

Nível de estresse e ansiedade em adolescentes praticantes de voleibol recreativo-educacional e competitivo

Level of stress and anxiety in teenagers practitioners of recreative-educational and competitive volleyball

Nivel de estrés y ansiedad en adolescentes jugadores de voleibol recreativo-educativo y competitivo

ARTICULO ORIGINAL

Tamires Helena da Silva¹; Joice Benedita Silva¹; Amanda Siquiera de Castro¹; Nathália Aparecida dos Santos¹; Camila Mariana de Lima¹; Marcelo de Castro Teixeira¹;

¹ Universidade Federal de Lavras- Departamento de Educação Física
Lavras/MG.

PALABRAS CLAVE

-Voleibol
-Estresse
-Ansiedade

Resumen

Os elementos que compõem um cenário esportivo favorecem ou prejudicam o desempenho de um atleta, em alguns casos, suficientes para provocar emoções positivas ou negativas. O objetivo do estudo foi determinar os níveis de estresse e ansiedade de adolescentes entre 12 e 17 anos envolvidos em educação recreativa e voleibol competitivo. Um estudo explicativo descritivo, básico com métodos qualitativos e quantitativos. Composto por 35 jogadores das equipes de voleibol do Projeto Social VivaVôlei e Lavras Tênis Clube (LTC), da cidade de Lavras/MG. Aplicou-se o Teste de Estresse Psicológico do Voleibol (TEP V) e a Escala de Traços de Ansiedade Competitiva. Processamento estatístico utilizando o programa estatístico R, teste do qui-quadrado, teste "U" de Mann-Whitney com intervalo de confiança de 95%, Alpha Cronbach e análise da média, mediana, desvio padrão, quartis e distribuições de valores. Os níveis de ansiedade foram homogêneos entre os sexos. O gênero do atleta não afeta a forma como ele expressa seu nível de ansiedade. Entre os estressores, os resultados sugerem que as atletas do sexo feminino são mais suscetíveis aos fatores emocionais, os atletas do sexo masculino geralmente percebem as situações estressantes como positivas ou irrelevantes para o seu desempenho. Por meio de cálculos estatísticos concluiu-se que não houve diferenças significativas entre as equipes VivaVôlei e LTC quanto à ansiedade, estresse e gênero do atleta. Percebe-se que os esportes presentes no estudo não são fatores mediadores dos problemas apresentados nesta amostra.

Abstract

The elements that make up a sports scenario either favor or hinder an athlete's performance, in some cases enough to provoke positive or negative emotions. The objective of the study was to determine the levels of stress and anxiety of adolescents between 12 and 17 years old involved in recreational education and competitive volleyball. An explanatory descriptive, basic study with qualitative and quantitative methods. Composed of 35 players from the volleyball teams of the VivaVôlei Social Project and Lavras Tênis Clube (LTC), from the city of Lavras/MG. The Volleyball Psychological Stress Test (TEP V) and the Competitive Anxiety Trait Scale were applied. Statistical processing using the R statistical program, chi-square test, Mann-Whitney "U" test with 95% confidence interval, Alpha Cronbach and analysis of mean, median, standard deviation, quartiles and value distributions. Anxiety levels were homogeneous between genders. The gender of the athlete does not affect how they express their anxiety level. Among the stressors, the results suggest that female athletes are more susceptible to emotional factors, male athletes generally perceive stressful situations as positive or irrelevant to their performance. Through statistical calculations it was concluded that there were no significant differences between the VivaVôlei and LTC teams regarding athlete's anxiety, stress and gender. It is perceived that the sports present in the study are not mediating factors of the problems presented in this sample.

KEYWORDS

-Volleyball
-Stress
-Anxiety

KEYWORDS

-Voleibol
-El estrés
-La ansiedad

Los elementos que componen un escenario deportivo favorecen o dificultan el rendimiento de un deportista, en algunos casos, lo suficiente como para provocar emociones positivas o negativas. El objetivo del estudio fue determinar los niveles de estrés y ansiedad de los adolescentes entre 12 y 17 años que participan en la educación recreativa y el voleibol de competición. Un estudio descriptivo explicativo, básico con métodos cualitativos y cuantitativos. Compuesto por 35 jugadores de los equipos de voleibol del Proyecto Social VivaVôlei y Lavras Tênis Clube (LTC), de la ciudad de Lavras/MG. Se aplicó el Test de Estrés Psicológico del Voleibol (TEP V) y la Escala de Rasgos de Ansiedad Competitiva. Procesamiento estadístico mediante el programa estadístico R, prueba de chi-cuadrado, prueba "U" de Mann-Whitney con intervalo de confianza del 95%, Alfa Cronbach y análisis de media, mediana, desviación estándar, cuartiles y distribuciones de valores. Los niveles de ansiedad eran homogéneos entre los géneros. El sexo del deportista no afecta a la forma de expresar su nivel de ansiedad. Entre los factores estresantes, los resultados sugieren que las mujeres deportistas son más susceptibles a los factores emocionales, los hombres deportistas suelen percibir las situaciones estresantes como positivas o irrelevantes para su rendimiento. Mediante cálculos estadísticos se concluyó que no había diferencias significativas entre los equipos VivaVôlei y LTC en cuanto a la ansiedad, el estrés y el género del atleta. Se observa que los deportes presentes en el estudio no son factores mediadores de los problemas presentados en esta muestra.

Recibido:

Mayo, 2020

Aceptado:

Septiembre, 2020

INTRODUCCIÓN

O voleibol é uma modalidade esportiva de grande destaque e prestígio mundial. Diversos são aqueles que adentram na prática e desfrutam de seus mais variados benefícios. Esse esporte caracteriza-se pela alternância de esforços intensos e de curta duração, com intervalos de repouso (esforços intermitentes). Tendo em vista que no jogo não existe uma duração exata, podendo durar de 2 a 3 horas, é fundamental que os praticantes disponham de uma elevada resistência cardiovascular e muscular. Assim, a resistência aeróbia e anaeróbia alática, em conjunto com a força, flexibilidade, velocidade, potência e agilidade, são consideradas variáveis primordiais para o alcance de um bom rendimento ⁽¹⁾

No entanto, estudos realizados nos últimos anos determinaram que variáveis emocionais e

psicossociais também devem ser levadas em conta quando o assunto é alto rendimento de atletas. A preparação psicológica supõe a manipulação de variáveis como a motivação, a autoconfiança e a atenção, com o objetivo de conseguir o rendimento esportivo e pessoal mais apropriado para cada momento (treinamentos, competições, períodos de descanso, e outros). ⁽²⁾

Sabe-se que a adolescência é uma fase complexa, marcada por alterações emocionais, psíquicas, físicas, sociais, além do aumento da pressão familiar e responsabilidades a assumir. Devido a essa nova realidade, durante esta etapa o estresse pode alcançar níveis consideráveis que estão associados à pressão escolar, familiar, inseguranças quanto às transformações no corpo, ao excesso de tarefas e deveres. Dessa forma, muitos adolescentes buscam atividades esportivas para fortificação

de sua personalidade e aceitação social através da inclusão em grupos. Contudo, em atividades esportivas surgem também novas obrigações e acarretam novos estresses. ⁽³⁾

Com relação ao esporte competitivo, este requer dos praticantes diferentes níveis de estímulos emocionais, psíquicos e físicos, e esses aspectos podem associar-se com o estresse. O estresse é capaz de induzir efeitos negativos tanto na vida pessoal quanto no rendimento esportivo dos praticantes. De acordo com Silva, Enumo e Afonso (2016)⁽⁴⁾, o termo estresse é designado a um desequilíbrio dos processos psicológicos, físicos, emocionais, bioquímicos e na eficácia de resposta, desencadeando uma instabilidade da homeostase.

Outro fator desencadeante do estresse é a ansiedade, e esta é caracterizada como sentimentos de medo, angústia, temor e receio que estão presentes na pessoa em resposta ao ambiente ameaçador. Assim, como outras condições que vão “despertar” o estresse, altos níveis de ansiedade também são provocados sob demasiada pressão.⁽⁵⁾ Alguns atletas entendem a ansiedade como benéfica, ao mesmo tempo em que outros a consideram prejudicial e nociva para sua performance esportiva. ⁽⁶⁾

Evidentemente, o esporte e o jogo recreativo apresentam um papel significativo nas culturas ou povos em todo o mundo, tendo o potencial de colocar em cena as emoções, os sentimentos, as dedicações, o tempo e a disposição, de maneira que nenhuma outra

prática consegue alcançar. Apesar disso, os vários elementos que integram o cenário esportivo podem tanto contribuir quanto dificultar o desempenho do atleta, sendo suficiente em alguns casos, para desencadear emoções não apenas positivas, mas também negativas. E, como são mediadoras da ação, as alterações fisiológicas, psicológicas e motoras podem interferir no rendimento. Neste contexto, ansiedade, estresse, agressão, insatisfação, medo, entusiasmo, prazer, e lazer, estão entrelaçados como sentimentos prevalentes relacionados à prática esportiva. Assim, o aspecto psicológico deveria ser essencialmente trabalhado na preparação destes atletas, além dos aspectos técnicos, táticos e físicos, muito explorados no treinamento esportivo. ⁽⁷⁾

Nesse sentido, o objetivo da iniciação esportiva não deve se situar apenas nas habilidades específicas, mas também nos estímulos para evolução e crescimento físico, desenvolvimento motor, cognitivo e afetivo social dos praticantes. ⁽⁸⁾ Assim sendo, a iniciação esportiva tem a possibilidade de ser atribuída a três fins: esporte recreativo, esporte educativo e esporte competitivo. O esporte recreativo ou esporte-participação tem como intuito o bem-estar dos seus praticantes, praticado pelo prazer e pelo entretenimento. ⁽⁹⁾ O esporte educativo, segundo Sánchez e Ramírez (1995)⁽¹⁰⁾, busca contribuir para o desenvolvimento global e intensificar os valores da criança. Ou seja, esta possibilidade da iniciação esportiva consiste em uma

atividade cultural, permitindo a formação básica e contínua por meio do esporte.

Por outro lado, esporte competitivo ou de rendimento refere-se à prática esportiva com o objetivo de alcançar a vitória, almejando o aperfeiçoamento das habilidades técnicas através de repetições dos movimentos. Os treinamentos serão capazes de estimular o desenvolvimento pessoal do aluno/atleta, preparando-o para situações futuras. ⁽¹⁰⁾ Com isso, a competição apenas será prejudicial ou benéfica se for orientada para tal, atribuindo à prática um significado diverso.

O estresse, como já mencionado, se refere a alguns sintomas gerados pelo organismo, em resposta à tensão gradativa. Desse modo, compreende-se que até certo nível, o estresse é normal e adequa-se para facilitar os desafios do cotidiano. Contudo, em níveis elevados, o estresse pode-se tornar um fator desagradável para o corpo. ⁽¹¹⁾

Segundo Segato (2010) ⁽¹²⁾, os níveis elevados de estresse estão relacionados ao aumento da depressão, da ansiedade-estado, indecisão, preocupação e maior predisposição a infecções. Além disso, ainda geram *déficits* de atenção e aumento da tensão muscular, o que reduz, no esporte, a coordenação motora, flexibilidade e capacidade muscular, impossibilitando que o atleta exerça condutas e padrões motores rápidos a fim de impedir condições perigosas ou conduzir de modo pertinente algumas situações.

Para Ferreira (2006) ⁽¹³⁾ a ansiedade refere-se a um estado emocional ativo vinculado às

mudanças somáticas (respiratória, cardíaca, dentre outros) de curta duração que alternam de intensidade no tempo e que geram eventos de incômodos, reais ou não. A ansiedade desportiva normalmente resulta em um estado de irritação descontrolada, causando reação emocional, sentimentos de desconforto e de temor. Assim, denomina-se como uma resposta global não específica do atleta a todas as condições que lhe são impostas. Desse modo, estas situações provocam no atleta sentimento de medo, ameaça e, apesar disso, não expressa que seja um perigo existente.

No âmbito desportivo destacam-se dois tipos de ansiedade: ansiedade-traço competitiva e ansiedade-estado. Sendo que, a primeira é vista como a capacidade de diferenciar situações competitivas como ameaçadoras, identificando como o atleta responderia ao considerar determinados cenários competitivos como ameaças ao seu bem-estar físico, social e psicológico. Já a ansiedade-estado aborda o estado emocional transitório, referida por um sentimento de tensão que pode alterar-se em intensidade ao longo do tempo ⁽¹⁴⁾.

A partir das buscas bibliográficas, foi possível perceber que poucos foram os estudos que relacionaram o voleibol competitivo e recreativo-educacional com os níveis de ansiedade e estresse, existindo ainda uma lacuna na literatura devido à escassez de pesquisas sobre o tema. Posto isto, o presente trabalho teve como objetivo identificar os níveis de estresse e ansiedade em adolescentes praticantes de voleibol recreativo-educacional

e também de voleibol competitivo, de ambos os sexos, na faixa etária de 12 a 17 anos.

METODOLOGIA

Amostra

Participaram da pesquisa 35 atletas da modalidade voleibol de ambos os sexos com idade média de 14,77 ($\pm 1,44$), sendo 23 indivíduos do sexo feminino com idade média de 14,13 ($\pm 0,85$) anos e 12 do sexo masculino com idade média de 16,00 ($\pm 1,25$) anos. Todos pertencendo às equipes de voleibol recreativo-educacional do Projeto VivaVôlei - Núcleo Marcelle da Universidade Federal de Lavras (UFLA) e das equipes de voleibol competitivo do Lavras Tênis Clube (LTC), categoria juvenil feminino e masculino, na cidade de Lavras/MG. A frequência de treinamento dos grupos era de 3 dias semanais não consecutivos. Os atletas do LTC treinavam em sessões com 2 horas de duração, enquanto as equipes do Projeto VivaVôlei dispunham de 1 hora de prática.

Como fator de inclusão para o estudo, todos os atletas deveriam apresentar uma frequência mínima de um ano de prática na modalidade dentro das equipes, e consequentemente, aqueles que não se encaixaram nesses critérios não foram considerados aptos para este trabalho.

Em relação ao tipo de pesquisa, este estudo se classifica como sendo quali-quantitativo, visto que a mensuração dos dados ocorreu através da técnica estatística e possuiu dados qualitativos.

Em relação ao procedimento, se caracterizou como sendo uma pesquisa de campo.

Procedimentos de coleta de dados

Para a realização da pesquisa, optou-se pela aplicação de dois questionários virtuais. Dos quais, o primeiro prestava-se para a verificação do estresse no qual foi feita uma adaptação do Teste de Estresse Psíquico para o Voleibol (TEP-V), contendo 27 itens, e para mensuração da ansiedade-traço utilizou-se um questionário virtual da Escala de Ansiedade-traço, competitiva (Sport Competition Anxiety Test -SCAT) com 15 itens. Para avaliação da confiabilidade do questionário TEP-V foi empregado o Coeficiente de Alfa Cronbach.

Teste de Estresse Psíquico para o Voleibol (TEP-V)

O TEP-V, aborda questões sobre ocorrências e condições que podem configurar uma carga psíquica em competições. Dividido em três partes, o questionário foi composto por 30 itens no total. A primeira parte refere-se à caracterização do grupo amostral; ao passo que, a segunda avalia as situações e aspectos gerais que intervêm no rendimento esportivo no decorrer da competição. Para finalizar, a última parte analisa o possível comportamento em diferentes situações e o nível das capacidades através desse comportamento ⁽¹⁵⁾. No entanto, o presente estudo utilizou-se de 27

itens do teste original, visto que os 3 itens excluídos se referiam à mídia, que não se encaixava com os objetivos deste trabalho. Os participantes relacionaram as suas respostas conforme o grau de influência negativa ou positiva do estímulo estressor (-3 até +3) ⁽¹⁶⁾ .

Escala de Ansiedade-traço competitiva (Sport Competition Anxiety Test– SCAT)

A Escala de Ansiedade-traço competitiva é formada por quinze itens, os quais foram respondidos numa escala de frequência do tipo Likert de 3 pontos (“difícilmente”, “às vezes” e “sempre”). Algumas questões possuem efeito de “ativação” (2, 3, 5, 8, 9, 12, 14 e 15), de “desativação” (6 e 11) e outras “efeito placebo” (1, 4, 7, 10 e 13). Para análise das respostas é atribuída uma pontuação de 1, 2, 3 pontos para as de efeito ativação e 3, 2, 1 pontos para as de efeito desativação ⁽¹⁷⁾ .

Conhecido por “Sport Competition Anxiety Test –SCAT”, este é um questionário desenvolvido especificamente para o desporto, tratando-se de um ótimo preditor da ansiedade-estado em circunstâncias competitivas ⁽¹⁸⁾ . Os escores totais do instrumento seguem na

Tabela 1.

Tabela 1- Escores dos níveis de ansiedade-traço segundo o Teste SCAT.

Pontuação	Nível de Ansiedade
-----------	--------------------

De 10 a 12 pontos	BAIXA ANSIEDADE
De 13 a 16 pontos	MÉDIA ANSIEDADE
De 17 a 23 pontos	MÉDIA ANSIEDADE
De 24 a 27 pontos	MÉDIA ANSIEDADE
Acima de 28 pontos	ALTA ANSIEDADE

Fonte: do Autor (2020).

Para avaliação e confiabilidade dos questionários foi utilizado o Coeficiente Alfa - caracterizado por Lee J. Cronbach, que se refere a um índice aplicado para mensurar a confiabilidade e a qualidade de uma escala, isto é, avaliar a relevância em que os itens de um instrumento estão correlacionados. Em outras palavras, o Alfa Cronbach correlaciona as médias entre os itens que compõem um instrumento. Os valores do alfa variam de 0 a 1, entretanto, o valor mínimo aceitável pelo alfa é 0,70; e quanto mais próximo ao 1,00 maior a confiabilidade entre os indicadores. Contudo, valores encontrados abaixo de 0,70 são considerados consistência interna da escala baixa, e são apontados como redundantes ou duplicação, logo, devem ser eliminados. A classificação ocorre da seguinte forma: Muito baixa ($\alpha \leq 0,30$); Baixa ($0,30 < \alpha \leq 0,60$); Moderada ($0,60 < \alpha \leq 0,75$); Alta ($0,75 < \alpha \leq 0,90$) e Muito alta ($\alpha > 0,90$) ⁽¹⁹⁾ . O presente estudo obteve o resultado do Alfa de 0,94, e os valores encontrados foram altos em todas as variáveis, sem necessidade de exclusão.

Análise dos Dados Coletados

Para verificação da distribuição dos dados, utilizou-se o programa estatístico R e através da estatística descritiva foram analisados a média, desvio padrão e distribuição de frequência, enquanto que, para as análises bivariáveis recorreu-se à aplicação do teste de Qui quadrado no teste SCAT. Como os dados

do TEP-V não apresentam distribuição normal, foram utilizados a Mediana (Md) e Quartis (Q1; Q3) e o Teste “U” de Mann-Whitney para a comparação entre as divisões (VivaVôlei e LTC, Feminino e Masculino) com o objetivo de caracterizar os grupos. Para a avaliação da consistência interna dos itens do questionário TEP-V, realizou-se o Alfa de Cronbach. A significância estatística adotada foi $p < 0,05$.

RESULTADOS E DISCUSSÕES

A partir das respostas dos atletas ao teste SCAT foram obtidos os resultados, mostrados nas Tabelas 2, 3, 4, 5, 6 e 7, em função das variáveis equipes e sexo, respectivamente:

Tabela 2 - Frequências observadas do nível de ansiedade-traço em atletas de voleibol de ambos os sexos, das equipes VivaVôlei e LTC, faixa etária de 12 a 17 anos.

Frequências observadas					
Nível de Ansiedade	PROJ. VIVA VÔLEI	%	LTC	%	TOTAL
Baixa	0	0,00	0	0,00	0
Média-Baixa	1	9,09	1	4,17	2
Média	6	54,55	14	58,33	20
Média-Alta	3	27,27	5	20,83	8
Alta	1	9,09	4	16,67	5
TOTAL	11	100	24	100	35

Tabela 3 - Frequências esperadas do nível de ansiedade-traço em atletas de voleibol de ambos os sexos, das equipes VivaVôlei e LTC, faixa etária de 12 a 17 anos.

Frequências esperadas			
Nível de Ansiedade	PROJ. VIVA VÔLEI	LTC	TOTAL
Baixa	0	0	0
Média-Baixa	0.628571429	1.371428571	2
Média	6.285714286	13.71428571	20
Média-Alta	2.514285714	5.485714286	8
Alta	1.571428571	3.428571429	5
TOTAL	11	24	35

Tabela 4 - Qui quadrado do nível de ansiedade-traço em atletas de voleibol de ambos os sexos, das equipes VivaVôlei e LTC, faixa etária de 12 a 17 anos.

Contribuição Qui quadrado		
Nível de Ansiedade	PROJ. VIVA VÔLEI	LTC
Baixa	0	0
Média-Baixa	0.07515528	0.144047619
Média	0.001552795	0.00297619
Média-Alta	0.577795031	1.107440476
Alta	0.50310559	0.964285714

Qui quadrado calculado = 0,7789

Qui quadrado tabelado = 9, 488

De acordo com um dos objetivos do estudo, ao comparar a ansiedade-traço dos atletas, não foi constatada diferença significativa quando levado em consideração praticantes de voleibol recreativo-educacional e competitivo. As amostras apresentam homogeneidade e interpretação análoga considerando o sexo do atleta.

Tabela 5 - Frequências observadas do nível de ansiedade-traço em atletas de voleibol por sexo das equipes VivaVôlei e LTC, faixa etária de 12 a 17 anos.

Frequências observadas						
Nível de Ansiedade	Feminino	%	Masculino	%	TOTAL	
Baixa	0	0,00	0	0,00	0	

Média-Baixa	1	4,35	1	8,33	2
Média	13	56,52	7	58,33	20
Média-Alta	7	30,43	1	8,33	8
Alta	2	8,70	3	25,00	5
TOTAL	23	100	12	100	35

Tabela 6 - Frequências esperadas do nível de ansiedade-traço em atletas de voleibol por sexo das equipes VivaVôlei e LTC, faixa etária de 12 a 17 anos.

Frequências esperadas			
Nível de Ansiedade	Feminino	Masculino	TOTAL
Baixa	0	0	0
Média-Baixa	1.314285714	0.685714286	2
Média	13.14285714	6.857142857	20
Média-Alta	5.257142857	2.742857143	8
Alta	3.285714286	1.714285714	5
TOTAL	23	12	35

Tabela 7 - Qui quadrado do nível de ansiedade-traço em atletas de voleibol por sexo de 12 a 17 anos.

Contribuição Qui quadrado		
Nível de Ansiedade	Feminino	Masculino
Baixa	0	0
Média-Baixa	0.07515528	0.144047619
Média	0.001552795	0.00297619
Média-Alta	0.577795031	1.107440476
Alta	0.50310559	0.964285714

Qui quadrado calculado = 3,4

Qui quadrado tabelado = 9, 488

A distribuição da variável se dá de forma homogênea entre o sexo feminino e masculino, e por meio dos resultados obtidos pelo teste nota-se que os níveis de ansiedade, baixa, média-baixa, média, média-alta e alta, são homogêneas entre os sexos.

Dessa forma, o sexo do atleta não interfere na forma com que apresenta o seu nível de ansiedade. Apesar dos resultados não constarem influências significativas quanto ao sexo e às equipes, observa-se que o tempo de prática pode ter favorecido para que a ansiedade não tenha sofrido oscilações. O

tempo de atuação médio dos atletas no time do VivaVôlei é de 3,00 ($\pm 1,09$) e do LTC 4,08 ($\pm 1,95$) anos. E, considerando o tempo de atuação em relação ao sexo, o feminino apresenta um tempo médio de 4,09 ($\pm 1,91$) anos, enquanto no masculino a média é de 3,08 ($\pm 1,38$) anos. Conforme Jones et al., (1994 apud SONOO et al., 2010) ⁽²⁰⁾, quanto maior a experiência do atleta, menores são os níveis de ansiedade. Logo, os atletas que jogam juntos há um tempo considerável, permitem um bom desempenho da equipe e um melhor entrosamento ⁽²¹⁾.

Nas tabelas a seguir, apresentam-se os resultados referentes aos fatores de estresse que podem influenciar no desempenho dos atletas conforme a equipe e o sexo, sendo a Tabela 8 específica para a equipe e a Tabela 9 específica para os sexos feminino e masculino.

Tabela 8 - Comparação dos fatores de estresse que podem influenciar o rendimento dos atletas do VivaVôlei e LTC.

Fatores que exercem influência no rendimento	Projeto VivaVôlei (n=11) Md (Q1; Q3)	LTC (n=24) Md (Q1; Q3)	P
Condicionamento físico inadequado	0 (-1; 2)	-0.5 (-2; 1.75)	0,3055
Preparação técnico-tática inadequada	2 (0; 3)	0 (-3; 3)	0,5189
Falta de preparação psicológica	0 (-2; 0)	-1.5 (-3; 0.5)	0,2861
Conflitos com os companheiros	-1 (-3; 1)	-2 (-3; 0)	0,9269
Entrar no jogo machucado	0 (-3; 2)	- 1 (-3; 0)	0,5107
Machucar-se durante o jogo	0 (-2; 2)	-2 (-3; 0)	0,03375*
Nervosismo excessivo	0 (-3; 2)	-1 (-2,75; 0)	0,3207
Errar jogadas no início do jogo	0 (-1; 2)	-1 (-2; 1)	0,2172
Errar jogadas no fim do jogo	0 (-1; 3)	-2 (-3; 0.75)	0,02049*
Dormir mal na noite anterior ao jogo	-2 (-2; 3)	-1,5 (-2; 0)	0,5107
Pressão de outras pessoas para ganhar	2 (-2; 3)	0 (-1.75; 1.75)	0,2567
Cobrança de si mesmo para ganhar	1 (-2; 3)	2 (-1.75; 3)	0,8415
Conflitos com o treinador	-1 (-3; 1)	-1 (-3; 0)	0,8985
Conflitos com os familiares	0 (-3; 1)	0 (-1.75; 0)	0,4863
Mau rendimento nos treinamentos	-1 (-3; 2)	-2 (-3; 1)	0,6106
Críticas do treinador durante o jogo	0 (-1; 2)	1 (-1.75; 2)	0,9425
Ser prejudicado pelo árbitro	-1 (-2; 0)	-1 (-2; 0.75)	0,9856
Instalações e condições de jogo inadequadas	-1 (-3; 1)	0 (-2; 0.75)	0,5139

Ser o favorito	0 (-1; 1)	0 (0; 1)	0,5684
O time adversário é o favorito	0 (-2; 2)	0 (-0.75; 1.75)	0,439
Derrotas anteriores	-1 (-1; 1)	0 (-1; 0.75)	0,6468
Demora para iniciar o jogo	0 (-1; 2)	0 (-0.75; 0)	1
Bom rendimento inesperado do adversário	2 (-1; 3)	0 (-1; 1)	0,1383
Jogar contra um adversário agressivo	0 (-1; 3)	0.5 (-0.75; 2)	0,786
Críticas dos companheiros durante o jogo	1 (-3; 2)	-0.5 (-1.75; 1)	0,7325
Ter perdido para o mesmo adversário	0 (-1; 2)	0 (-1; 0.75)	0,6876
Jogar após o 25 ponto em desvantagem	-1 (-2; 0)	0 (-0.75; 0.75)	0,2269

Verificou-se que, na análise das dimensões “errar jogadas no começo do jogo” e “errar jogadas no fim do jogo”, pode ser observado em outros estudos situações semelhantes (22; 23; 24), associadas aos erros em ações ao longo dos jogos, consideradas pelos atletas como determinantes fontes de estresse. Ainda, nos estudos de Nascimento, Balbim e Vieira (2014) percebeu-se o fator “errar no início do jogo” como negativo para o desempenho, apontando que, em esportes coletivos, como voleibol, erros no início do jogo podem intervir no desempenho individual do atleta e da equipe. Neste estudo, foi possível inferir que os atletas da Equipe LTC perceberam estes fatores de estresse mais negativos para o desempenho esportivo, enquanto, a equipe VivaVôlei constatarem esses fatores com influência neutra.

Além disso, “machucar-se durante o jogo” foi visto como fator de estresse pelos atletas da equipe LTC, semelhante ao achado no estudo de Nascimento, Balbim, e Vieira (2014) ⁽¹⁶⁾, em que atletas citam que afetam negativamente o desempenho. Esse fator também é observado em outra modalidade esportiva, como no futebol, nos estudos referidos de Santos e Godoy (2010) ⁽²⁵⁾, onde este fator está associado ao medo de se lesionarem. Ainda, segundo os autores deste estudo, entende-se que não é um motivo que preocupa não apenas a integridade física, mas também sua performance futura.

Ademais, em relação às influências positivas, ambas as equipes consideraram a dimensão “cobrança de si mesmo para ganhar” como uma interferência. Em contrapartida, outros fatores como: “conflitos com os companheiros”, “dormir mal a noite anterior ao jogo”, “conflitos com o treinador”, “mau rendimento nos treinamentos” e “ser prejudicado pelo árbitro”, se enquadraram como pontos com influências negativas nas duas equipes.

Tabela 9- Comparação dos fatores de estresse que podem influenciar o rendimento dos atletas por sexo feminino e masculino.

Fatores que exercem influência no rendimento	Feminino (n=23) Md (Q1; Q3)	Masculino (n=11) Md (Q1; Q3)	P
Condicionamento físico inadequado	-1 (-2; 1)	1 (-1.5; 2)	0,3606
Preparação técnico-tática inadequada	2 (-3; 3)	1 (-2; 3)	0,9712
Falta de preparação psicológica	-1 (-3; 0)	-1,5 (-2; 1.75)	0,6205
Conflitos com os companheiros	-2 (-3; 0)	0 (-2.75; 1.75)	0,07583
Entrar no jogo machucado	-1 (-3; 0)	-1 (-3; 1.5)	0,9288
Machucar-se durante o jogo	-1 (-2; 0)	-1 (-2.75; 0.75)	0,9434
Nervosismo excessivo		-0,5 (-1.75; 1.75)	0,2165
Errar jogadas no início do jogo	-1 (-1; 1)	-0.5 (-1.75; 1)	0,9434
Errar jogadas no fim do jogo	-2 (-2; 1)	-1 (-3; 1)	0,9859
Dormir mal na noite anterior ao jogo	-2 (-2; 0)	0 (-2; 2.5)	0,1002
Pressão de outras pessoas para ganhar	0 (-2; 2)	1 (-1.5; 2)	0,8326
Cobrança de si mesmo para ganhar	2 (-2; 3)	1.5 (-1; 2)	0,5694
Conflitos com o treinador	-1 (-3; 0)	-0.5 (-2.75; 1.5)	0,3542
Conflitos com os familiares	-1 (-3; 0)	0 (-0.75; 1)	0,09924
Mau rendimento nos treinamentos	-2 (-3; 1)	0 (-2.75; 3)	0,1942
Críticas do treinador durante o jogo	0 (-1; 2)	1 (0; 2.75)	0,2903
Ser prejudicado pelo árbitro	-1 (-2; 0)	0 (-2.75; 2.75)	0,3045
Instalações e condições de jogo inadequadas	-1 (-2; 0)	0 (-2.5; 1)	0,5584
Ser o favorito	0 (0; 2)	0 (-0.75; 1)	0,3136
O time adversário é o favorito	0 (-1; 1)	1.5 (0; 3)	0,03575*
Derrotas anteriores	0 (-1; 0)	0.5 (0; 1)	0,03755*
Demora para iniciar o jogo	0 (-1; 1)	0 (-0.75; 0)	1
Bom rendimento inesperado do adversário	0 (-1; 1)	1 (-1; 2.75)	0,2226
Jogar contra um adversário agressivo	0 (-1; 2)	1.5 (0; 2)	0,1672
Críticas dos companheiros durante o jogo	-1 (-3; 1)	1 (-1; 3)	0,02218*
Ter perdido para o mesmo adversário	0 (-1; 0)	0 (-1; 1.75)	0,4316
Jogar após o 25 ponto em desvantagem	0 (-1; 0)	0 (-1; 2.75)	0,3352

Foi verificado no presente estudo que os fatores que exercem maior influência negativa ao desempenho do sexo feminino estão relacionados a aspectos emocionais, físicos e técnicos, tais como: “condicionamento físico inadequado”, “críticas dos companheiros durante o jogo”, “conflitos com os companheiros”, “entrar no jogo machucado”, machucar-se durante o jogo”, “conflitos com o treinador”, “ser prejudicado pelo árbitro”, “falta de preparação psicológica”, “nervosismo excessivo”, “dormir mal na noite anterior ao jogo”, “mau rendimento nos treinamentos”, “errar jogadas no início do jogo”, “errar jogadas no fim do jogo” e “instalações e condições de jogo inadequadas”. Percebe-se que, mesmo que os fatores não apresentem diferenças estatisticamente significantes comparados ao sexo masculino, atletas do sexo feminino foram mais susceptíveis aos fatores de estresse, o que demonstra afetar negativamente o seu desempenho, além de as atletas responderem mais emocionalmente às condições estressantes (LAZARUS; FOLKMAN, 1987 apud NASCIMENTO; BALBIM; VIEIRA, 2014)⁽¹⁶⁾. Por sua vez, os atletas do sexo masculino consideram as situações estressantes, em sua maioria, como fator neutro ou positivo apenas as dimensões “falta de preparação psicológica”, “entrar no jogo machucado”, “machucar-se durante o jogo”, “nervosismo excessivo”, “errar jogadas no início do jogo”, “errar jogadas no fim do jogo” e “conflitos com o treinador”, onde são fatores que exercem carga psíquica negativa. Contudo, Gouvêa (2004)⁽²⁴⁾ e Gouvêa et al., (2007)⁽²⁶⁾ evidenciaram em seus estudos que os fatores de estresse inseridos neste instrumento consistem em cargas psíquicas vistas de maneira semelhante entre os atletas, independente do sexo.

CONCLUSÃO

De acordo com os resultados obtidos no estudo, os níveis de ansiedade apresentados pelos atletas adolescentes foram de nível “médio”, e não houve diferenças estatisticamente significativas tanto na equipe LTC quanto na do VivaVôlei. Para Cox (1998)⁽²⁷⁾, o nível médio de ansiedade é considerado ideal para um bom desempenho, de modo que a atenção do atleta estaria direcionada somente para uma tarefa específica, as situações irrelevantes não o distraiam ou que reduziria

seu campo de visão, pois assim prejudicaria seu desempenho. Além disso, o voleibol exige nível médio e alto de ansiedade em função da baixa complexidade da tarefa, ao contrário dos esportes como o golfe, e arco-flecha, que possuem predominância da coordenação fina e requerem níveis baixos de ansiedade⁽⁵⁾. Em relação ao sexo, os resultados não apresentam diferenças estatísticas significativas, e em ambos os níveis de ansiedade também foi médio, apontando a possibilidade de que esses atletas consigam controlar sua ansiedade para alcançar o desempenho adequado.

Dentre os fatores de estresse, os resultados evidenciaram que os atletas do sexo feminino são mais suscetíveis aos fatores emocionais, já os atletas do sexo masculino consideram, na maioria das vezes, as situações estressantes como positivas ou irrelevantes para seu desempenho. No entanto, não apresentaram diferenças estatísticas significativas quando verificadas. Em relação às equipes, a equipe LTC considera os fatores técnicos e físicos como influência negativa ao seu desempenho quando comparada à equipe VivaVôlei, que esta considera como irrelevante. Contudo, os resultados não permitem concluir qual equipe apresenta maior nível de estresse psíquico, pois apenas um fator apresenta carga psíquica negativa com diferenças estatísticas significativas. Sendo assim, os resultados desta pesquisa permitem afirmar que o esporte recreativo-educacional e esporte competitivo, além do sexo, não são aspectos mediadores de ansiedade e estresse psíquico para essa amostra. Sugere-se que novas investigações sejam realizadas em diferentes períodos de treinamentos ou competições.

É importante salientar que as atividades esportivas podem causar diferentes estados emocionais nos atletas, influenciando significativamente nos aspectos psicológicos. Sendo assim, é de suma importância que seja trabalhada a preparação psicológica, além da preparação física, técnica e tática. Faz-se necessário o trabalho com algumas técnicas de controle da ansiedade e do estresse, que podem ser aplicadas por profissionais de Educação

Física, na ausência do profissional de Psicologia.

REFERENCIAS

- 1- 1. AMADO, Nuno Gonçalo Ferreira. **Proposta de modelo de formação desportiva em voleibol**. 2013. Dissertação (Mestrado em Treino Desportivo para Crianças e Jovens) – Universidade de Coimbra, Coimbra, 2013.
- 2- BUCETA, J. M. Cuestiones actuales en la aplicación de la psicología al deporte de competición. Barcelona: Universidad Nacional de Educación a Distancia, 2003. Disponível em: http://www.palestraweb.com/zona_libre/publicaciones/PUBLICACIONESdivulgativas3.pdf
- 3- TRAPÉ, Átila Alexandre *et al.* Estresse em jovens atletas de voleibol e alunas do ensino médio. **Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte**, [São Paulo], v. 10, n. 2, mar. 2012.
- 4- SILVA, Andressa Melina Becker da; ENUMO, Sônia Regina Fiorim; AFONSO, Renan de Moraes. Estresse em atletas adolescentes: uma revisão

- sistemática. **Revista de Psicologia da IMED**, [Passo Fundo], v. 8, n. 1, p. 59-75, fev. 2016. Disponível em: <https://seer.imed.edu.br/index.php/revistapsico/article/view/1124>. Acesso em: 23 maio 2020.
- 5- BERTUOL, Lisandra; VALENTINI, Nadia Cristina. Ansiedade competitiva de adolescentes: gênero, maturação, nível de experiência e modalidades esportivas. **Revista da educação física/UEM**, Maringá, v. 17, n. 1, p. 65-74, jan. 2006.
- 6- BANDEIRA, Tania Leandra. **Identificação das causas subjetivas da ansiedade competitiva e das estratégias de superação de atletas de equipes adultas masculinas de basquetebol**. 2002. Dissertação (Mestrado) – Universidade Estadual de Campinas, Faculdade de Educação Física, Campinas, 2002.
- 7- DOBRÁNSZKY, István de Abreu; MACHADO, Afonso Antônio. Auto-eficácia: um estudo da sua contribuição para a avaliação de desempenho de atletas. **Psico USF**, [Campinas], v. 6, n. 2, p. 67-74, jul./dez. 2001.
- 8- CAPITANIO, Ana Maria. Contexto social esportivo: fonte de stress para a mulher? **Revista Digital**, Buenos Aires, n. 78, nov. 2004.
- 9- TUBINO, Manoel José Gomes. **Dimensões sociais do esporte**. 2. ed. São Paulo: Cortez, 2001.
- 10- SÁNCHEZ, Domingo Blázquez; RAMÍREZ, Fernando Amador. **La iniciación deportiva y el deporte escolar**. Barcelona: Editorial Inde, 1995. 448 p.
- 11- BATTISON, Toni. **Vença o estresse**. Tradução: Terezinha Oppido. São Paulo: Editora, 1998.
- 12- SEGATO, Luciana *et al.* Estresse psicológico de velejadores de alto nível esportivo em competição. **Motricidade**, Vila Real, v. 6, n. 3, p. 53-62, set. 2010.
- 13- FERREIRA, Eduarda Maria Remísio de Sousa. **O estado de ansiedade pré-competitiva e autoconfiança**: estudo realizado com jogadores seniores de hóquei em patins. 2006. Dissertação (Mestrado em Ciências do Desporto e de Educação Física) – Universidade do Porto, Porto, 2006.
- 14- GAMA, Marcel Magalhães Alves *et al.* Ansiedade-traço em estudantes universitários de Aracaju (SE). **Revista de Psiquiatria do Rio Grande do Sul**, pág. 67

- Porto Alegre, v. 30, n. 1, p. 19- 24, jan./abr. 2008.
- 15- NOCE, Franco; SAMULSKI, Dietmar Martín. Análisis del estrés psíquico en colocadores brasilenos de voleibol de alto nivel. **Revista de Psicología del Deporte, [Barcelona]**, v. 11, n. 1, p. 137-155, abr. 2002.
- 16- NASCIMENTO, José Roberto Andrade; BALBIM, Guilherme Moraes; VIEIRA, Lenamar Fiorese. Estresse psicológico pré-competitivo e voleibol: um estudo em função do gênero e das posições de jogo. *Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte*, São Paulo, v. 13, n. 2, p. 93-105, jul./dez. 2014. Disponível em: <http://editorarevistas.mackenzie.br/index.php/remef/article/view/4224>.
- 17- SILVA, Glauber Castelo Branco et al. Avaliação psicométrica da ansiedade traço em jovens nadadores brasileiros. **Revista Brasileira de Psicologia do Esporte**, Brasília, v. 7, n. 1, p. 1- 13, maio 2017.
- 18- GONÇALVES, Marina Pereira; BELO, Raquel Pereira. Ansiedade-traço competitiva: diferenças quanto ao gênero, faixa etária, experiência em competições e modalidade esportiva em jovens atletas. **Psico-USF**, Itatiba, v. 12, n. 2, p. 301-307, jul./dez. 2007
- 19- GOTTEMS, Leila Bernarda Donato et al. Boas práticas no parto normal: análise da confiabilidade de um instrumento pelo Alfa de Cronbach. **Revista Latino-Americana de Enfermagem**, Ribeirão Preto, v. 26, p. e3000, maio, 2018.
- 20- SONOO, Christi Noriko et al. Ansiedade e desempenho: um estudo com uma equipe infantil de adolescente https://www.scielo.br/scielo.php?pid=S198065742010000300010&script=sci_abstract&tlng=pt.
- 21- SILVA, Mauro Menegolli Ferreira da et al. Ansiedade e desempenho de jogadoras de voleibol em partidas realizadas dentro e fora de casa. *Revista da Educação Física/UEM*, Maringá, v. 25, n. 4, p. 585-596, dez. 2014. Disponível em: https://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1983308320140004000585.
- 22- SAMULSKI, Dietmar. *Psicologia do esporte: teoria e aplicação prática*. Belo Horizonte: Imprensa Universitária/UFMG, 1992.
- 23- NOCE, Franco. Análise do estresse psíquico em atletas de voleibol de alto nível: um estudo comparativo entre

gêneros. 1999. Dissertação (Mestrado em Educação Física) – Universidade Federal de Minas Gerais, Belo Horizonte, 1999.

24- GOUVÊA, Fábio Luiz et al. Carga psíquica em situações de jogo: avaliação em equipes masculinas e femininas de voleibol infanto-juvenil. SalusVita, Bauru, v. 23, n. 1, p. 63-76, fev. 2004. Disponível em: <https://www.semanticscholar.org/paper/Carga-ps%C3%ADquica-em-situa%C3%A7%C3%B5es-de-jogo%3a-avalia%C3%A7%C3%A3o-em-e-Gouvea-Beisiegel/fda389dbdce01f076d713c83cbcad1193fd7b067>.

25- SANTOS, Kátia dos; GODOY, Rossane Frizo de. Avaliação do estresse em atletas de futebol da categoria júnior. Revista Digital EFDeportes, Buenos Aires, n. 144, maio 2010. Disponível em: <https://www.efdeportes.com/efd144/avaliacao-do-estresse-em-atletas-de-futebol.htm>.

26- GOUVÊA, Fábio Luiz et al. Estresse psíquico no voleibol infanto-juvenil: avaliação de situações de treino. Saúde em Revista, Piracicaba, v. 9, n. 21, p. 19-26, jan. 2007. Disponível em: [http://docplayer.com.br/5586673-Estresse-psiquico-no-voleibol-infanto-](http://docplayer.com.br/5586673-Estresse-psiquico-no-voleibol-infanto-juvenil-avaliacao-de-situacoes-de-treino.html)

[juvenil-avaliacao-de-situacoes-de-treino.html](#).

27- COX, Richard. Sport psychology: Concept sand applications. 7. ed. New York: McGrawHill Education, 1998. 576 p.