



BRAZILIAN JOURNAL
of **SPORT PSYCHOLOGY**
& HUMAN DEVELOPMENT
BJSPHD

ESTRESSE E ANSIEDADE EM ATLETAS UNIVERSITÁRIOS E PROFISSIONAIS EM DIFERENTES CONTEXTOS ESPORTIVOS

STRESS AND ANXIETY IN UNIVERSITY ATHLETES AND HANDBALL PROFESSIONALS IN DIFFERENT SPORTS CONTEXTS

Rômulo Dantas Alves¹

Magali Cristina Rodrigues Lameira¹

Oswaldo Tadeu da Silva Junior¹

Rubens Venditti Júnior¹

RESUMO

O estudo buscou identificar e comparar os níveis de ansiedade (traço-estado) e situações causadoras de estresse no handebol, em diferentes contextos esportivos. 29 atletas foram avaliados acerca dessas duas variáveis, sendo 20 atletas profissionais (Equipe de Bauru), e 9 eram atletas universitárias (Equipe da Unesp). Utilizou-se um questionário para caracterizar a amostra. A coleta de dados aconteceu antes de jogos importantes das duas equipes. Os resultados mostram que não houve diferença nos níveis de ansiedade (traço-estado) entre as equipes, e que algumas situações causadoras de estresse são similares para as duas equipes. No entanto, cada time mencionou situações estressoras específicas que não haviam sido mencionadas na literatura antes. Foram encontrados outros resultados significantes sobre as características dos atletas nesses contextos, como o tempo de permanência na equipe, idade e tempo de prática. A relevância deste estudo está no fato de que as características dos atletas nos dois diferentes contextos esportivos, e na descoberta de que as situações causadoras de estresse, em geral, são as mesmas em diferentes contextos, e que ao mesmo tempo existem particularidades das equipes sobre algumas situações estressoras.

Palavras-Chave: Ansiedade; Handebol; Aspectos psicológicos; Situações estressoras.

ABSTRACT

The study sought to identify and compare the level of anxiety (trait-state) and stressful situations in handball, in different sports contexts. The two variables were evaluated in a sample of 29 athletes, of whom 20 were professionals (Bauru team), and nine were university athletes (Unesp team). A questionnaire was used to characterize the sample. Data collection took place before important games for both teams. Results showed that there was no difference in the level of anxiety (trait-state) between the two teams, and that some stressful situations were similar for both. However, each team also mentioned specific stressful situations that were not previously found in the literature. Other results were related to the characteristics of the athletes in these contexts. Significant differences and

¹ LAMAPPE- Laboratório de Atividade Motora Adaptada, Psicologia Aplicada e Pedagogia do Esporte, Faculdade de Ciências, UNESP campus de Bauru-SP.

correlations for some variables were found, such as how long the athletes had been on the teams, their ages, and time of practice. The relevance of this study lies in the facts that the characteristics of the athletes in the two contexts are different, but the stressful situations in handball are the same in general, and that each team considers some specific situations to be stressful.

Keywords: Anxiety; Handball; Psychological aspects; Stressful situation.

1 INTRODUÇÃO

A competitividade, enquanto fenômeno social e cultural, afeta a sociedade, estando presente na família, no trabalho, na escola e nas amizades. Contudo, a competitividade no esporte está sempre em foco devido à atenção da mídia. A competição é uma representação de luta e desafio, que, por fim, exige uma série de atitudes dos envolvidos. Os atletas estão imersos no processo competitivo e vivenciam situações de confronto, demonstração, comparação e avaliação. Esse processo proporciona a experiência e a manifestação de reações físicas e emocionais, que podem levar a situações estressantes (De Rose Junior, 2002).

O estresse é entendido como um processo que ocorre em estágios, caracterizados por exigências ambientais, percepção da demanda, resposta à situação e consequências da resposta. O último estágio reinicia o processo de estresse com outra exigência do ambiente. Portanto, a instabilidade gerada pelas demandas ambientais (físicas e/ou psicológicas) e a eficácia das respostas é o que define o estresse. A atividade física é uma das formas de reduzir e controlar o estresse, mas em esportes de alto rendimento e esportes profissionais, existem muitos outros fatores estressantes que podem aumentar a sensação de estresse (Lacerda Júnior et al., 2022; Weinberg; Gould, 2016).

Além das causas intrínsecas e extrínsecas, o processo de estresse também inclui reações emocionais do indivíduo que vivencia uma situação estressante. Dentre essas reações, destaca-se a ansiedade, um estado momentâneo caracterizado por sentimentos de angústia, inquietação, nervosismo e alto nível de ativação do sistema nervoso autônomo. A ansiedade em atletas pode ser observada por meio de autorrelato, marcadores biológicos e comportamentos específicos, como agitação e reações corporais. As consequências de altos níveis de ansiedade no esporte incluem perda de confiança e autocontrole, sentimentos negativos e dificuldade na tomada de decisões (Castro-Sánchez et al., 2019; Lacerda Júnior et al., 2022).

Os atletas de handebol estão imersos em um contexto esportivo que apresenta muitas situações estressantes, como exposição, confronto, avaliação de desafios e superação. Quando submetidos à competitividade, os atletas são expostos a essas situações e devem lidar com tais demandas, o que leva a processos de estresse e ansiedade (De Rose Junior, 2011; Knijnik; Simões, 2000).

Em contextos esportivos, o estresse pode ser entendido como as demandas do jogo, especificamente em competições, que geram determinadas situações: confronto, avaliação, demonstração e comparação. Confronto com outras equipes e indivíduos; avaliação com base no desempenho de cada atleta; demonstração das habilidades, técnicas e condições dos atletas; comparação de equipes, atletas e estratégias para avaliar o desempenho. As pessoas envolvidas nesses cenários podem ser afetadas por esses momentos. Dependendo de como atletas e treinadores lidam com esses momentos, podem considerá-los ameaçadores (estressantes), o que pode prejudicar o desempenho dos atletas ou a percepção do jogo por parte do treinador (De Rose Junior, 2002).

Quando essas exigências são consideradas estressantes, podem desencadear outras emoções, como medo, pensamentos negativos, nervosismo, pressa, apreensão e muitas outras. Esses sentimentos e emoções podem causar altos níveis de ansiedade, que serão mediados, por meio da interação de aspectos cognitivos, mentais e fisiológicos, pelo nível de ativação do sistema nervoso autônomo, sentimentos negativos e subjetividade de cada indivíduo, podendo causar sintomas como agitação, sudorese intensa e dificuldade de concentração, entre outros (Samulski, 2002).

Portanto, o estresse é uma dinâmica multifatorial e uma resposta a demandas percebidas como desafiadoras ou ameaçadoras, envolvendo aspectos ambientais, pessoais e organizacionais relacionados a pressões competitivas, como desempenho e condições físicas, experiências esportivas, atenção da mídia e valores pessoais. Quando essas demandas superam as ferramentas para lidar com todos os fatores envolvidos em um contexto esportivo, o indivíduo pode começar a reagir de forma negativa. Exemplos desses momentos e situações incluem lesões, torcidas hostis e adversárias, erros de arbitragem, uma sequência de derrotas e críticas do treinador e da mídia (Tossici; Zurloni; Nitri, 2024).

A literatura mostra estudos que associam o desempenho no handebol a aspectos psicológicos (Wang et al., 2024), habilidades mentais (Jakšić et al., 2022), clima motivacional e ansiedade (Nur'aini et al., 2025), variáveis psicofisiológicas associadas ao estresse (Drole et al., 2025) e estresse e ansiedade em atletas universitários do sexo

masculino (Venditti Júnior et al., 2019). Nesse sentido, a literatura demonstra que, no caso feminino, existem muitos elementos e estressores psicológicos únicos, como desigualdades no esporte, preocupações com a imagem corporal, desafios hormonais, violência e abuso. Esses fatores estão fora do campo de jogo e da quadra, mas presentes no contexto esportivo, representando ameaças específicas para as mulheres (van Niekerk; Matzkin; Christino, 2023).

A saúde mental e os aspectos psicológicos representam um importante tema de pesquisa na população feminina, e o contexto esportivo é um ambiente propício para analisá-los. Ao mesmo tempo, a atividade física é uma boa ferramenta para controlar o estresse, a ansiedade, a depressão e outros fatores que afetam a saúde mental. O campo esportivo apresenta estressores e elementos ansiogênicos relacionados à atividade física, ao desempenho, à competição e à experiência esportiva (Castro-Sánchez et al., 2019; Lacerda Júnior et al., 2022; van Niekerk; Matzkin; Christino, 2023). Essa contradição contribui para que a pesquisa científica analise os aspectos psicológicos sob diferentes perspectivas e questões relacionadas.

No handebol, estudos têm investigado habilidades psicológicas, resistência emocional e ansiedade competitiva (Kristjánisdóttir et al., 2018). Outros estudos se referem à ansiedade traço-estado e ao estresse, como os de Venditti Júnior, Prado, Santos, Zagatto e Silva (2013), que investigaram situações estressantes no handebol com 69 atletas do sexo feminino. De forma semelhante, Pandolfo, Azambula, Machado e Santos (2014) investigaram o nível de ansiedade situacional em jovens atletas do sexo masculino na fase final do campeonato sul-brasileiro de handebol. Considerando a literatura, os estudos têm combinado diversos aspectos psicológicos, desempenho e outros elementos esportivos. É relevante comparar diferentes contextos esportivos.

Este estudo investigou situações estressantes e níveis de ansiedade em atletas profissionais e universitários de handebol, com o objetivo de comparar os dados encontrados em atletas de diferentes contextos esportivos. Esperava-se que os atletas profissionais apresentassem um nível de ansiedade menor do que os atletas universitários. Em relação à variável estresse, ambas as equipes deveriam apresentar as mesmas situações encontradas na literatura. No entanto, cada equipe pode apresentar peculiaridades nessa variável.

2 MÉTODOS

2.1 Participantes

Vinte e nove jogadoras de handebol participaram do estudo: 20 atletas profissionais que representaram a cidade de Bauru nas competições de 2018 (time de Bauru) e nove outras atletas universitárias que representaram o time da Universidade Estadual Paulista (Unesp) no campus de Bauru. A idade média das participantes foi de 24 ($\pm 4,7$) anos, e o tempo médio de prática foi de 11 ($\pm 5,7$) meses. O tempo de atuação das atletas em cada time foi de 21 meses para o time de Bauru e 51 meses para o time da Unesp.

A equipe de Bauru treinou cinco turnos semanais em uma quadra com as dimensões oficiais para handebol (40 metros x 20 metros); as sessões de treinamento duravam, em média, de duas a duas horas e meia. Os atletas também realizaram treinamento de resistência durante a semana. A equipe da Unesp teve três sessões de treinamento por semana, com duração de uma hora e meia a duas horas cada; as sessões foram realizadas em dois locais diferentes. Apenas um ginásio possuía as dimensões oficiais, a quadra do Departamento de Educação Física da Unesp, no campus de Bauru.

A coleta de dados ocorreu antes do início das partidas para ambas as equipes. A equipe do Bauru tinha um jogo válido pela Copa São Paulo de Handebol, e a equipe da Unesp tinha um jogo de repescagem para o Campeonato Universitário Paulista da Conferência Campinas.

2.2 Coleta de dados instrumentos

Os participantes responderam a um formulário de anamnese elaborado pelos pesquisadores para caracterizar a amostra. O formulário incluía perguntas sobre onde os jogadores tiveram o primeiro contato com o esporte, há quanto tempo praticavam essa modalidade, há quanto tempo estavam na equipe atual e o número de sessões de treinamento por semana.

O questionário “Situações de Estresse no Handebol”, proposto por De Rose Júnior, Simões e Vasconcellos (1994), elaborado em português e considerando a realidade brasileira, foi utilizado para avaliar situações de estresse. O questionário consiste em 16 situações no handebol, que devem ser marcadas com “sim” ou “não” para cada um dos

eventos estressantes (Venditti Júnior et al., 2013). Para que uma situação seja considerada estressante, ela deve ser identificada por pelo menos 75% da amostra em cada equipe.

O instrumento utilizado para avaliar os níveis de ansiedade dos atletas foi o Inventário de Ansiedade Traço-Estado (STAI), proposto por Spielberger, Gorsuch e Lushene (1970) e validado em português por Biaggio, Natalicio e Spielberger (1977), idioma no qual é denominado "*Inventário de Ansiedade. Traço-Estado*" (IDATE). O instrumento consiste em uma escala de ansiedade traço e uma escala de ansiedade estado, cada uma com 20 afirmações a serem marcadas em uma escala Likert de 1 a 4.

Por fim, cabe ressaltar que os participantes e o estudo foram aprovados pelo Comitê de Ética em Pesquisa da Faculdade de Ciências do campus Bauru da Universidade Estadual Paulista (Unesp), conforme parecer nº 1.460.896.

2.3 Análise de dados

Quase todas as variáveis do estudo atenderam aos requisitos do teste de normalidade (Shapiro-Wilk), com exceção da variável tempo de permanência na equipe. As variáveis de ansiedade (traço e estado) e situações estressantes no handebol apresentaram resultados satisfatórios no teste de homogeneidade de variância (teste de Levine). Estatísticas descritivas básicas (média e desvio padrão) foram calculadas para os dados de ansiedade (traço-estado) e número de situações estressantes no handebol por equipe. O método de Pandolfo et al. (2014) foi utilizado para classificar os dados de ansiedade, classificando os níveis de ansiedade entre 20 e 34 pontos como baixa ansiedade; 35-49 como moderada; 50-64 como alta e 65-80 como muito alta.

Os dados paramétricos foram analisados utilizando a correlação de Pearson e o teste t de Student para amostras independentes. O teste de Mann-Whitney foi utilizado para os dados não paramétricos (tempo de permanência na equipe). O nível de significância para todas as análises foi de $p \leq 0,05$. Todas as análises estatísticas foram realizadas utilizando o SPSS, versão 20.

3 RESULTADOS

As equipes apresentaram similaridades em relação à ansiedade traço e à ansiedade estado. A equipe Bauru apresentou 40 ($\pm 6,8$) pontos para ansiedade traço e 41 ($\pm 7,6$) pontos para ansiedade estado. A equipe Unesp apresentou 47 (± 7) pontos para ansiedade

traço e $48 (\pm 10,8)$ para ansiedade estado. De acordo com Pandolfo et al. (2014), as equipes foram classificadas, em ambas as escalas, como “moderadas”. O número médio de situações estressantes apontadas por cada atleta variou entre $9,4 (\pm 2,7)$ para a equipe Bauru e $8,8 (\pm 2,4)$ para a equipe Unesp.

Em relação às situações que cada equipe apontou como estressantes, observam-se semelhanças. Ambas as equipes mencionaram as seguintes situações: (3) “Jogar em más condições físicas”; (5) “Perder para uma equipe tecnicamente inferior”; (12) “Errar um lance livre” e (14) “A arbitragem está prejudicando minha equipe”. Essas situações foram indicadas em 75% ou mais das amostras de cada equipe. No entanto, a equipe Bauru também apontou as seguintes situações: (1) “Errei arremessos de 7 metros em momentos decisivos da partida”; (2) “Ser substituído por dois minutos logo no início da partida”; (4) “O adversário passa pelo meu lado mais forte”; (15) “Ser substituído em momentos decisivos da partida” e (16) “Sofrer um gol devido a uma falha defensiva”. A equipe Unesp sinalizou essas situações, que foram indicadas pela equipe Bauru com uma porcentagem menor.

A correlação de Pearson revelou uma relação entre algumas variáveis, nomeadamente, ansiedade traço com ansiedade estado (Tabela 1) e idade com tempo de prática (Tabela 2).

Tabela 1 - Correlações de ansiedade (STAI), N - número de participantes, Pearson - correlação de Pearson, Sig - significância estatística ($p < 0,05$)

Variáveis		Correlações	
Ansiedade		Ansiedade característica	Ansiedade estado
	N		27
Característica	Pearson		0,761
	Sig. (Bicaudal)		0,000
	N	27	
Estado	Pearson	0,761	
	Sig. (Bicaudal)	0,000	

Fonte: Dados de pesquisa elaborados pelos autores, 2025

O teste t de Student não encontrou valores significativos quando todos os dados paramétricos do estudo foram associados. Em relação às características da amostra, ambas as equipes jogaram pelo mesmo período de tempo, uma média de 11 anos (DP +/- 1,8 anos), mas o tempo de permanência na equipe foi diferente, sendo 21 meses (DP +/- 7 meses) para a equipe do Bauru e 51 meses (DP +/- 2 meses) para a equipe da Unesp.

Tabela 2 - Duração do tempo de prática correlações, N - número de sujeitos, Pearson - correlação de Pearson, Sig - significância estatística ($p < 0,05$)

Variáveis		Correlações	
Tempo		Idade	Duração do tempo de prática
	N		29
Idade	Pearson		0,726
	Sig. (Bicaudal)		0,000
	N	29	
Duração do tempo de prática	Pearson	0,726	
	Sig. (Bicaudal)	0,000	

Fonte: Dados de pesquisa elaborados pelos autores, 2025

O teste de Mann-Whitney mostrou significância para o tempo de permanência na equipe (em meses) quando comparado entre as equipes ($p = 0,012$). A hipótese nula previa que a distribuição do tempo de permanência na equipe em meses seria a mesma entre os dois grupos (equipe Bauru e equipe Unesp). Portanto, essa hipótese nula foi rejeitada, visto que a distribuição não foi a mesma entre as equipes.

4 DISCUSSÃO

Este estudo analisou a ansiedade traço-estado, situações estressantes no handebol e perfis de atletas em diferentes cenários esportivos: atletas universitários e profissionais. A análise dos dados mostrou que diferentes contextos esportivos podem apresentar características semelhantes e diferenças.

Os resultados do estudo confirmam os resultados de outros estudos encontrados na literatura e contribuem para a literatura sobre contextos esportivos com novos dados. Os resultados referentes à ansiedade traço-estado mostraram que a ansiedade geralmente permanece em níveis moderados, independentemente do contexto esportivo. Os dados obtidos neste estudo são semelhantes às conclusões relatadas por Pandolfo et al. (2014), que encontraram níveis moderados de ansiedade competitiva em atletas adolescentes. Outro estudo na Islândia investigou atletas de handebol das categorias de base da seleção nacional. Seus resultados não mostraram diferença em relação à ansiedade e à idade, e a amostra desse estudo era composta por atletas com idades entre 14 e 21 anos (Kristjánsdóttir et al., 2018) .

Outro estudo com atletas de handebol, futsal e voleibol analisou a ansiedade pré-competitiva em atletas universitários, associando desempenho, idade e sexo. Os resultados mostraram que atletas de todas as modalidades apresentaram níveis moderados de ansiedade pré-competitiva. Embora a ansiedade cause respostas psicofisiológicas que podem afetar o desempenho, esse estudo não encontrou associações significativas nos dados que corroborassem essa afirmação (Salles et al., 2015) .

Quando a ansiedade está ligada à motivação, é possível observar que o clima motivacional é relevante para controlar os efeitos da ansiedade sobre os aspectos cognitivos, somáticos e de autoconfiança. No contexto competitivo, esses fatores estão relacionados à percepção dos atletas sobre suas próprias habilidades e à maneira como eles enfrentam e percebem as situações competitivas. Essas situações podem ser percebidas como estressantes dependendo da relação entre o clima motivacional e a ansiedade (Nur'aini et al., 2025) .

Além disso, o controle da ansiedade tem sido relacionado à orientação da motivação; quando o contexto esportivo é orientado para o ego em vez da tarefa, observa-se um aumento da ansiedade competitiva. Quando o foco do contexto esportivo é orientado para a tarefa e, positivamente, para a autoconfiança dos atletas, nota-se uma diminuição nos níveis de ansiedade competitiva. Esse aspecto é controlado por meio da atuação dos

treinadores, do comportamento dos atletas, da previsão de fatores que podem desencadear o aumento da ansiedade e do treinamento psicológico, que visa essencialmente controlar quais situações competitivas serão percebidas como estressantes (Jakšić et al., 2022; Nur'aini et al., 2025; Wang et al., 2024) .

Toda a amostra deste estudo apresentou o mesmo valor médio para idade e tempo de prática de handebol, sendo notável a correlação positiva identificada entre idade e tempo de prática. Assim, a amostra do estudo demonstrou que quanto mais velhos os atletas, maior o tempo de prática do esporte. Além disso, não houve correlação entre idade e ansiedade. Estudos adicionais podem ser necessários para identificar quais demandas em contextos esportivos causam os níveis mais elevados de ansiedade, a fim de compreender o que diferencia cada ambiente esportivo.

Os dados referentes a situações estressantes no handebol corroboram os dados de outros estudos na literatura. As situações encontradas neste estudo para ambas as equipes, que são relatadas na literatura, são as seguintes: (12) “errar um lance livre completamente” e (14) “A arbitragem está afetando minha equipe”. No entanto, a equipe Bauru apontou mais situações encontradas na literatura, que são principalmente momentos que ocorrem durante o jogo de handebol e são descritas nas afirmações do questionário: (1) “errar arremessos de 7 metros em momentos decisivos do jogo”; (15) “ser substituído em momentos decisivos do jogo”; (16) “sofrer um gol devido a falha defensiva” (Pires et al., 2008; Venditti Júnior et al., 2013; Venditti Júnior et al., 2019) .

As situações (3) “Jogar em más condições físicas” e (5) “Perder para uma equipe tecnicamente inferior” foram identificadas como estressantes neste estudo para ambas as equipes. A situação (5) também foi apontada como estressante para uma equipe no estudo de Pires, Flores e Brandão (2008). A situação (2) “Ser substituído por dois minutos antes do tempo previsto no jogo” foi considerada estressante pela equipe Bauru, mas no estudo de Prado, Venditti Júnior, Silva e Santos (2013) e Venditti Júnior et al. (2019), a situação (2) foi considerada não estressante. Observa-se que os estudos tendem a convergir entre si ao apontar as mesmas situações estressantes no handebol, que são geralmente encontradas pelos pesquisadores. No entanto, os mesmos estudos indicam algumas situações que não são comumente encontradas e, embora os dados possam convergir em algum ponto, isso não ocorre em todos os casos.

Atletas de cada contexto esportivo podem apresentar individualidades, identificando situações específicas como estressantes. No caso específico, as atletas femininas precisam lidar com situações estressantes particulares e individuais, como demonstra a

literatura: desigualdade de gênero, objetificação de seus corpos e o risco e a insegurança em relação ao assédio (van Niekerk; Matzkin; Christino, 2023) . Esses estressores precisam ser considerados em equipes femininas para gerenciar como as atletas percebem as situações de competição e como os estressores individuais impactam os níveis de ansiedade. Um clima motivacional e um clima orientado para a tarefa podem promover um ambiente esportivo melhor para as atletas (Castro-Sánchez et al., 2019; Nur'aini et al., 2025).

Os tipos de situações apontadas pelos atletas são semelhantes aos encontrados em outro estudo, no qual a noção de estresse é associada ao desempenho, a erros individuais e ao desempenho dos colegas de equipe. Essas noções podem ser interpretadas como uma ameaça ou um desafio, mas tornam-se mais estressantes quando os atletas identificam o estresse como uma ameaça. Esse momento ocorre durante a competição, e os atletas apresentaram níveis de estresse mais elevados em comparação com o período de treinamento (Kerdijk; van der Kamp; Polman, 2016) .

Ao comparar o presente estudo com o de Kerdijk et al. (2016), observa-se que este último avaliou o estresse e a ansiedade em um período competitivo e identificou situações estressantes no handebol que são mencionadas na literatura. Portanto, pode-se presumir que situações de estresse semelhantes podem ser identificadas em outras modalidades esportivas. Tais situações refletem as mesmas noções identificadas no presente estudo e em outros estudos encontrados na literatura. Estudos têm relatado que os contextos esportivos são diferentes, apresentando características próprias, e isso também deve ser levado em consideração na preparação da equipe, uma vez que situações específicas de estresse, ansiedade e experiência competitiva devem ser controladas para se buscar o melhor desempenho possível (Alves et al., 2019; Venditti Júnior et al., 2019) .

Em relação à duração variável da permanência na equipe, observou-se uma diferença significativa, visto que, no contexto universitário, a permanência dos atletas tende a se estender por toda a graduação (três ou cinco anos), às vezes por mais tempo. No contexto profissional, os atletas permanecem nas equipes por uma temporada ou até o término do contrato de trabalho. Os prazos contratuais são mais curtos do que a duração dos cursos de graduação. Contudo, estudos futuros poderão encontrar outras razões para essa constatação, como, por exemplo, questões como o financiamento da equipe, entre outros fatores.

Uma limitação deste estudo foi o número de participantes, visto que poucas equipes concordaram em participar. Além disso, o instrumento STAI não é específico para contextos esportivos.

No entanto, o instrumento foi selecionado propositalmente para permitir o uso de conceitos de traço e de estado no mesmo questionário. Outra possível limitação foi a forma como o estresse foi mensurado. O estudo utilizou situações que podem ser estressantes, mas seria interessante utilizar outro modelo para investigar essa variável.

Os resultados deste estudo são importantes porque esses dois contextos esportivos são bastante diferentes, e poucos estudos os compararam. Assim, esta investigação alcançou o objetivo proposto de identificar o nível de ansiedade traço-estado e situações estressantes no handebol e compará-los. O resultado do presente estudo possibilita delinear estratégias para lidar com situações estressantes nessa modalidade esportiva durante o treinamento e na preparação para os jogos da temporada. Os demais resultados deste estudo também são relevantes, pois mostram características dos atletas em diferentes contextos esportivos.

5 CONCLUSÕES

A conclusão deste estudo é que não há diferença entre atletas profissionais e universitários quando avaliados quanto a situações estressantes no handebol e ansiedade (traço-estado). No entanto, ao analisar a ansiedade traço e a ansiedade estado, observou-se que a ansiedade traço influencia o nível de ansiedade estado, e ambas as variáveis apresentam forte correlação.

Algumas situações estressantes encontradas neste estudo são semelhantes às encontradas na literatura e, ao compará-las com os resultados de outros estudos sobre situações estressantes, observa-se convergência. Contudo, todas as amostras também apresentaram situações específicas em cada contexto, o que nos leva a crer que algumas situações são comuns em contextos esportivos e que cada amostra ou equipe percebe situações específicas como estressantes.

REFERÊNCIAS

ALVES, R.; et al. Aspectos psicológicos no esporte: reflexões, questionamentos e influências do estresse e ansiedade nos atletas de handebol. *In: Análise crítica das ciências biológicas e da natureza 2*. [S. l.]: Atena, 2019. p. 68–79. Disponível em: 10.22533/at.ed.5831927057.

BIAGGIO, A. M.; Brasil; NATALÍCIO, L.; SPIELBERGER, C.D. Desenvolvimento da forma experimental em português do Inventário de Ansiedade Traço-Estado (IDATE) de Spielberger. **Arquivos Brasileiros de Psicologia Aplicada**, [s. l.], vol. 29, nº 3, p. 31–44, 1977.

CASTRO-SÁNCHEZ, M.; et al. Relationships between Anxiety, Emotional Intelligence, and Motivational Climate among Adolescent Football Players. **Sports**, [s. l.], vol. 7, nº 2, p. 34, 2019. Disponível em: 10.3390/sports7020034.

DE ROSE JUNIOR, D. Competição como fonte de estresse no esporte. **Revista Brasileira de Ciência e Movimento**, [s. l.], vol. 10, nº 4, p. 19–26, 2002.

DE ROSE JUNIOR, D. **Esporte e Atividade Física na Infância e na Adolescência**. 2ª edição ed. [S. l.]: Artmed, 2011.

DROLE, K.; et al. Associations between subjective and objective measures of stress and load: an insight from 45-week prospective study in 189 elite athletes. **Frontiers in Psychology**, [s. l.], vol. 15, p. 1521290, 2025. Disponível em: 10.3389/fpsyg.2024.1521290.

JAKŠIĆ, D.; et al. Mental skills in Serbian handball players: In relation to the position and gender of players. **Frontiers in Psychology**, [s. l.], vol. 13, 2022. Disponível em: 10.3389/fpsyg.2022.960201.

KERDIJK, C.; VAN DER KAMP, J.; POLMAN, R. The Influence of the Social Environment Context in Stress and Coping in Sport. **Frontiers in Psychology**, [s. l.], vol. 7, 2016. Disponível em: 10.3389/fpsyg.2016.00875.

KNIJNIK, J. D.; SIMÕES, A. C. Being is to be perceived: an x-ray of the high-level women handball athletes' body image in Brazil. **Revista Paulista de Educação Física**, [s. l.], vol. 14, nº 2, p. 196–213, 2000.

KRISTJÁNSDÓTTIR, H.; et al. Psychological skills, mental toughness and anxiety in elite handball players. **Personality and Individual Differences**, Netherlands, vol. 134, p. 125–130, 2018. Disponível em: 10.1016/j.paid.2018.06.011.

LACERDA JÚNIOR, N. J.; et al. Any Level of Physical Activity Level Reduces Depression, Anxiety and Stress in Adults. **Lecturas: Educación Física y Deportes**, [s. l.], vol. 27, nº 292, p. 48–64, 2022. Disponível em: 10.46642/efd.v27i292.3402.

NUR'AINI, F. S.; et al. Examining the association between motivational climate and anxiety levels pre-competition handball athletes: Gender insights. **Jurnal SPORTIF: Jurnal**

Penelitian Pembelajaran, [s. l.], vol. 10, nº 4, p. 34–48, 2025. Disponível em: 10.29407/js_unpgri.v10i4.23264.

PANDOLFO, K. C. M.; et al. Nível de ansiedade-estado de atletas masculinos de handebol na final do campeonato gaúcho. **Cinergis**, [s. l.], vol. 15, nº 2, 2014. Disponível em: <https://online.unisc.br/seer/index.php/cinergis/article/view/5077>.

PIRES, D. A.; FLORES, L. J. F.; BRANDÃO, M. R. F. Situações de jogo causadoras de estresse em atletas das categorias de base de handebol: uma abordagem cross-cultural. **Conexões**, [s. l.], vol. 6, p. 463–476, 2008. Disponível em: 10.20396/conex.v6i0.8637849.

PRADO, P.; et al. Aspectos psicológicos na pedagogia dos esportes coletivos: análises complementares do estresse psicológico em equipes femininas de handebol do interior do estado de São Paulo. **Revista Mineira de Educação Física**, [s. l.], vol. 21, nº 9, p. 1160–1166, 2013.

SALLES, W. N.; et al. Ansiedade pré-competitiva e esporte: estudo com atletas universitários. **Conexões**, [s. l.], vol. 13, nº 3, p. 85–100, 2015. Disponível em: 10.20396/conex.v13i3.8640872.

SAMULSKI, D. **Psicologia do esporte**. 1 ed. [S. l.]: Editora Manole Saúde, 2002.

SPIELBERGER, C. D.; GORSUCH, R. L.; LUSHENE, R. E. **STAI Manual for the State-trait Anxiety Inventory (“Self-evaluation Questionnaire”)**. [S. l.]: Consulting Psychologists Press, 1970.

TOSSICI, G.; ZURLONI, V.; NITRI, A. Stress and sport performance: a PNEI multidisciplinary approach. **Frontiers in Psychology**, [s. l.], vol. 15, p. 1358771, 2024. Disponível em: 10.3389/fpsyg.2024.1358771.

VAN NIEKERK, M.; MATZKIN, E.; CHRISTINO, M. A. Psychological Aspects of Return to Sport for the Female Athlete. **Arthroscopy, Sports Medicine, and Rehabilitation**, [s. l.], vol. 5, nº 4, p. 100738, 2023. Disponível em: 10.1016/j.asmr.2023.04.021.

VENDITTI JÚNIOR, R.; et al. Aspectos psicológicos na pedagogia dos esportes coletivos: compreendendo o estresse psicológico em equipes femininas de handebol do interior do Estado de São Paulo. **Revista Mineira de Educação Física**, [s. l.], vol. 21, nº 9, p. 1133–1139., 2013.

VENDITTI JÚNIOR, R. V.; et al. Estresse e ansiedade em atletas universitários de handebol no Estado de São Paulo. **Caderno de Educação Física e Esporte**, [s. l.], vol. 17, nº 2, p. 83–92, 2019. Disponível em: 10.36453/2318-5104.2019.v17.n2.p83.

WANG, X.; et al. The association between team behaviors and competitive anxiety among team-handball players: the mediating role of achievement goals. **Frontiers in Psychology**, [s. l.], vol. 15, 2024. Disponível em: 10.3389/fpsyg.2024.1417562.

WEINBERG, R. S.; GOULD, D. **Fundamentos da Psicologia do Esporte e do Exercício**. 6ed. [S. l.]: [s. d.], 2016.