensar seu desempenho com mais disciplina em treinos, e os mais autoconfiantes, onde foi possível identificar traços de personalidade que levam a autoconfiança e associada também a regularidade com os treinos. A autoconfiança esteve associada com traços de personalidade (extroversão e neuroticismo) e a disposição de treinos diários, sugerindo que, tanto características pessoais como variáveis influenciam no desempenho psicológico.

Os resultados são replicáveis, porém existe pontos de atenção que devem ser considerados como variáveis deste estudo, é fundamental considerar variáveis como fatores: fisiológicos, como qualidade de sono, estado nutricional e hidratação, nível de fadiga e recuperação muscular, alterações hormonais, principalmente no sexo feminino, identificado no estudo como maior ponto de vulnerabilidade, visto que, as variáveis fisiológicas relacionadas ao ciclo menstrual desempenham papel relevante no desempenho esportivo feminino.

As flutuações hormonais, especialmente de estrógeno e progesterona, influenciam a energia, a disposição e a percepção de esforço das atletas (David et al., 2009). Durante a fase lútea, observa-se maior tendência à fadiga, irritabilidade e alterações de humor, podendo impactar a concentração e a performance.

Além disso, a dismenorreia, ou cólicas menstruais, pode reduzir a capacidade física e aumentar a distração cognitiva. A presença da síndrome pré-menstrual (TPM) também está associada ao aumento de sintomas de ansiedade, tensão e menor autoconfiança, fatores que podem comprometer o rendimento esportivo e saúde no geral.

Fatores psicológicos, sendo eles, motivação intrínseca e extrínseca, traços de personalidade (ex.: conscienciosidade, extroversão), níveis de autoconfiança e autoeficácia, humor e bem-estar emocional e Fatores sociais/contextuais, apoio de familiares, técnicos e colegas, clima da equipe, reconhecimento social. Todas essas variáveis citadas podem influenciar no desempenho desses atletas. Esses achados reforçam a necessidade de intervenções personalizadas, adaptadas ao perfil psicológico do atleta, considerando gênero, traços de personalidade, experiência competitiva e cultura inserida.

Conforme a perspectiva bioecológica, o atleta é um sujeito inserido em um contexto dinâmico, que responde de diferentes formas aos estímulos da competição. Os achados deste estudo corroboram essa visão, demonstrando como variáveis de personalidade, experiência e rotina de treinamento interagem para modular as respostas de ansiedade.

Um dos principais resultados foi a confirmação do traço de ansiedade como um preditor significativo tanto dos sintomas físicos quanto dos cognitivos da ansiedade competitiva. Este dado reforça a ideia de que a ansiedade-traço, entendida como uma característica de personalidade relativamente estável, predispõe o indivíduo a interpretar situações competitivas como mais ou menos ameaçadoras.

Essa constatação alinha-se à premissa de Martens, Vealey e Burton (1990), que desenvolveram o SCAT com base na ideia de que a ansiedade-traço seria a melhor maneira de prever a ansiedade-estado em competições.

Os resultados também apontaram que o sexo feminino apresentou maior incidência de sintomas de ansiedade, tanto físicos quanto cognitivos. Este achado é consistente com uma parcela significativa da literatura, que repetidamente encontrou níveis de ansiedade-traço competitiva significativamente maiores em atletas mulheres. Estudos como os de De Rose e Vasconcellos (1997), Detanico e Santos (2005) e Gonçalves e Belo (2007) já haviam apontado essa diferença de gênero.

Embora Salles et al. (2015) não tenham encontrado tal relação em atletas universitários, e outros estudos com o CSAI-2 também tenham apresentado resultados divergentes, nossos dados, em uma amostra diversificada, reforçam a tendência de maior vulnerabilidade feminina. É importante considerar, como apontado na literatura, que fatores fisiológicos, como as flutuações hormonais do ciclo menstrual, podem influenciar a energia e o humor, contribuindo para esta maior suscetibilidade.

A experiência competitiva, mensurada pela disputa de títulos, emergiu como um fator protetor, reduzindo os sintomas físicos de ansiedade. Este dado valida a síntese de diversas investigações anteriores, que, independentemente do instrumento utilizado, indicaram que atletas mais experientes tendem a apresentar menores índices de ansiedade e maior autoconfiança. Pesquisas como as de Souza, Teixeira e Lobato (2012) e Fernandes et al. (2013) já haviam destacado o papel da experiência na modulação da ansiedade e no aumento da autoconfiança.

De forma interessante, a rotina de treinamento demonstrou um efeito diferencial. A maior frequência semanal de treinos (dias por semana) associou-se à redução dos sintomas cognitivos de ansiedade, enquanto o maior volume diário (horas por dia) foi um preditor da autoconfiança.

Isso sugere que a consistência do treinamento (frequência) pode ajudar o atleta a lidar melhor com as preocupações e medos, enquanto a intensidade do treino (volume) parece fortalecer a crença em suas próprias capacidades. Embora Detanico e Santos (2005) não tenham encontrado influência do tempo de prática nos níveis de ansiedade, nossos resultados indicam que a forma como o treinamento é estruturado é uma variável crucial.

5 CONCLUSÃO

Por fim, a autoconfiança foi positivamente predita por traços de personalidade como extroversão e neuroticismo. Atletas com maior autoconfiança parecem possuir características pessoais estáveis que os ajudam a manter um estado de ativação ótimo. Este achado está em linha com Vieira et al. (2011), que notaram que atletas com maiores expectativas de resultado apresentavam maior autoconfiança, mas também maior ansiedade, e com Fernandes et al. (2013), que observaram maiores níveis de autoconfiança em atletas do sexo masculino e mais experientes.

Em suma, os dados sugerem a existência de ao menos dois perfis de atletas: um caracterizado por traços ansiosos, mais propenso a sintomas físicos e cognitivos, para o qual a experiência e a frequência de treinos funcionam como redutores da ansiedade; e outro perfil mais autoconfiante, influenciado por traços de personalidade e pelo volume de treino diário. Tais achados respondem ao chamado da literatura por investigações que considerem a complexidade do fenômeno da ansiedade na perspectiva bioecológica, reforçando a necessidade de intervenções personalizadas que considerem o gênero, a personalidade e a estruturação do treinamento para otimizar o desempenho psicológico do atleta.

REFERÊNCIAS

- BERTALANFFY, L. V. **Teoria geral dos sistemas**. 3. ed. Petrópolis: Editora Vozes, 1977.
- BIAGGIO, A. M. B.; NATALÍCIO, L.; SPIELBERGER, C. D. Desenvolvimento da forma experimental em português do Inventário de Ansiedade Traço-Estado (IDATE) de Spielberger. **Arq. Bras. Psiq.**, v. 29, n. 3, p. 31–44, 1977.
- BRONFENBRENNER, U. **Bioecologia do Desenvolvimento Humano**: Tornando os seres humanos mais humanos. Porto Alegre: ArtMed, 2011.
- DAVID, A. M. Incidência da síndrome pré-menstrual na prática de esportes. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, v. 15, n. 5, p. 330–333, set. 2009.
- DETANICO, D.; SANTOS, S. G. DOS. Variáveis influenciando e sendo influenciadas pela ansiedade-traço pré-competitiva: um estudo com judocas. **Revista Digital**, 2005.
- DIAS, C., CRUZ, J. F.; FONSECA, A. M. Ansiedade e rendimento em competição: Efeitos de moderação da experiência em competições desportivas. **Psicologia: Reflexão e Crítica**, 23(2), 294–302, 2010.

CROCKER, P. R. E.; GRAHAM, T. R. Coping by competitive athletes with performance stress: Gender differences and relationships with affect. **The Sport Psychologist**, 9(3), 325–338, 1995.

ENGLERT, C.; BERTRAMS, A. Anxiety, ego depletion, and sports performance. **Journal of sport & exercise psychology**, v. 34, n. 5, p. 580–99, 2012.

EYSENCK, H. J. **Dimensions of personality**. New Brunswick: Transaction Publishers, 1998.

FERNANDES, M. G. et al. Factors influencing competitive anxiety in Brazilian athletes. **Brazilian Journal of Kinanthropometry and Human Performance**, v. 15, n. 6, p. 705–715, 2013.

GONÇALVES, M. P.; BELO, R. P. Ansiedade-traço competitiva: diferenças quanto ao gênero, faixa etária, experiência em competições e modalidade esportiva em jovens atletas. **Psico-USF**, v. 12, n. 2, p. 301–307, 2007.

GOULD, D.; MAYNARD, I. Psychological preparation for the Olympic Games. **Journal of Sports Sciences**, 27(13), 1393–1408, 2009.

HALL, H. K.; KERR, A. W.; MATTHEWS, J. Precompetitive Anxiety in Sport - The Contribution of Achievement Goals and Perfectionism. **Journal of Sport Exercise Psychology**, v. 20, p. 194–217, 1998.

HANIN, Y. L. **Emotions in sport**. Champaign, IL: Human Kinetics, 2000.

HANTON, S.; NEIL, R.; MELLALIEU, S. D. Recent developments in competitive anxiety direction and competition stress research. **International Review of Sport and Exercise Psychology**, 1(1), 45–57, 2008.

HAYWOOD, K. M.; GETCHELL, N. **Desenvolvimento motor ao longo da vida**. 5. ed. Porto Alegre: ArtMed, 2010.

INTERDONATO, G. C. et al. Análise da ansiedade de traço competitiva em jovens atletas. **Conexões: Revista da Faculdade de Educação Física da UNICAMP**, v. 8, n. 3, p. 1–9, 2010.

KAUFFMAN, S. A. O que é a vida? Schrödinger estava certo? In: **O que é vida? 50 anos depois**: especulações sobre o futuro da biologia. São Paulo: Editora da Unesp, 1997.

KRISTJÁNSDÓTTIR, H.; ERLINGSDÓTTIR, A. V.; SAAVEDRA, J. M. Psychological skills, mental toughness and anxiety in elite handball players. **Personality and Individual Differences**, 134, 125–130, 2018.

LAVOURA, T. N.; MACHADO, A. A. Esporte de aventura de rendimento e estados emocionais: relações entre ansiedade, autoconfiança e auto-eficácia. **Motriz**, v. 12, n. 2, p. 143–148, 2006.

LIZUKA, C. A. et al. Controle da Ansiedade Em Mesa–Tenistas e a sua Relação Com O

Desempenho Esportivo. **Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte**, v. 4, n. 4, p. 127–135, 2005.

MARTENS, R. et al. Development and validation of the Competitive State Anxiety Inventory-2. In: MARTENS, R.; VEALEY, R. S.; BURTON, D. (Eds.). **Competitive anxiety in sport**. Champaign: Human Kinetics, 1990. p. 117–232.

MARTENS, R.; VEALEY, R. S.; BURTON, D. **Competitive anxiety in sport**. Champaign: Human Kinetics, 1990.

MILAVIĆ, B.; JURKO, D.; GRGANTOV, Z. Relations of competitive state anxiety and efficacy of young volleyball players. **Collegium antropologicum**, v. 37, n. 2, p. 83–92, 2013.

MOLINA, J.; SANDÍN, B.; CHOROT, P. Sensibilidad a la ansiedad y presión psicológica: Efectos sobre el rendimiento deportivo en adolescentes. **Cuadernos de Psicología del deporte**, v. 14, n. 1, p. 45–54, 2014.

NOGUEIRA, F. C. A.; BARA FILHO, M. G.; LOURENÇO, L. M. Ansiedade competitiva e atletas de rendimento: uma revisão sistemática (E. L. Ferreira, F. I. Takakura, Eds.)II Congresso Internacional da Associação Latino-Americana de Ciências do Esporte. **Anais**. Juiz de Fora: NGIME/UFJF, 2015.

ROSE JUNIOR, D.; VASCONCELLOS, E. G. Ansiedade-traço competitiva e atletismo: Um estudo com atletas infanto-juvenis. **Revista Paulista de Educação Física**, v. 11, n. 2, p. 148–157, 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.

SCHMIDT, R. A.; WRISBERG, C. A. **Aprendizagem e Performance Motora**: Uma abordagem da aprendizagem baseada na situação. 4. ed. Porto Alegre: ArtMed, 2010.

SEELEY, G. et al. **Anxiety levels and gender differences in social volleyball players before and during competition**. Disponível em: <http://www.reocities.com/CollegePark/5686/su99p5.htm>. Acesso em: 29 out. 2015.

SILVA, A. DA. Relação ansiedade estado e desempenho dos goleiros de futsal na olimpíadas escolares. **Revista Brasileira de Futsal e Futebol**, v. 4, n. 14, p. 263–267, 2012.

SMITH, R. E., SMOLL, F. L.; SCHUTZ, R. W. Measurement and correlates of sport-specific cognitive and somatic trait anxiety: The Sport Anxiety Scale. **Anxiety Research**, 2(4), 263–280, 1990.

SONOO, C. N. et al. Artigo Original Ansiedade e desempenho: um estudo com uma equipe infantil de voleibol feminino. **Motriz**, v. 16, n. 3, p. 629–637, 2010.

SOUZA, M. A. P.; TEIXEIRA, R. B.; LOBATO, P. L. Manifestação da ansiedade pré-

competitiva em nadadores amadores. **Revista da Educação Física/UEM**, v. 23, n. 2, p. 195–203, 2012.

SPIELBERGER, C. D.; GORSUCH, R. L.; LUSHENE, R. E. **Idate**: Inventário de ansiedade traço-estado. Rio de Janeiro: Cepa, 1970.

VEALEY, R. S.; CHASE, M. A. Self-confidence in sport. In R. J. Schinke, K. R. McGannon; B. Smith (Eds.), **Routledge international handbook of sport psychology**. (pp. 424–437). London: Routledge, 2016.

VIEIRA, L. F. et al. Autoeficácia e nível de ansiedade em atletas jovens do atletismo paranaense. **Revista Brasileira de Cineantropometria e Desempenho Humano**, v. 13, n. 3, p. 183–188, 2011.

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

WEINBERG, R. S.; GOULD, D. **Foundations of sport and exercise psychology**. 7th ed. Champaign, IL: Human Kinetics, 2017.

WEISS, P. A. **Hierarchically organized systems in theory and practice**. New York: Hafner, 1971.

WOODMAN, T.; HARDY, L. The relative impact of cognitive anxiety and self-confidence upon sport performance: A meta-analysis. **Journal of Sports Sciences**, 21 (6), 443–457, 2003.