



**UNIVERSIDADE FEDERAL DE JUIZ DE FORA
INSTITUTO DE CIÊNCIAS HUMANAS**



PROGRAMA DE PÓS-GRADUAÇÃO EM PSICOLOGIA - DOUTORADO

FRANCINE CAETANO DE ANDRADE NOGUEIRA

CRENÇA DE AUTO EFICÁCIA E ANSIEDADE EM ATLETAS DE VOLEIBOL

**JUIZ DE FORA
MARÇO/2016**

FRANCINE CAETANO DE ANDRADE NOGUEIRA

CRENÇA DE AUTO EFICÁCIA E ANSIEDADE EM ATLETAS DE VOLEIBOL

Tese de Doutorado apresentada ao Programa de Pós-graduação em Psicologia, área de Processos Psicossociais e Saúde, da Universidade Federal de Juiz de Fora, como requisito parcial para obtenção do título de Doutor.

Orientador: Lelio Moura Lourenço

Co-orientador: Maurício Gattás Bara Filho

JUIZ DE FORA

MARÇO/2016

FRANCINE CAETANO DE ANDRADE NOGUEIRA

CRENÇA DE AUTO EFICÁCIA E ANSIEDADE EM ATLETAS DE VOLEIBOL

Tese de Doutorado apresentada ao Programa de Pós-graduação em Psicologia, área de Processos Psicossociais e Saúde, da Universidade Federal de Juiz de Fora, como requisito parcial para obtenção do título de Doutor.

Aprovada em: _____ / _____ / _____

BANCA EXAMINADORA

Prof. Dr. Lelio Moura Lourenço (Orientador)
Universidade Federal de Juiz de Fora

Prof^a. Dr^a. Maria Elisa Caputo Ferreira
Universidade Federal de Juiz de Fora

Prof. Dr. Francisco Zacaron Werneck
Universidade Federal de Juiz de Fora/Universidade Federal de Ouro Preto

Prof^a. Dr^a. Maria Beatriz F. L. de Oliveira Pereira
Universidade do Minho

Prof. Dr. Rodrigo Teixeira Lopes
Pontifícia Universidade Católica/Rio

Dedicatória

Ao meu marido Ruan, meu companheiro e amigo de todas as horas, meu porto seguro. E a todos os atletas, desde a formação até o alto nível, para que este trabalho ajude, de alguma forma, nesta difícil caminhada.

AGRADECIMENTOS

Agradeço à Deus e à Nossa Senhora, que me protegem, me guiam e me abençoam em todos os momentos da minha vida.

Aos meus pais, Cesar e Elinélia, meus exemplos de vida e dedicação, agradeço pela minha formação, pelo amor, carinho e presença constantes.

Ao meu marido Ruan, meu grande incentivador, agradeço pela cumplicidade, conselhos e apoio incondicional, qualquer que seja a minha decisão.

À minha irmã Eveline, que, através das nossas discussões, me ajuda a me tornar uma pessoa melhor.

Ao meu orientador Lelio Moura Lourenço, que acreditou em mim e aceitou o desafio de me orientar. Agradeço pela confiança e por todos os ensinamentos, que tanto me engrandeceram.

Ao meu co-orientador Maurício Gattás Bara Filho, que se tornou um amigo e conselheiro importante, agradeço pela confiança e parceria em todos estes anos de convivência.

À Luciana Senra, que confiou no meu trabalho e me abriu portas inimagináveis. Agradeço pela amizade e companheirismo, que nos tornaram parceiras. Sou imensamente grata!!

Ao Bernardo Miloski, Daniel Schimitz, André Silva e Filipe Cipriani, fundamentais na coleta dos dados desta pesquisa.

À comissão técnica e aos atletas do JF Vôlei, que permitiram a realização deste trabalho. Em especial, agradeço pela paciência e compreensão ao responderem os instrumentos.

Ao Victor Hugo de Freitas, que mesmo de longe, esteve sempre presente. Agradeço principalmente pela leitura final da tese.

Aos meus colegas do NEVAS, que me acolheram no grupo de pesquisa, possibilitando a expansão do meu conhecimento para outras áreas da psicologia.

À Ludmila Mourão, agradeço pela amizade e companheirismo, fundamentais neste último ano. Agradeço também ao Grupo de Estudos em Educação Física, Saúde e Sociedade (GEFSS), em especial, aos mestrandos Igor Chagas e Tayane Mockdece, por me abrirem novos horizontes e pela troca de conhecimentos.

Aos professores, funcionários, alunos e amigos da Faculdade de Educação Física e Desportos da Universidade Federal de Juiz de Fora, por toda a minha formação profissional, desde a graduação, até o doutorado, passando pela docência.

Ao Programa de Pós-graduação em Psicologia da UFJF, por me proporcionar este doutorado.

À Mel, Hara e Bela, por serem minhas companheiras durante toda a escrita desta tese.

RESUMO

A presente tese buscou uma caracterização psicológica de atletas de voleibol em relação à auto eficácia e ansiedade pré-competitiva ao longo de uma temporada competitiva. Além disso, foi testada a teoria da zona individual de desempenho ideal (IZOF) para estas variáveis, na perspectiva multidimensional, a fim de estabelecer um perfil ideal que otimize o rendimento para cada atleta. Participaram do estudo 32 atletas do sexo masculino integrantes de uma equipe de voleibol de alto rendimento em dois níveis distintos: 14 são profissionais que disputaram a primeira divisão nacional da modalidade (Superliga) e 18 pertencem à categoria de base infanto-juvenil da mesma equipe. A *Escala de Auto eficácia Individual para o Voleibol* e o *Questionário de Ansiedade Competitiva no Esporte* versão reduzida foram respondidos pelos jogadores antes de todas as partidas disputadas pelas equipes na temporada 2014/2015. Ao final de cada jogo, o rendimento dos atletas profissionais foi obtido através do programa Data Volley, cedido pela comissão técnica. Para todas as análises dos dados utilizou-se o software SPSS versão 20.0, adotando-se o nível de significância de 5%. Através dos principais resultados, pode-se concluir que os atletas de voleibol apresentaram, no geral, um perfil de baixos níveis de ansiedade cognitiva e somática e altos níveis de autoconfiança e auto eficácia. Entretanto, diferentes campeonatos podem influenciar estes níveis. Além disso, os escores de ansiedade somática merecem a atenção dos profissionais envolvidos com a equipe infanto-juvenil, pois foi a única variável que apresentou maiores valores nas partidas em que a equipe foi derrotada, mostrando, portanto, haver uma relação com o desempenho para esta amostra. Além disso, cada posição do voleibol apresentou um perfil de auto eficácia e ansiedade, ressaltando que os levantadores apresentaram os menores níveis de autoconfiança, fato que pode ser negativo para o seu rendimento. Níveis baixos de ansiedade cognitiva e somática foram relacionados à vitória da equipe profissional, e somente a ansiedade cognitiva sofreu influência do local da partida, apresentando níveis mais baixos quando os jogos ocorreram em casa. A auto eficácia, autoconfiança e ansiedade somática foram as variáveis influenciadas pelo nível dos adversários. A principal novidade trazida por esta pesquisa constitui-se na aplicação da teoria da IZOF para atletas profissionais de voleibol na perspectiva multidimensional da ansiedade e a possibilidade de ampliação da teoria para o constructo da auto eficácia na tentativa de prever o rendimento dos atletas de voleibol a partir desta variável. Estes resultados facilitam a intervenção dos psicólogos do esporte, já que o estabelecimento das zonas ótimas de desempenho individual indica, de forma objetiva, qual ou quais as variáveis necessitam de um tratamento específico para aumentar a capacidade do atleta em regular suas emoções.

Palavras-chave: Voleibol, Ansiedade, Auto eficácia, Atletas.

ABSTRACT

Self efficacy Belief and anxiety in volleyball athletes

This thesis aimed a psychological characterization of volleyball athletes with regard to self-efficacy and pre-competitive anxiety over a competitive season. In addition, we tested the theory of individual zone of optimal performance (IZOF) for these variables in multidimensional perspective, in order to establish an ideal profile that optimizes performance for each athlete. The study included 32 male athletes participants of a high-performance volleyball team at two distinct levels: 14 are professionals who competed in the first national Division Mode (Super League) and 18 belong to the category of children and adolescents based on the same team. The Self-efficacy Individual Scale for Volleyball and Competitive Sport Anxiety Inventory (reduced version) were answered by the athletes before all the matches played by the teams in the season 2014/2015. At the end of each game, the performance of professional athletes was obtained by the Data Volley program, assigned by the coaching staff. For all data analysis, we used the SPSS software version 20.0, adopting the significance level of 5%. Through the main results, we can conclude that the volleyball players showed, overall, a profile of low levels of cognitive and somatic anxiety and high levels of self-confidence and self-efficacy. However, different championships can influence these levels. In addition, somatic anxiety scores deserve the attention of professionals involved with the juvenile team because it was the only variable that showed higher values in matches in which the team was defeated, showing therefore be a relationship with the performance to this sample. In addition, each volleyball position presented a self-efficacy and anxiety profile, noting that the lifters had the lowest levels of self-confidence, which can be bad for his performance. Low levels of cognitive and somatic anxiety were related to the triumph of professional staff, and only the cognitive anxiety was influenced by the location of the match, resulting in lower levels when the games took place at home. The self-efficacy, self-confidence and somatic anxiety were the variables influenced by the level of opponents. The main novelty brought by this research is the application of IZOF theory to professional volleyball players in the multidimensional perspective of anxiety and the possibility of extending the theory to the construct of self-efficacy to trying to predict the performance of volleyball athletes from this variable. These results facilitates the work of sports psychologists, since the establishment of the great areas of individual performance indicates, objectively, what or which variables require a specific treatment to increase an athlete's ability to regulate their emotions.

Keywords: Volleyball, Anxiety, Self efficacy, Athletes.

LISTA DE ILUSTRAÇÕES

Figura 1. Representação esquemática da quadra de voleibol oficial	20
Figura 2. Modelo de Reciprocidade Triádica proposto por Bandura (1986). Retirado de Carmo (2006).....	23
Figura 3. Representação gráfica da teoria do “U” invertido. Retirado e adaptado de Weinberg e Gould (2008)	35
Figura 4. Teoria IZOF – Zona Individual de Desempenho Ideal. Retirado e adaptado de Miranda e Bara Filho (2008)	37
Figura 5. Desenho do método da estratégia de busca eletrônica nas bases de dados	42
Figura 6. Exemplo de relatório de uma partida disputada pela equipe, com ênfase para os valores da evolução numérica (Eva)	56
Figura 7. Cronograma dos campeonatos disputados na temporada 2014 pela equipe da base	57
Figura 8. Cronograma dos campeonatos disputados na temporada 2014/2015 pela equipe profissional	58
Figura 9. Média dos níveis de auto eficácia dos atletas de voleibol da base durante os 24 jogos da temporada	64
Figura 10. Descrição dos níveis médios de ansiedade cognitiva, somática e autoconfiança dos atletas da base nos 24 jogos da temporada	65
Figura 11. Média dos níveis de auto eficácia dos atletas de voleibol durante os 33 jogos da temporada	68
Figura 12. Descrição dos níveis médios de ansiedade cognitiva, somática e autoconfiança dos 33 jogos da temporada	68
Figura 13. Média dos escores de rendimento em cada jogo durante a temporada.....	69

Figura 14. Média dos níveis de auto eficácia, autoconfiança, ansiedade cognitiva e ansiedade somática por posição em quadra	71
Figura 15. Escores dos níveis de auto eficácia e das escalas do CSAI-2R na zona/fora da zona e o rendimento correspondente do Levantador 1	78
Figura 16. Escores dos níveis de auto eficácia e das escalas do CSAI-2R na zona/fora da zona e o rendimento correspondente do Central 1	78
Figura 17. Escores dos níveis de auto eficácia e das escalas do CSAI-2R na zona/fora da zona e o rendimento correspondente do Central 2	79
Figura 18. Escores dos níveis de auto eficácia e das escalas do CSAI-2R na zona/fora da zona e o rendimento correspondente do Central 3	79
Figura 19. Escores dos níveis de auto eficácia e das escalas do CSAI-2R na zona/fora da zona e o rendimento correspondente do Ponteiro 1	80
Figura 20. Escores dos níveis de auto eficácia e das escalas do CSAI-2R na zona/fora da zona e o rendimento correspondente do Ponteiro 2	80
Figura 21. Escores dos níveis de auto eficácia e das escalas do CSAI-2R na zona/fora da zona e o rendimento correspondente do Oposto 1	81

LISTA DE TABELAS

Tabela 1. Frequência de publicações por periódicos	44
Tabela 2. Frequência das modalidades esportivas pesquisadas	45
Tabela 3. Frequência e características dos instrumentos utilizados	46
Tabela 4. Divisão das categorias dos objetivos dos estudos	47
Tabela 5. Valores de consistência interna geral dos instrumentos utilizados	62
Tabela 6. Caracterização demográfica das equipes pesquisadas	62
Tabela 7. Média \pm desvio-padrão das variáveis analisadas por campeonato disputado pela equipe da base	63
Tabela 8. Correlações entre auto eficácia, tipos de ansiedade e rendimento dos atletas de voleibol.....	65
Tabela 9. Média \pm desvio-padrão das variáveis de acordo com o resultado da partida.....	66
Tabela 10. Média \pm desvio-padrão das variáveis de acordo com o turno da partida.....	66
Tabela 11. Média \pm desvio-padrão das variáveis analisadas por campeonato disputado pela equipe profissional	67
Tabela 12. Correlações entre auto eficácia, os tipos de ansiedade e o rendimento dos atletas de voleibol profissionais	69
Tabela 13. Média \pm desvio-padrão das variáveis analisadas por posição.....	70
Tabela 14. Média \pm desvio-padrão das variáveis analisadas de acordo com o resultado da partida	72
Tabela 15. Média \pm desvio-padrão das variáveis analisadas de acordo com o local da partida	72

Tabela 16. Média \pm desvio-padrão das variáveis analisadas de acordo com o nível do adversário	73
Tabela 17. Médias das variáveis em função do rendimento	73
Tabela 18. Média \pm desvio-padrão e variação da IZOF para os atletas titulares para a auto eficácia e as escalas da ansiedade	75
Tabela 19. Percentual dos níveis de ansiedade e auto eficácia por atleta titular acima, abaixo e na IZOF	75
Tabela 20. Diferenças entre os escores de rendimento dentro da IZOF e fora da IZOF por variável	77

LISTA DE QUADROS

Quadro 1. Fases e categorias da análise de conteúdo do estudo qualitativo.....	43
--	----

SUMÁRIO

RESUMO	05
ABSTRACT	06
1. INTRODUÇÃO	13
2. OBJETIVOS	18
3. REVISÃO DE LITERATURA	19
3.1. Voleibol.....	19
3.2. O estudo da crença de auto eficácia: um olhar pautado na Teoria Social Cognitiva (TSC)	22
3.2.1. Teoria Social Cognitiva (TSC)	22
3.2.2. A Crença de auto eficácia	25
3.2.3. Auto eficácia e rendimento esportivo	30
3.3. Ansiedade	33
3.3.1. Definição da ansiedade	33
3.3.2. Teorias da ansiedade para o esporte	34
3.3.3. Relações entre ansiedade e o contexto esportivo	38
3.3.3.1. Ansiedade e o contexto esportivo: uma revisão sistemática	40
4. METODOLOGIA	53
4.1. Contextualização da pesquisa	53
4.2. Participantes	53
4.3. Coleta de dados	54
4.4. Instrumentos.....	54
4.5. Procedimentos.....	56
4.6. Descrição dos campeonatos	57
4.7. Análise estatística.....	58
5. RESULTADOS.....	62
6. DISCUSSÃO	82
7. CONCLUSÕES	91
REFERÊNCIAS.....	93
ANEXOS	106

1. INTRODUÇÃO

O esporte tem sido considerado um dos maiores fenômenos sociais do século XXI, devido à sua constante presença no cotidiano das pessoas de todo o mundo, seja como praticantes, ou como espectadores (Coimbra, Gomes, Carvalho, Ferreira & Guillen, et al., 2008). O destaque dado aos atletas vitoriosos, principalmente pela mídia, tem feito com que o esporte de alto rendimento necessite se tornar cada vez mais sistematizado e profissionalizado, exigindo constantemente o máximo rendimento dos atletas e a superação de seus limites no nível profissional.

Consequentemente, a formação de jovens atletas é uma tarefa complexa ao considerarmos as particularidades de cada faixa etária aliadas às características da modalidade esportiva. Em Miranda (2013), verifica-se que, especialmente entre 12 (doze) e 18 (dezoito) anos, período que corresponde àquele reconhecido como adolescência, tal complexidade envolve aspectos sofisticados. Em destaque o desenvolvimento físico particularmente advindo do aumento da produção de hormônios, bem como uma flagrante transformação psicológica por meio das manifestações da adaptação emocional e organização mental para os vários processos perceptivos.

Segundo Miranda e Bara Filho (2008), o treinamento ideal das categorias infanto-juvenis deve incluir a preparação de vários anos para que o atleta atinja seu melhor rendimento gradativamente. No entanto, em muitas equipes, as características do desenvolvimento psicológico dos jovens são desconsideradas, sendo que estas, aliadas as outras variáveis que compõem o cenário esportivo, tais como: desenvolvimento físico, estrutura física e organizacional do ambiente, liderança, apoio institucional escolar e familiar, podem tanto auxiliar quanto prejudicar o rendimento dos atletas durante treinamentos e competições, além de ter efeitos sobre a personalidade e o desenvolvimento psicológico para toda a vida (Weinberg & Gould, 2008). Em exemplo: efeito nos processos adaptativos psicossociais, como relacionamentos interpessoais e efeitos na solidificação de natureza intrapessoal como introspecção e extroversão.

Além do esporte infanto-juvenil, o avanço do conhecimento científico ligado ao esporte de alto rendimento tem proporcionado um equilíbrio técnico, tático e físico alcançado por atletas e equipes. Devido a isso, as variáveis psicológicas têm sido consideradas um diferencial crucial nos momentos importantes do rendimento. Portanto, a relação entre estas variáveis e suas influências no desempenho dos atletas tem sido objeto de estudo da Psicologia do Esporte desde o final do século XIX. Atualmente, esta área de pesquisas está mais popular que nunca, pois os avanços destes conhecimentos têm levado ao aumento da credibilidade e importância dos fatores psicológicos no âmbito esportivo (Weinberg & Gould, 2008; Englert & Bertrams, 2012). Dentre os aspectos amplamente estudados nas últimas décadas, destacam-se a auto eficácia e a ansiedade.

Localizada no núcleo fundamental da Teoria Social Cognitiva (TSC), a auto eficácia pode ser conceituada como a percepção individual da própria capacidade de realizar uma tarefa com sucesso. É a crença relativa às capacidades das pessoas em produzir ações que levarão a resultados esperados (Bandura, 1997). A teoria da crença de auto eficácia proposta por Bandura (1977, 1986) foi adaptada para a psicologia do esporte e formou a base teórica adotada pela maioria das pesquisas. Esta base teórica adota uma abordagem interacional, por meio da qual a auto eficácia, considerada um fator pessoal, e determinantes ambientais interagem entre si para produzir modificações nos comportamentos futuros, de maneira recíproca (Weinberg & Gould, 2008).

Segundo Bandura, Azzi & Polydoro (2008), os indivíduos formam suas crenças de auto eficácia, interpretando informações de quatro fontes principais: a) experiência de domínio; b) experiências vicárias; c) persuasão social; e d) estados somáticos e emocionais. A experiência de domínio é a interpretação do resultado do comportamento anterior do indivíduo. Sendo assim, resultados interpretados como positivos geram aumento nos níveis de auto eficácia, enquanto os interpretados como fracassos a reduzem. As experiências vicárias consistem na observação de outras pessoas executando as tarefas. A terceira fonte principal é a persuasão social, na qual as pessoas sofrem influências de outras, fato que atua efetivamente no aumento dos níveis de auto eficácia (Bandura, 1986; Feltz, Short & Sullivan, 2008). Já a quarta fonte principal são os estados somáticos e emocionais. Alguns indivíduos, diante de alta ativação, podem interpretá-la como medo de enfrentar a situação, sentindo que o organismo está muito ou pouco ativado para poder realizar uma boa atuação. Enquanto outros podem interpretar esse estado como indicativo de que estão em seu melhor momento para uma boa execução.

Dentro deste contexto, um dos componentes que interferem na auto eficácia é o nível de ansiedade do atleta. Este é um tema fundamental para o desenvolvimento de treinadores, preparadores físicos, psicólogos, atletas e demais envolvidos com esportes. Uma das relações mais instigantes que os psicólogos do esporte e do exercício investigam é o modo como esta variável afeta positiva ou negativamente o desempenho (Craft, Magyar, Becker & Feltz 2003). Apesar de estas relações estarem sendo bastante estudadas nas últimas décadas, ainda não há conclusões definitivas entre os pesquisadores. Desde a década de 1960, pesquisas têm apresentado teorias que buscam esclarecer a complexidade da ansiedade no contexto esportivo. Por exemplo, alguns autores consideram que nem toda ansiedade é prejudicial para o bom desempenho (Becker Júnior, 2000; Fleury, 2005; Miranda & Bara Filho, 2008).

Segundo a teoria da Zona Individual de Desempenho Ideal (IZOF¹) proposta por Hanin (1980, 1986, 1997), atletas de alto rendimento apresentam uma zona de ansiedade-estado ideal na qual ocorrem seus melhores desempenhos. Fora desta zona, acima ou abaixo dela, ocorrem suas

¹ Individual Zones of Optimal Functioning (IZOF)

piores atuações. Ainda de acordo com a teoria, para que o atleta atinja o seu melhor rendimento, ele necessita atingir a zona ótima do estado de ansiedade, mas também a zona ótima de uma variedade de outras emoções. Devido a expansão da teoria para outras emoções, conforme proposto por Hanin e Syrja (1995), acredita-se que as crenças de auto eficácia também poderão apresentar um modelo dentro da teoria da IZOF devido a sua relação com o rendimento comprovada por estudos anteriores (Moritz, Feltz, Fahrbach & Mack, 2000).

Entretanto, nem sempre este nível ótimo é atingido, pois a interpretação que um atleta faz dos sintomas de ansiedade é individual e tem interferência direta na relação ansiedade-desempenho. Portanto, a percepção da ocorrência das influências psicológicas no rendimento das ações dos atletas, além de suas consequências no aspecto emocional levantam a necessidade de se pesquisar a ansiedade e a auto eficácia no contexto esportivo. As percepções pessoais de auto eficácia ajudam a promover e a manter o nível de motivação necessária para a obtenção de altos rendimentos, além de determinar o esforço e a persistência futura frente a obstáculos na busca do objetivo estabelecido (Gouvêa, 2003). Ao mesmo tempo, os níveis de ansiedade competitiva dos atletas são determinantes para que estes atinjam o resultado esperado.

Na presente tese, as relações entre estas variáveis foram investigadas em atletas de voleibol. Para Bueno e Bonifácio (2007), o voleibol é uma modalidade esportiva em que os aspectos psicológicos envolvidos no desempenho de um atleta durante a disputa se mostram especialmente importantes, pois, em relação à tensão psicológica, o voleibol excede todos os outros esportes coletivos, já que a equipe não tem contato físico com a adversária e o espaço a ser ocupado (a quadra de jogo) é delimitado por uma rede, não podendo ser invadido (Noce, Greco e Samulski, 1997; Feijó, 1998; Bueno e Bonifácio, 2007). Além disso, o voleibol é uma modalidade esportiva extremamente dinâmica, que requer habilidade motora, precisão e muita regularidade na execução dos seus fundamentos, domínio de diferentes combinações de jogadas e raciocínio rápido, caracterizando um conjunto de exigências que podem gerar situações bastante estressantes (Milavic, Jurko & Grgantov, 2013; Jurko, 2013; Silva, Vidual, Oliveira, Yoshida, Borin & Fernandes, 2014).

Atualmente, no voleibol brasileiro, verifica-se um calendário anual composto de um longo período de competições, gerando a necessidade de uma periodização particular de treinamento (Freitas, Miloski, & Bara Filho, 2012) que visa a manutenção do desempenho dos jogadores em todas as partidas disputadas. No entanto, estudos anteriores (Harris, 1991; Stefanello, 2007) citam que as variações no rendimento durante as partidas são, muitas vezes, decorrentes de flutuações cognitivas, o que não está associado apenas à mudança no nível de habilidade motora, na capacidade fisiológica ou na mecânica do movimento do atleta, mas sim em seu controle mental, que influencia o equilíbrio do seu desempenho.

Pesquisas anteriores tem proposto que a ansiedade tem relação com variáveis que podem influenciar diretamente o desempenho, tais como: a experiência esportiva, natureza do esporte, idade, sexo, nível competitivo e habilidade em lidar com os sentimentos de apreensão (Stoeber, 2006; Abrahamsen, Roberts, Pensgaard & Ronglan, 2008; Parmigiani, Dadomo, Bartolomucci, Brain, Carbucicchio, Costantino et al., 2009; Guillén & Sánchez, 2009; Parry, Chinnasamy, Papadopoulou, Noakes & Micklewright, 2011; Ramis et al., 2013), além da posição em que atuam dentro da equipe.

Especificamente o voleibol de quadra é composto por 12 jogadores divididos entre levantadores, atacantes (opostos, centrais e ponteiros) e líberos, que são os jogadores especializados na defesa. Cada posição exige habilidades específicas devido aos fundamentos realizados pelos jogadores durante as partidas (Mielgo-Ayuso et al., 2015). Considerando esta especialização e as diferentes funções de cada posição, muitos estudos já verificaram as características fisiológicas e antropométricas inerentes a cada uma (Marques et al., 2009; Duncan et al., 2006, Sheppard et al., 2008; Mielgo-Ayuso et al., 2015). No entanto, em nosso conhecimento, até o presente momento, não existem estudos que tenham investigado estas diferenças em relação às características psicológicas dos jogadores, sobretudo no que concerne à ansiedade pré-competitiva e à auto eficácia.

A determinação da influência de todas estas variáveis nos níveis de ansiedade e auto eficácia dos jogadores torna-se de extrema importância para os profissionais do esporte devido à necessidade cada vez maior em se aumentar o desempenho dos atletas através de detalhes que possam, de alguma forma, interferir no nível competitivo, cada vez mais similar entre as equipes. Investigar as oscilações nos níveis de auto eficácia e ansiedade dos atletas de voleibol durante a longa temporada e conhecer a maneira pela qual elas se manifestam nos atletas de voleibol e como variáveis como turno do jogo, nível competitivo e posição em quadra influenciam a ansiedade pré-competitiva permitirá a intervenção direta nos fatores que atuam de forma negativa sobre os atletas, além da possibilidade de intervenção nas estratégias táticas do jogo. Acredita-se que o estudo destas variáveis em conjunto, pouco explorado na psicologia do esporte, contribuirá para o melhor desenvolvimento e preparo psicológico de jogadores de voleibol, desde as categorias de base até níveis profissionais, frente aos desafios encontrados.

A seguir, o leitor encontrará uma revisão da literatura que buscou melhor apresentar as variáveis que são foco desta pesquisa. O primeiro capítulo procurou caracterizar o voleibol enquanto modalidade esportiva através de um breve histórico, regras básicas e principais habilidades psicofisiológicas exigidas aos jogadores de alto rendimento, como força, agilidade, rápida tomada de decisão, atenção e concentração. O segundo capítulo objetivou contextualizar a auto eficácia dentro da Teoria Social Cognitiva (TSC), a fim de que o leitor tenha um melhor

entendimento desta variável enquanto um importante constructo da psicologia para, posteriormente estabelecer as relações com o contexto esportivo. No terceiro capítulo, são apresentados os conceitos de ansiedade e suas teorias que a contextualizam na psicologia do esporte. Optou-se pela realização de uma revisão sistemática com o objetivo de esclarecer as importantes relações entre ansiedade e esporte encontradas em diversos estudos. Ao finalizar a revisão de literatura, a pesquisa central desta tese é apresentada, bem como os resultados encontrados, discussão dos dados e conclusões acerca destas análises.

2. OBJETIVOS

2.1. Geral

A presente tese buscou uma caracterização psicológica de atletas de voleibol em relação à auto eficácia e ansiedade pré-competitiva ao longo de uma temporada competitiva. Além disso, foi testada a teoria da zona individual de desempenho ideal (IZOF) para estas variáveis, na perspectiva multidimensional, a fim de estabelecer um perfil ideal que otimize o rendimento para cada atleta.

2.2. Específicos

Deste modo, os objetivos específicos são:

(a) descrever e comparar os níveis de auto eficácia e ansiedade dos atletas infanto-juvenis em diferentes campeonatos disputados na temporada de maneira longitudinal; investigar as possíveis correlações entre auto eficácia e ansiedade ao longo das partidas disputadas, além de comparar estes níveis em função do resultado das partidas e turnos (manhã e tarde) em que ocorreram.

(b) descrever e comparar os níveis de auto eficácia e ansiedade pré-competitiva durante a temporada competitiva dos atletas profissionais; investigar as possíveis correlações entre auto eficácia, ansiedade e rendimento ao longo das partidas disputadas, além de comparar o comportamento das variáveis em função da posição em quadra, local do jogo, resultado das partidas e nível do adversário.

(c) verificar a aplicabilidade da teoria da zona individual de desempenho ideal (IZOF) para a ansiedade na perspectiva multidimensional para os atletas profissionais de voleibol, além de investigar a possibilidade de ampliação da teoria da IZOF para o constructo da auto eficácia para estes atletas.

3. REVISÃO DE LITERATURA

3.1. Voleibol

Segundo a Federação Internacional de Voleibol (2015), o voleibol é conceituado como um esporte executado em uma quadra, com duas equipes separadas por uma rede, no qual o objetivo é colocar a bola no chão da equipe adversária. A sequência de ações iniciadas pelo saque até o momento em que o árbitro indica que a bola está fora de jogo é chamada de *rally*. O esporte foi criado nos Estados Unidos – na Associação Cristã de Moços (Young Men’s Christian Association/YMCA) – por William George Morgan em 1895, com o nome de “Mintonette”. William Morgan procurou mesclar elementos do tênis com algumas habilidades do basquete, o que originou o voleibol. As primeiras regras foram apresentadas em 1897 e permitiam que esse esporte fosse praticado em locais abertos, como parques e praias, e em locais fechados, como quadras e ginásios. Atualmente, esta modalidade é bastante praticada nas escolas, nos clubes e nas ruas, o que mostra uma popularidade considerável. Seu crescimento mundial pode ser observado, principalmente nas últimas décadas, com a participação cada vez maior de diversas equipes, em todos os níveis competitivos.

Algumas regras básica segundo à Federação Internacional de Voleibol (2015) serão explicitadas à seguir. A quadra de voleibol oficial tem 18 metros de comprimento por 9 metros de largura com uma linha central que a divide em duas áreas iguais. Cada área possui uma linha localizada a 3 metros da linha central, que delimita as zonas de defesa e ataque. Na Figura 1, pode-se observar uma representação esquemática da quadra de voleibol. A equipe é composta por 12 jogadores divididos entre levantadores, atacantes (opostos, centrais e ponteiros) e líberos. Seis atletas compõem a equipe em quadra, dispostos como indicado os números representados na Figura 1. Ao final de cada *rally*, se o ponto conquistado foi originado da recepção do saque, os jogadores devem deslocar-se em sentido horário para a próxima posição, ou seja, realizar o rodízio. Dessa forma, o jogador que estava na posição 1 deve dirigir-se para a 6, que desloca-se para a 5 e assim sucessivamente. Após o saque, é permitido o livre deslocamento dos jogadores em quadra para facilitar suas ações de acordo com a função que exercem. No entanto, os atletas que estiverem ocupando as zonas de defesa, não podem realizar ações ofensivas à frente da linha de ataque.

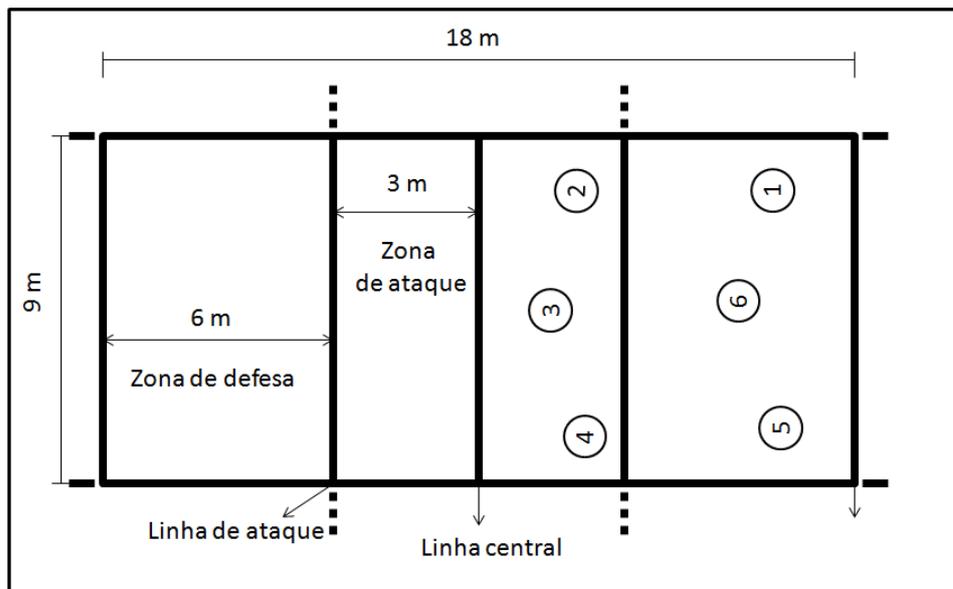


Figura 1 – Representação esquemática da quadra de voleibol oficial.

Em relação aos aspectos técnicos e táticos, a modalidade apresenta seis fundamentos básicos: saque, passe/recepção, levantamento, ataque, bloqueio e defesa, que são executados pelos jogadores de acordo com a sua função. Os levantadores são os atletas especializados no fundamento levantamento, que é realizado, na maioria das vezes, pelo toque. Por isso, são os responsáveis pela distribuição das bolas aos atacantes, principalmente porque atuam após a recepção ou defesa, ou seja, sua ação precede o ataque. Dessa forma, necessitam de boa capacidade de decisão, liderança, boa explosão de membros inferiores e bom poder de antecipação (Matias & Greco, 2011). Na maioria das equipes profissionais, o levantador é o capitão da equipe. Jogadores especializados nesta função normalmente atuam na posição ofensiva 2, e na posição defensiva 1.

Os atacantes, no voleibol, são os jogadores que realizam ações ofensivas com o objetivo de finalizar a jogada e fazer o ponto. Podem ser ponteiros, centrais ou opostos, que necessitam ter boa capacidade de decisão e boa visão periférica (Mielgo-Ayuso, Calleja-González, Clemente-Suárez & Zourdos, 2015). Os ponteiros são os atletas que realizam todos os fundamentos básicos, com exceção do levantamento. Normalmente, jogadores desta posição enfrentam estruturas de bloqueios bem consistentes em razão da sua proximidade com a posição do levantamento. Por isso, necessitam de muita habilidade técnica e capacidades específicas da modalidade como força, agilidade, velocidade e precisão, para superar estes desafios (Afonso, Mesquita & Palao, 2005). Atuam na posição ofensiva 4, também chamada de “entrada de rede”. Na zona defensiva, geralmente atuam na posição 6.

Os opostos ocupam a posição oposta ao levantador em quadra. Sua posição ofensiva é a 2, também chamada de “saída de rede”, assumida quando o levantador estiver na zona de defesa. Por isso, esta posição também é chamada de “saída”. A posição defensiva é a 1, assumida quando o

levantador estiver na zona de ataque. Atletas desta posição geralmente não realizam os fundamentos passe/recepção e levantamento, ou seja, são direcionados para o ataque, o que tem aumentado a sua responsabilidade nas ações ofensivas da equipe (César & Mesquita, 2006). Já os centrais, também chamados de “meio de rede”, realizam suas ações ofensivas na posição 3, ou seja, no meio da rede. Na zona defensiva, jogam na posição 5, mas geralmente são substituídos pelos líberos. Dessa forma, além do saque, os centrais realizam predominantemente o fundamento bloqueio, mas também atuam de forma relevante no ataque e na realização de fintas para tentar ludibriar o bloqueio adversário (Rocha & Barbanti, 2004).

Os líberos são os jogadores especializados nos fundamentos passe/recepção e defesa. Por isso, estes atletas devem ter boa capacidade de antecipação, movimentação, disposição e coragem para defender as bolas dos atacantes (Marques Junior, 2014). Somente jogam na zona defensiva da quadra e normalmente substituem os centrais, podendo entrar e sair da quadra durante o jogo sem a necessidade de paralisação ou pedido de substituição, sendo necessário haver um *rally* completo antes da sua volta à quadra. O líbero é considerado o sétimo jogador da equipe e sua presença é opcional. Por isso, não pode ser o capitão.

Percebe-se, portanto, que cada posição de jogo exige habilidades específicas devido aos fundamentos realizados pelos jogadores durante as partidas (Bozhkovo, 2013; Mesquita, Palao, Marcelino & Afonso, 2013; Mielgo-Ayuso, Calleja-González, Clemente-Suárez & Zourdos, 2015). Considerando esta especialização, consequência da evolução da modalidade com o passar dos anos, e as diferentes funções exigidas em cada posição, muitos estudos já verificaram as características fisiológicas e antropométricas inerentes a cada uma (Duncan, Woodfield & al-Nakeeb, 2006, Sheppard, Gabbett & Stanganelli, 2009; Mielgo-Ayuso et al., 2015). No entanto, até o presente momento, não existem estudos que tenham investigado estas diferenças em relação às características psicológicas dos jogadores.

O conhecimento destas características torna-se importante devido às suas relações com o desempenho dos atletas. Atualmente, o voleibol ocupa um lugar de evidência entre os fenômenos sociais enquanto segundo esporte de maior destaque no Brasil e muito se tem feito para que os atletas obtenham um melhor desempenho, independentemente do nível em que ocorra a competição. Estudos anteriores (Harris, 1991; Stefanello, 2007; Varzaneh, Saemi, Shafinia, Zarghami & Ghamari, 2011; Milavic, Jurko & Grgantov, 2013; Jurko, 2013; Silva, Vidual, Oliveira, Yoshida, Borin & Fernandes, 2014) indicaram que as variações no rendimento durante as partidas são, muitas vezes, decorrentes de flutuações cognitivas, o que não está associado apenas à mudança no nível de habilidade motora do jogador, na sua capacidade fisiológica ou na mecânica do movimento, mas sim em seu controle mental, que influencia o equilíbrio do seu desempenho.

Alguns autores citam a concentração, a autoconfiança e o autocontrole como capacidades mentais mais importantes no voleibol (Ming, 1991; Noce & Samulski, 2002). No entanto, entre todos os pensamentos que afetam o funcionamento humano, localizada no núcleo fundamental da Teoria Social Cognitiva, destaca-se a *crença de auto eficácia* (Bandura, Azzi & Polydoro, 2008). Esta tem sido considerada uma importante variável individual e/ou grupal de estudos entre os psicólogos do esporte, pois exerce papel fundamental na adesão e manutenção de atividades físicas e exercícios (Azzi & Polydoro, 2006).

3.2. O estudo da crença de auto eficácia: um olhar pautado na Teoria Social Cognitiva (TSC)

O estudo da crença de auto eficácia remete ao modelo de Cognição Social evidenciado pela TSC de Albert Bandura, da qual a variável auto eficácia é concebida como elemento central para composição da agência e da auto regulação humanas (Azzi & Polydoro, 2006). Na concepção de Bandura (1977), a auto eficácia é tida como um dos mecanismos-chave para a composição da agência humana. De acordo com Azzi e Polydoro (2006), a auto eficácia, embora possa ser investigada de forma independente, está contida na TSC, a qual lhe dá suporte e sentido. Isto faz com que intervenções baseadas apenas na discussão da crença da auto eficácia tenham menor consistência, caso não sejam pautadas pelo olhar teórico-explicativo da TSC (Barros & Batista dos Santos, 2010).

Trata-se de um construto que pode ser definido como as “crenças sobre a capacidade pessoal para organizar e executar cursos de ação, requisitados para produzir dadas realizações” (Bandura, 1997, p.3). No entanto, para compreendê-lo é importante salientar algumas pontuações acerca dos pressupostos e construtos que compõem e circunscrevem a Teoria Social Cognitiva.

3.2.1. Teoria Social Cognitiva (TSC)

A Teoria Social Cognitiva (TSC) foi proposta por Bandura (1986), na qual os indivíduos são auto organizados, proativos, auto reflexivos e autorregulados, ou seja, o pensamento humano e a ação humana são considerados produtos de uma inter-relação dinâmica entre influências pessoais, comportamentais e ambientais. Este modelo de interações adotado é denominado reciprocidade triádica (Bandura, 1977, 1986), o qual afasta a Teoria Social Cognitiva do modelo de causalidade linear em nome de um modelo de determinismo recíproco (Carmo, 2006). Segundo Bandura (1986), o funcionamento humano é explicado em termos de um modelo triádico de reciprocidade, no qual

comportamento, fatores cognitivos e outros fatores pessoais, além de eventos ambientais, todos operam de maneira interativa, influenciando mutuamente uns aos outros. A representação gráfica do modelo está apresentada na Figura 2.

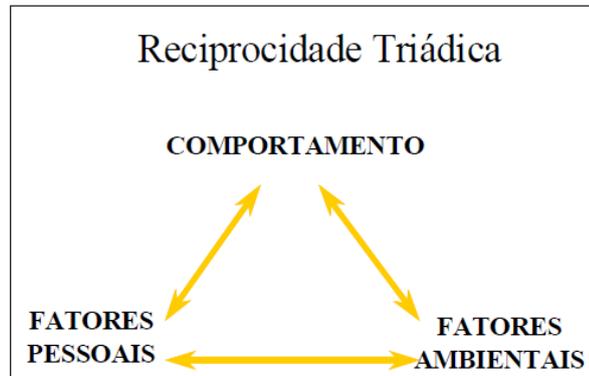


Figura 2 – Modelo de Reciprocidade Triádica proposto por Bandura (1986). Retirado de Carmo (2006).

Portanto, esta teoria preconiza que a pessoa, em suas atuações, é produto e produtor dos sistemas sociais. Em outros termos, as pessoas podem desempenhar influência sobre suas ações, demonstrando que a maioria dos comportamentos humanos são interativos, ao invés de serem vistos somente como seres orientados por forças internas ou automaticamente moldados e controlados por estímulos externos (Bandura, 1986; Nunes, 2008; Pesca, Cruz & Filho, 2010). Para Bandura (2008), o princípio básico que fundamenta a TSC é a perspectiva da agência, a qual se contrapõe aos princípios behavioristas que baseavam os processos de aprendizagem na associação entre os estímulos ambientais e as respostas individuais:

Ser agente significa influenciar o próprio funcionamento e as circunstâncias de vida de modo intencional. Segundo essa visão, as pessoas são auto organizadas, proativas, autorreguladas e auto reflexivas, contribuindo para as circunstâncias de suas vidas, não sendo apenas produtos dessas condições. (Bandura, 2008, p.15).

Dentro desta perspectiva, outro conceito da TSC é o Auto Sistema do Funcionamento Humano. Esse conceito explicita que os indivíduos possuem um auto sistema entendido como um

conjunto de critérios internos e reações auto avaliadoras capacitando-os a exercitar uma medida de controle sobre seus pensamentos, emoções e motivação, o que os levariam a determinar se uma ação vai ser ou não realizada (Carmo, 2006). Por meio deste conceito, as pessoas deixam de ser vistas simplesmente como indivíduos atuantes, pois elas auto examinam seu próprio funcionamento. Para Bandura (2004), as pessoas pensam e fazem ajustes, se necessário, sobre sua eficácia, a confiabilidade de seus pensamentos e ações, o significado de suas conquistas. Estas competências permitem que elas tomem o controle individual e coletivo de suas vidas e moldem seu caráter e sistemas sociais por meio de cinco capacidades básicas (Bandura, 1986; Carmo, 2006):

- **Capacidade Simbolizadora:** refere-se à capacidade dos seres humanos de utilizar símbolos como meio de alteração e adaptação ao seu ambiente, o que lhes confere grande flexibilidade e possibilidade de transcender a sua própria experiência sensorial. Usualmente, as pessoas testam simbolicamente as possíveis soluções e descartam ou as retêm nas bases de resultados estimados antes de lançarem-se às ações.
- **Capacidade de Antecipação:** Por meio desta capacidade, os indivíduos antecipam as consequências mais prováveis de suas ações futuras, propõem metas a si mesmos e planejam cursos de ações para ocasiões previstas do futuro. A representação simbólica dos eventos futuros pode ter um forte impacto causal nas ações presentes.
- **Capacidade Vicária:** é definida como capacidade de aprender novos padrões de conduta e habilidades complexas mediante a observação, sem ter que recorrer ao ensaio e erro. Um exemplo são as habilidades linguísticas. Embora a experiência de conduta seja considerada elemento de maior força, todo o fenômeno da aprendizagem pode ocorrer vicariamente quando há a observação do comportamento de outras pessoas e suas consequências para elas. Acredita-se que a aprendizagem vicária abrevia o processo de aquisição, sendo muitas vezes vital para o desenvolvimento e sobrevivência do ser humano.
- **Capacidade de Autorreflexão:** permite ao ser humano analisar suas ações, experiências e a refletir sobre seus processos mentais. É uma capacidade importante por representar o meio pelo qual as pessoas podem observar suas ideias, atuar sobre elas ou, até mesmo, prever acontecimentos a partir das mesmas, julgá-las adequadas ou não e modifica-las pelos resultados obtidos.
- **Capacidade Auto reguladora:** é a possibilidade de determinação do indivíduos de seus próprios cursos de conduta. Grande parte da conduta do ser humano é regulada e motivada por padrões internos e reações auto avaliadoras de suas próprias ações, sendo que as discrepâncias encontradas entre a ação e o padrão contra o qual ela é medida ativam as auto reações avaliativas que influenciarão nos comportamentos subsequentes.

O processo auto regulatório opera sobre diversas áreas do funcionamento humano: na saúde, na regulação do afeto, no desempenho, nas organizações, na educação, na cultura e nos esportes (Bandura, 1997; Bandura & Wood, 1989). Ainda, dentre os mecanismos de agência pessoal, nenhum deles é mais central ou determinante do que as crenças na capacidade de exercer controle sobre o meio e as situações vividas. Desta forma, as crenças de auto eficácia tem papel crucial para a determinação do comportamento humano (Bandura, 1997). Em outras palavras, um dos principais determinantes da capacidade de auto regulação é a crença de auto eficácia, que compõe, em conjunto com as capacidades anteriores, a Teoria Social Cognitiva (Bandura, 1986).

3.2.2. A Crença de auto eficácia

Segundo Barreira e Nakamura (2006), todo ser humano tem grande necessidade de sucesso e, à medida que este sucesso não é alcançado, a tendência ao desânimo pode tornar-se uma ameaça que o impedirá de levar adiante seus objetivos de vida. Sendo assim, surge a necessidade de se conhecer as reais possibilidades e os limites de cada indivíduo e, dessa forma, buscar o desenvolvimento de novas habilidades que, conseqüentemente, conduzam às conquistas as quais se almeja (Barreira & Nakamura, 2006). Com o objetivo de esclarecer estas questões, estudos sob a perspectiva da TSC tem concluído que uma forte percepção de auto eficácia nos indivíduos, os conduz a planejar metas mais ambiciosas e a comprometerem-se de maneira a alcançar essas metas (Bandura, 2008). Estas pessoas experimentam menos estresse em situações que demandam mais esforço pessoal, obtêm a motivação e a persistência para alcançar um determinado objetivo, através de dois processos: (a) os motivacionais, projetados pelo esforço e perseverança, manifestados na conduta, e (b) pelos mecanismos atribucionais de enfrentamento, no manejo da ansiedade e do estresse perante situações diversas (Bandura, 1987, 1989, 1992; Barreira & Nakamura, 2006).

Neste contexto, o conceito de auto eficácia surgiu da necessidade de compreender como as pessoas pensam, sentem, se motivam e se comportam em diversas situações (Pesca, Cruz & Filho, 2010). Segundo Bandura (1986), a auto eficácia pode ser definida como a crença da própria pessoa sobre sua capacidade de exercer controle sobre os eventos que afetam sua vida, ou ainda, como o julgamento feito pelas pessoas de suas próprias capacidades de executar cursos de ação exigidos para se atingir certo grau de desempenho. Não é relacionado com as habilidades que o indivíduo possui, mas sim com a sua avaliação em poder fazer, executar algo, com quaisquer que sejam as suas habilidades (Bandura, 1986). Mais tarde, em 1997, o autor apresentou a auto eficácia como “crenças sobre a capacidade pessoal para organizar e executar cursos de ação, requisitados para

produzir dadas realizações” (Bandura, 1997, p.3), estando diretamente relacionada à motivação, persistência e esforço de enfrentar desafios e obstáculos antes, durante e após a realização da ação (Carmo, 2006).

Especificamente dentro do contexto esportivo, a auto eficácia é a convicção que um indivíduo deve ter para realizar com êxito a conduta necessária que leva a um determinado resultado (Gouvêa, 2003). Corroborando e complementando estes conceitos, Costa (2003, p. 42) afirma que a percepção de auto eficácia se refere às crenças que se tem sobre a própria “capacidade de organizar e executar ações exigidas para manejar uma ampla gama de situações desafiadoras, inclusive aquelas prospectivas, de maneira eficaz, ou seja, conseguindo alcançar os objetivos específicos propostos”. Além de gerar capacidades ou competências, a percepção de auto eficácia também exerce outras influências sobre o comportamento humano, tais como padrões de reações emocionais e de pensamentos, os resultados esperados, o comportamento antecipatório e as restrições ao próprio desempenho (Barros & Batista-dos-Santos, 2010).

A crença de auto eficácia é muito importante, uma vez que influencia as tomadas de decisão frente uma ação que será realizada, o quanto de esforço a pessoa empenhará em seus objetivos, por quanto tempo irá perseverar em face de obstáculos e fracassos, sua resiliência à adversidade, os padrões de pensamento de auto impedimento ou de auto suporte, o quanto de estresse e depressão vivencia com demandas do ambiente e, por fim, o nível de realização que alcança. Desse modo, reforça-se a noção de que as pessoas envolvem-se nas atividades que acreditam ser capazes de executar e nas quais preveem resultados positivos (Nunes, 2008). Este fato pode ser explicado através do processamento cognitivo, que abarca processos referentes à atenção, memória e integração de informações, meios pelos quais as crenças de auto eficácia são formadas (Bandura, 1997). Pajares (2002) exemplifica que, alguns eventos cotidianos que ocorrem com as pessoas são notados através dos processos de atenção, podem passar por processos de retenção de informação, através da memória, e ser interpretados de maneira variada. Desta forma, a habilidade de discernir, dar peso e integrar fontes relevantes de informação de eficácia, aumenta com o desenvolvimento das habilidades cognitivas para o processamento de informação (Bandura, 1997; Pajares, 2002, Nunes, 2008).

Ainda em 1977, Bandura propõe que a auto eficácia depende de duas expectativas fundamentais: a de eficácia pessoal e a de resultado. A primeira refere-se ao grau de convicção pessoal que alguém é capaz de realizar com sucesso determinada tarefa e, assim, alcançar o resultado almejado. A segunda é definida como a crença de um indivíduo de que a realização de determinada atividade levará a um determinado resultado. A diferença é que, na expectativa de resultado, a pessoa sabe o resultado da ação que pretende realizar, mas não sabe se consegue fazê-la, e, na expectativa de eficácia pessoal, a pessoa sabe o resultado e tem convicção de conseguir

realizá-lo (Pesca, Cruz & Filho, 2010). Essas expectativas são denominadas preditoras de desempenho e se relacionam com a autoconfiança, a motivação e o autoconceito (Bandura, 2008).

Segundo Bandura, Azzi e Polydoro (2008), os indivíduos formam suas crenças de auto eficácia, interpretando informações de quatro fontes principais, que foram resumidamente descritas por Nunes (2008) como *experiência pessoal ou experiência de domínio*, que serve como um indicador de habilidade; *aprendizagem vicária ou experiências vicárias*, que altera as crenças por meio da transmissão de competências e da comparação com as conquistas dos outros; *persuasão social ou persuasão verbal* e outros tipos de influência social, que funcionam pelo convencimento de que uma pessoa tem certas capacidades; e *estados somáticos e emocionais ou indicadores fisiológicos*, a partir dos quais as pessoas parcialmente julgam sua capacidade, força e vulnerabilidade.

Considerada a mais eficaz no desenvolvimento de forte senso de eficácia, a experiência pessoal ou de domínio diz respeito às experiências vividas pelo indivíduo, ou seja, é a interpretação do resultado do comportamento anterior do indivíduo. Os sucessos obtidos contribuem para a construção de uma forte crença na eficácia pessoal. Mais especialmente, as experiências são usadas para desenvolver ou sustentar crenças sobre a capacidade para se envolver em certas tarefas, que posteriormente deverão influenciar na motivação e persistência para se engajar em tarefas do mesmo domínio (Pajares, 2002). Por outro lado, as falhas podem comprometê-la, especialmente se estas ocorrerem antes que um sentimento de eficácia esteja firmemente estabelecido (Bandura, 1994).

Contudo, Nunes (2008) cita que o peso dado a novas experiências depende da natureza e da força das auto percepções pré-existentes com as quais as experiências mais recentes devem ser integradas. Depois de um aumento nos níveis de auto eficácia por meio do sucesso repetido, o fracasso ocasional provavelmente terá pouco efeito no julgamento da própria capacidade. As pessoas que são seguras das suas capacidades tendem a levar em consideração fatores situacionais, esforço insuficiente ou estratégias inadequadas como causas para os fracassos isolados (Bandura, 1997). Desse modo, Nunes (2008) ainda destaca que a relação entre sucesso e fracasso *versus* aumento ou diminuição da auto eficácia não ocorre de maneira linear, uma vez que o que será levado em consideração pelo sujeito é a maneira como interpretou um evento, e não o evento em si.

Outra fonte de auto eficácia é a experiência ou aprendizagem vicária, que consiste na observação de outras pessoas explicando ou executando as tarefas. Ao observar outros indivíduos realizando uma atividade, a informação codificada serve como guia de suas próprias ações (Pajares, 2002). Observar outras pessoas semelhantes terem sucesso em suas ações pode elevar a auto eficácia dos observadores, por meio da informação inferencial de que eles também são capazes de agir com sucesso em situações comparáveis. Segundo Nunes (2008), quando os indivíduos que

estão observando acreditam que possuem características similares à pessoa que realiza a ação em um domínio específico, eles se convencem de que, se outros semelhantes podem realizar aquela tarefa com sucesso, eles também devem ser capazes de ao menos alcançar certa melhora na sua performance naquele âmbito.

Do mesmo modo, quando o observador vê outros similares terem fracasso em uma dada ação, apesar do alto esforço, esse evento pode diminuir a crença sobre suas próprias capacidades e fazer com que seus esforços se enfraqueçam para aquele domínio específico (Bandura, 1997). Lent e Brown (2006) citam que existem condições que podem tornar as pessoas mais sensíveis a essa fonte, tais como o grau de incerteza sobre sua própria capacidade, a pouca experiência prévia para basear as avaliações sobre sua competência e a falta de conhecimento direto sobre suas próprias capacidades.

A persuasão social ou persuasão verbal refere-se aos *feedbacks* positivos ou negativos, emitidos por outras pessoas, por meio do convívio social, que trabalham com base no convencimento de que uma pessoa possui certas capacidades. Para que as técnicas persuasivas sejam efetivas, há uma série de requisitos: a fonte de persuasão tem que ser uma pessoa com credibilidade, prestígio e alto nível de conhecimentos sobre o tema que está sendo tratado para persuadir o sujeito (Bandura, 1986; Feltz, Short & Sullivan, 2008). Além disso, também é importante que a informação transmitida sobre suas possibilidades esteja dentro de alguns limites realistas. Para Nunes (2008), é mais fácil manter um senso de eficácia, especialmente quando se lida com dificuldades, quando pessoas importantes e significativas para você expressam fé na capacidade pessoal, do que quando eles expressam dúvida. A autora ainda destaca que a persuasão verbal não é construída como uma breve e limitada informação verbal. Durante os anos de formação, modelos significativos na vida das pessoas tem um papel central no estímulo da crença no potencial e no poder de controlar a direção de suas vidas.

Após a década de 1980, Bandura (1986, 1997) explicou que o aumento nos níveis de auto eficácia baseada nesta fonte especificamente ocorre da seguinte maneira: as pessoas que são convencidas de que possuem capacidade para realizar determinadas tarefas provavelmente mobilizarão maior esforço sustentado, do que se tiverem dúvidas e basearem-se nas deficiências pessoais quando as dificuldades aparecerem. Ao se esforçar o suficiente para ter sucesso, elas promovem o desenvolvimento de habilidades e adicionalmente, um aumento nas crenças de auto eficácia. Em resumo, a persuasão verbal tem um efeito maior naquelas pessoas que tem alguma razão para acreditar que produzirão algum resultado por meio das suas ações.

A quarta fonte denominada por estados somáticos e emocionais atua quando as pessoas avaliam sua confiança para realizar certas ações pelos seus indicadores fisiológicos ao executar certos cursos de ação (Pajares, 2002). Em outras palavras, esta fonte atua no nível de ativação para a

realização, no sentido de que a percepção de determinados estados fisiológicos e estados psicológicos, podem alterar a percepção de quão competentes as pessoas se sentem e se mobilizam para a realização da tarefa. Alguns indivíduos, diante de alta ativação, podem interpretá-la como medo de enfrentar a situação, sentindo que o organismo está muito ou pouco ativado para poder realizar uma boa atuação. Enquanto outros podem interpretar esse estado como indicativo de que estão em seu melhor momento para uma boa execução. Devido a isso, Bandura (1997) e Pajares (2002) consideram essa fonte especialmente sensível aos fatores selecionados pela atenção e pelo significado dado a eles. Os autores ainda apontam que uma baixa percepção de auto eficácia provavelmente aumenta a sensibilidade a estados corporais de emoção nos domínios de funcionamento em que as pessoas não confiam nas suas capacidades de enfrentar as situações estressoras, levando-as, por exemplo, a um quadro de ansiedade facilmente percebido. Nunes (2008) ainda cita que, em áreas de funcionamento que se baseiam fortemente nos recursos físicos (por exemplo: para atletas profissionais), os indicadores fisiológicos tem uma contribuição única como informação de eficácia para o julgamento da capacidade física de uma pessoa.

Vale ressaltar que estas quatro fontes são indicadoras da força e da magnitude com que a auto eficácia será percebida e, conseqüentemente, da direção e do nível de motivação do indivíduo para a realização de ações. Estas fontes geralmente agem juntas, na qual uma depende da outra. Para Nunes (2008), as pessoas não apenas vivenciam o resultado dos seus esforços, mas também observam outras pessoas em situações similares e, às vezes, recebem avaliações sociais sobre a adequação da sua atuação. Também é importante destacar que, especialmente considerando que essas influências se afetam entre si, o poder de um dado modo de influência de eficácia pode mudar notavelmente dependendo da força das outras fontes. Assim, generalizações sobre o poder relativo dos diferentes modos de influência de eficácia devem ser qualificadas pelo balanço das forças que interagem (Bandura, 1997; Lent & Brown, 2006).

Fontes e Azzi (2012) ainda citam que, com as mesmas capacidades, pessoas com diferentes níveis de percepções de auto eficácia podem obter êxitos ou fracassos em função desses diferentes níveis, o que faz com que a auto eficácia seja vista como uma crença pessoal, por meio da qual o indivíduo apresenta níveis elevados ou reduzidos, de acordo com os próprios julgamentos em relação às suas capacidades. Para a elaboração desses julgamentos, as pessoas poderão levar em conta diversos fatores, que contribuirão para o aumento ou diminuição de suas crenças, dentre eles, por exemplo, o rendimento esportivo (Azzi & Polydoro, 2006).

3.2.3. Auto eficácia e rendimento esportivo

O sucesso dos atletas em competições esportivas requer mais que habilidades físicas e técnicas. Atualmente é amplamente reconhecido que os fatores cognitivos operam um papel influente no desenvolvimento e manutenção do rendimento (Moreno, 2007). Além destes fatores, é de grande interesse dos profissionais do esporte entender a relação que se estabelece entre uma determinada habilidade individual e o desempenho esportivo (social) posterior. Neste contexto, atletas de alto rendimento trabalham intensamente para dominar as habilidades da modalidade em que atuam, a fim de serem capazes de se destacar perante adversários e em situações aversivas presentes em eventos esportivos (Pesca, Cruz & Filho, 2010).

Neste sentido, as crenças da auto eficácia ajudam o esportista a fazer as escolhas das atividades e os meios para atingir suas metas, assim como influenciam as reações emocionais frente aos obstáculos encontrados durante a sua atuação. É de suma importância, pois, a avaliação das próprias capacidades, principalmente na medida em que as expectativas da eficácia se relacionam não só na quantidade de esforço a ser empregado, mas também no grau de persistência perante às dificuldades, fracassos e na realização de tarefas confrontadas (Junior, Moreno, Souza et al., 2007).

Em outras palavras, Bandura (1997) explicou, na década de 1990, em um de seus inúmeros estudos sobre auto eficácia, que esta variável pode ser uma das justificativas da aproximação dos indivíduos em uma determinada atividade, o esforço que eles gastam para a realização desta tarefa e o grau de persistência que ele demonstra frente às falhas ou adversidades. Mais especificamente, quanto maior o grau de auto eficácia, maior será a busca pelo desafio e maior será o esforço para se atingir a meta desejada (Moritz, Feltz, Fahrbach et al., 2000). Desta forma, a confiança do atleta em sua capacidade para desempenhar com sucesso determinada tarefa ou conjunto de tarefas, ajuda a determinar se ele irá iniciar, perseverar e ser bem-sucedido em determinados desempenhos.

Segundo Carmo (2006), os processos psicológicos, que são ativados pelas crenças de eficácia, afetam quase todos os aspectos que envolvem o treinamento desportivo e a competição. Os atletas devem trabalhar muito duro para dominar as habilidades da sua modalidade, para serem capazes de se destacar perante times agressivos e em momentos em que as chances de atingir o sucesso são reduzidas. Crenças na eficácia esportiva determinam quem escolhe prosseguir com os treinamentos. De acordo com Bandura (1997), os atletas que sobrevivem ao alto processo de seleção competitiva, possuem talentos naturais para buscar o que escolheram e a automotivação para se colocarem em um trabalho penoso de aperfeiçoar suas habilidades, por sucessivas árduas horas.

Considerando as demandas das dimensões físicas, técnicas, táticas e psicológicas do atleta no contexto esportivo, a auto eficácia possui implicação direta sobre o desempenho, devido ao papel

facilitador da organização e gestão que as pessoas fazem de suas competências (Lent & Brown, 2006, Azzi & Polydoro, 2006).

Pesca, Cruz e Filho (2010, p. 5) exemplificam a importância desta característica da auto eficácia no voleibol:

Um bom exemplo disso é quando um atleta de voleibol, em sua primeira aparição na equipe profissional de um grande time na liga brasileira de voleibol, faz uma boa partida, com excelente desempenho. Assim, recebendo elogios do técnico, colegas e principalmente da mídia esportiva, terá maior confiança no seu desempenho esportivo reforçado positivamente, e, conseqüentemente, tendo maior segurança em desempenhar bem suas habilidades na equipe profissional.

Desde a década de 1990, muitos estudos tem examinado a relação entre auto eficácia e rendimento esportivo. Moritz, Feltz, Fahrbach e Mack (2000) apresentaram uma meta-análise de 45 trabalhos na área esportiva, cujo objetivo foi examinar as relações com o desempenho de atletas. Os autores encontraram que a correlação entre auto eficácia e rendimento variou de 0,01 a 0,79 e, em alguns casos, foi negativa. Eles também descobriram que a magnitude e direção desta relação variou consideravelmente entre os estudos analisados, fato que pode ser explicado por Bandura (1986, 1997), que diz que, apesar da crença de auto eficácia está diretamente relacionada à ação, vários fatores podem afetar sua relação com o rendimento esportivo, como o tipo de avaliação da auto eficácia e da *performance*, a concordância entre as mensurações, a natureza da tarefa pesquisada em cada modalidade esportiva e o momento no qual ocorre a coleta de dados, ou seja, as mensurações das duas variáveis devem estar adequadas para cada situação a qual se deseja pesquisar (Bandura, 1997).

As mudanças nas percepções de auto eficácia resultam do processamento cognitivo de uma informação sobre o desempenho. Esse pressuposto sugere que o mesmo nível de sucesso em uma dada atividade pode aumentar, diminuir ou manter inalterada a auto eficácia, dependendo de como as diversas contribuições pessoais e situacionais são interpretadas e do valor atribuído a esses eventos pelo próprio atleta (Nunes, 2008). Dentro deste contexto, Bandura (1997) afirma que atletas com habilidades comparáveis, mas diferentes níveis de autoconfiança, não apresentam o mesmo nível de desempenho. Atletas talentosos atormentados por autodúvidas, tem o desempenho muito abaixo do seu potencial. Ao contrário, os atletas menos talentosos, mas com alta segurança em si,

podem realizar tarefas com melhor qualidade que os competidores mais talentosos, que desconfiam de suas capacidades. Deste modo, tais discrepâncias entre as capacidades e as realizações ressaltam a importância das crenças de auto eficácia para o rendimento esportivo.

Bandura (1990) e Barreira e Nakamura (2006) citaram que a auto eficácia varia de momento para momento, de situação para situação, não sendo um traço estável da personalidade, além de ser específica a certo tempo e ambiente. Entretanto, uma marca dos atletas bem-sucedidos é a habilidade em encarar estressores competitivos e controlar quedas no senso de eficácia (Bandura, 1997). Frente a isto, torna-se importante investigar esta relação entre as variações dos níveis de auto eficácia e o rendimento no esporte, como, por exemplo, no voleibol, que pode apresentar esta realidade de grandes variações da auto eficácia ao longo da temporada de jogos por apresentar um calendário anual composto de um longo período de competições. Esta é uma lacuna encontrada nos estudos de Psicologia do Esporte que, até o presente momento, não foi analisado o comportamento desta variável ao longo de uma temporada em atletas profissionais.

Outra lacuna encontrada nos estudos de auto eficácia, segundo Vieira, Teixeira e Vieira et al. (2011) está na relação entre as percepções de auto eficácia e o nível de ansiedade pré-competitiva. Segundo os autores, independentemente da modalidade que pratica, o atleta vive constantemente em situações ansiogênicas, por ser exposto a comentários críticos, tanto pelos meios de comunicação, quanto pela torcida, por companheiros de equipe e pela própria comissão técnica. Nos momentos antecedentes à competição, o atleta prevê as oportunidades, os riscos e as consequências, o que origina, frequentemente, medos e temores, podendo se manifestar de forma cognitiva, física, motora e emocional. Segundo Carmo (2006), em extensivas revisões de literatura na Psicologia do Esporte, a auto eficácia foi apontada como sendo fortemente relacionada à ansiedade. Em geral, os resultados dos estudos sugerem que altos níveis de auto eficácia e baixos níveis de ansiedade são associados com melhor desempenho esportivo.

3.3. Ansiedade

3.3.1. Definição

Considerada um fenômeno de alta complexidade, a ansiedade é definida como uma resposta emocional, acompanhada de alterações cognitivas e/ou fisiológicas, frente a situações interpretadas como ameaçadoras (Smoll & Smith, 1996; Englert & Bertrams, 2012). Zamignani e Banaco (2005) também definem a ansiedade como um estado emocional desagradável acompanhado de desconforto somático que costuma ser descrito pelo senso comum como “frio na barriga”, “coração apertado”, “nó na garganta”, “mãos suadas” e “sensação paralisante”, além de ter íntima relação com o medo. Esse estado emocional é geralmente relacionado a um evento futuro e, às vezes, considerado desproporcional a uma ameaça real.

De acordo com o Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais (DSM-5) (2014, p. 189),

“os transtornos de ansiedade incluem transtornos que compartilham características de medo e ansiedade excessivos e perturbações comportamentais relacionadas. *Medo* é a resposta emocional a ameaça iminente real ou percebida, enquanto *ansiedade* é a antecipação de ameaça futura. [...] Os transtornos de ansiedade diferem entre si nos tipos de objetos ou situações que induzem medo, ansiedade ou comportamento de esquiva e na ideação cognitiva associada. Assim, embora os transtornos de ansiedade tendam a ser altamente comórbidos entre si, podem ser diferenciados pelo exame detalhado dos tipos de situações que são temidos ou evitados e pelo conteúdo dos pensamentos ou crenças associados”.

Segundo Weinberg e Gould (2008), a ansiedade está associada com a ativação ou excitação do corpo. Martens, Vealley & Burton (1990) foram os pioneiros em fornecer uma explanação multidimensional da ansiedade para o esporte, sugerindo que a ansiedade apresenta um componente do pensamento, como preocupações e sensações de apreensão, chamada de **ansiedade cognitiva** e um componente de ativação fisiológica percebida, chamada de **ansiedade somática**. Segundo os autores, a ansiedade cognitiva é causada pelas expectativas negativas de sucesso, apresentando uma relação linear entre este componente e o rendimento. Ao contrário, a ansiedade somática está ligada

à uma excitação autonômica, podendo afetar a performance esportiva de maneira curvilínea nos momentos que antecedem a competição, se dissipando após o seu início. Portanto, a ansiedade somática teria menor influência sobre o rendimento que a cognitiva.

Um terceiro componente da ansiedade proposto por Martens, Vealley e Bourton (1990) é a autoconfiança, referente à percepção global do atleta em relação à sua confiança. Apesar desta não ser originalmente proposta como um subcomponente da ansiedade, os autores tem incluído a autoconfiança em seus estudos e demonstraram haver uma relação positiva e linear entre a autoconfiança e o desempenho (Craft et al., 2003).

Além desta diferenciação, a ansiedade também foi originalmente dividida em *estado*, conceituada como um estado emocional transitório, que varia de intensidade e no tempo, caracterizada por sentimentos de tensão ou apreensão e por aumento na atividade do sistema nervoso autônomo; e *traço*, relacionada às diferenças individuais, na disposição de perceber, com maior frequência, situações cotidianas como atemorizantes (Spielberger, 1983).

O estudo das habilidades psicológicas dos atletas tem sido objeto de interesse dos profissionais do esporte. Pesquisadores buscam investigar a relação entre as características psicológicas dos competidores, juntamente com seus resultados esportivos, pois as flutuações no rendimento ao longo da temporada geralmente são atribuídas às suas qualidades psicológicas. Atletas que participam de competições, principalmente os de alto nível, tem que lidar com a presença constante de pressão, que geralmente está associada a elevados níveis ansiedade (Milavic, Jurko & Grgantov, 2013; Molina, Sandín & Chorot, 2014). Esta associação ainda é amplamente estudada, com o objetivo de esclarecer aspectos que possam alterar as relações ansiedade x desempenho.

3.3.2. Teorias da ansiedade para o esporte

As pesquisas, desde a década de 1960, têm apresentado teorias que buscam elucidar a complexidade da ansiedade. Observa-se uma divergência entre os especialistas da área de estudos deste constructo. Alguns autores caracterizam-na somente como negativa para o desempenho (Spence & Spence, 1966), enquanto outros a consideram positiva, negativa ou indiferente (Kerr, 1985, 1997; Hardy, 1990; 1996; Hanin & Syrja, 1995; Arent & Landers, 2003), dependendo da sua intensidade (Miranda & Bara Filho, 2008). Abaixo, as principais teorias serão apresentadas resumidamente.

Teoria da ativação

A teoria da ativação foi proposta por Spence e Spence, em 1966 e representa a ansiedade através de uma perspectiva unidimensional. Os autores acreditavam que o nível de ativação de um indivíduo, ou a sua ansiedade-estado, se relaciona de forma direta e linear com o seu desempenho (Weinberg & Gould, 2008). Dessa forma, quanto mais alerta e ativado um atleta estiver, melhor seria a sua atuação na competição. No entanto, estudos posteriores já mostraram que alguns atletas podem apresentar queda no desempenho se estiverem com níveis de ansiedade elevados (Martens, Vealey & Burton, 1990), fato que enfraqueceu esta teoria com o passar dos anos.

Teoria do “U” invertido

A teoria do “U” invertido foi baseada na Lei de Yerkes e Dodson, de 1908 (Krane, 1992; Cox, 1994), na qual o nível de ativação continua sendo a dimensão básica que se relaciona com o rendimento, ou seja, a perspectiva unidimensional é mantida. Os autores propuseram que a ativação do atleta apresenta uma relação curvilínea com o desempenho, representada por um “U” invertido, como indicado na Figura 3.

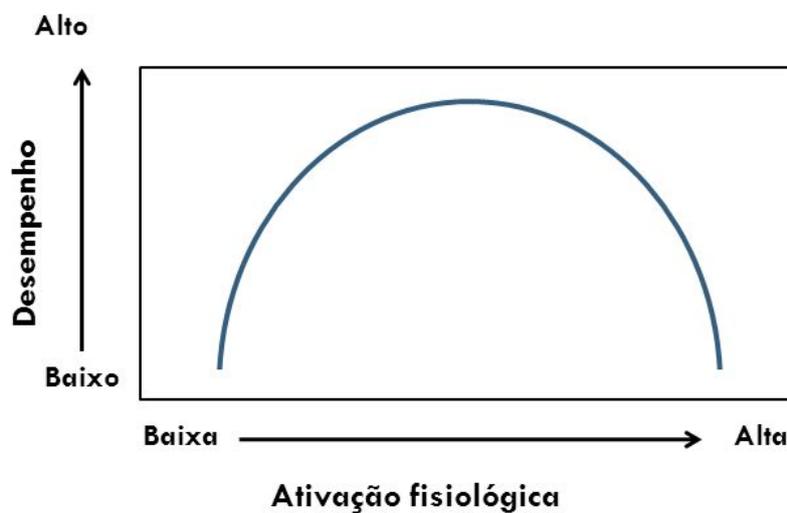


Figura 3. Representação gráfica da teoria do “U” invertido. Retirado e adaptado de Weinberg e Gould (2008).

Esta teoria considera que nem toda ansiedade é prejudicial, pois, para um ótimo rendimento, há um nível ótimo de ativação (Miranda & Bara Filho, 2008). Desta forma, baixos níveis de ativação estão relacionados a um baixo desempenho. A medida que a ativação aumenta, o rendimento também aumenta até um ponto ideal. No entanto, se a ativação continuar se elevando, ocorre o declínio do rendimento.

Posteriormente, Arent e Landers (2003) completaram a teoria, indicando que a curva representada pela relação entre a ansiedade e o rendimento não é idêntica para todas as modalidades

esportivas e para todas as situações, ou seja, para cada modalidade e situação, existe um nível ideal de ansiedade para que o atleta possa atingir seu melhor rendimento.

Apesar de uma boa aceitação desta teoria por parte de treinadores e atletas (Weinberg & Gould, 2008), alguns críticos não concordam com a relação simétrica e sistemática entre o nível de ativação e o rendimento, além de questionarem qual seria a forma da curva de ativação para cada atleta, se o nível ótimo de ativação sempre ocorre no mesmo ponto da curva e qual seria a natureza da própria ativação. Dessa forma, a teoria do “U” invertido esclareceu algumas questões a cerca da relação entre rendimento esportivo e ansiedade, mas ainda há a necessidade de explicações mais explícitas (Weinberg & Gould, 2008).

Teoria da IZOF (Zona Individual de Desempenho Ideal)

A teoria da Zona Individual de Desempenho Ideal foi proposta por Yuri Hanin (1980, 1986, 1997) como uma ampliação da teoria do “U” invertido. Inicialmente Hanin (1980, 1986) focou sua teoria na relação entre a ansiedade ótima individual e o rendimento de atletas de elite Russos. No entanto, na década de 1990, o autor estendeu o modelo da IZOF para a análise do funcionamento ótimo e padrões de disfunção de emoções positivas e negativas dos atletas de elite em diferentes esportes. Segundo Hanin e Syrja (1995), o modelo é basicamente a descrição e predição do efeito das emoções positivas e negativas sobre o desempenho, além de fornecer uma explanação da relação *emoção-performance*.

Dessa forma, atletas de alto rendimento apresentam uma zona de ansiedade-estado ideal na qual ocorrem seus melhores desempenhos. Fora desta zona, acima ou abaixo dela, ocorrem suas piores atuações. Ao contrário da teoria do “U” invertido, o nível de ansiedade-estado ideal não ocorre, necessariamente, no ponto médio de um *continuum*, variando de um indivíduo para o outro, além deste nível não ser um único ponto na curva, mas sim uma variação dentro de uma zona ideal, como indicado na Figura 4.

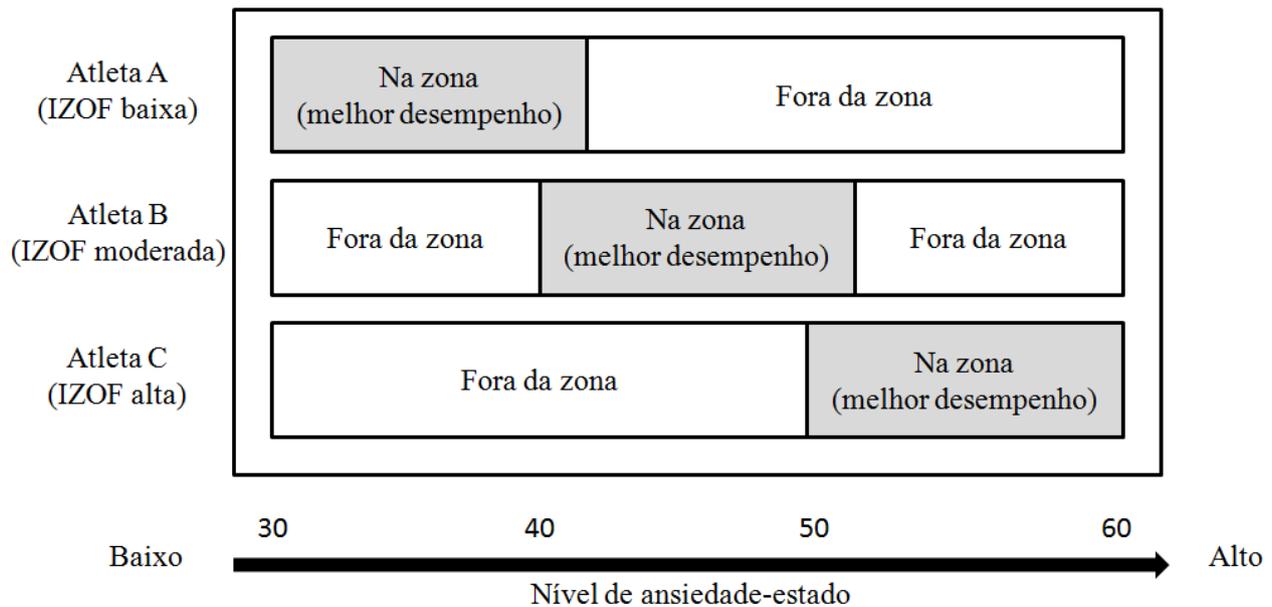


Figura 4. Teoria IZOF - Zona Individual de Desempenho Ideal. Retirado e adaptado de Miranda e Bara Filho (2008).

Para o cálculo da IZOF, Hanin (1989) propôs que, após a mensuração da ansiedade-estado pré-competitiva, a zona de funcionamento ótimo é estabelecida através da adição e subtração de meia unidade do desvio-padrão sobre o escore utilizado para a mensuração do rendimento. Vale ressaltar, que o nível ótimo é exclusivamente intraindividual e varia conforme o constructo, a intensidade, o tempo, o contexto e o conteúdo da dimensão (Hanin & Syrja, 1995), ou seja, a relação entre emoção-*performance* é individual para a mesma, ou para diferentes tarefas e pode apresentar variações conforme explicitado anteriormente. Segundo a meta-análise de Jokela e Hanin (1999), 60% dos atletas que se mantiveram nas suas IZOFs, apresentaram rendimento maior do que os que estiveram fora dela.

Para que o atleta atinja o seu melhor rendimento, ele necessita atingir a zona ótima do estado de ansiedade, mas também a zona ótima de uma variedade de outras emoções. Devido a expansão da teoria para determinação, motivação, satisfação, preguiça, angústia, desilusão, frustração e excitação, conforme proposto por Hanin e Syrja (1995), acredita-se que as crenças de auto eficácia também poderão apresentar um modelo dentro da teoria da IZOF devido a sua relação com o rendimento comprovada por estudos anteriores (Moritz, Feltz, Fahrbach & Mack, 2000).

Teoria da ansiedade multidimensional

A teoria da ansiedade multidimensional foi defendida por Gould, Petlichkoff e Weinberg (1984), na qual os autores sugerem que os componentes da ansiedade-estado (ansiedade cognitiva e somática) influenciam o rendimento dos atletas, mas de maneira diferente. Mais especificamente, a ansiedade cognitiva teria uma relação linear e negativa com o desempenho, enquanto a somática

apresentaria uma relação quadrática (teoria do U invertido) com a *performance*, ou seja, para um bom rendimento, é necessário um nível ideal, porém individual, de ansiedade somática.

No entanto, a precisão destas relações ainda é questionada. Aliado a isso, posteriormente à meta-análise de Craft et al. (2003), poucos estudos continuaram as pesquisas na tentativa de esclarecer o tipo de influência da ansiedade cognitiva e somática no desempenho. Consequentemente, esta teoria ainda tem pouca utilidade na orientação prática dos atletas (Weinberg & Gould, 2008).

Modelo da catástrofe

O modelo da catástrofe ou teoria da catástrofe de Hardy (1990; 1996) tenta esclarecer a complexa relação existente entre a ansiedade cognitiva e somática e sua influência no desempenho dos atletas. Neste modelo, o autor denomina a ansiedade somática de ativação fisiológica, a qual sua relação com o desempenho depende do nível de ansiedade cognitiva, das seguintes maneiras (Weinberg & Gould, 2008):

- a. Quando o atleta não está preocupado ou apresenta níveis baixos de ansiedade cognitiva, a ativação se relacionará com o rendimento na forma de “U” invertido.
- b. Quando a ansiedade cognitiva for alta e o atleta apresentar muitas preocupações em relação à competição, a ativação atingirá um limiar, imediatamente após o nível ideal, ocorrendo, a seguir, um declínio rápido no rendimento, caracterizando a “catástrofe”.

Dessa forma, a ansiedade somática, ou ativação fisiológica tem efeitos no desempenho, mas que dependerá da intensidade da ansiedade cognitiva. Se a “catástrofe” do rendimento vir a acontecer, a recuperação do atleta levará mais tempo, necessitando de uma reestruturação cognitiva e recuperação da autoconfiança e controle para, novamente, atingir níveis ideais de desempenho (Weinberg & Gould, 2008).

Basicamente, o modelo prevê que o melhor rendimento ocorre com um nível ótimo de ativação fisiológica e ansiedade cognitiva, ou seja, com alguma preocupação, mas que não seja excessiva. Alguns pesquisadores indicam que a preocupação, aliada ao nível adequado de ativação aumentam o esforço de um atleta a fim de manter a sua atenção na tarefa a ser realizada, dando uma vantagem sobre os outros competidores (Miranda & Bara Filho, 2008; Weinber & Gould, 2008).

As maiores críticas em relação a teoria catastrófica de Hardy (1990) consistem na complexidade de aplicação do modelo, na prática. No entanto, vale ressaltar a contribuição desta teoria ao esclarecer a relação entre ansiedade cognitiva e somática e indicar que, para um bom rendimento, não basta um nível de ativação ideal, mas também níveis ideais de ansiedade cognitiva. Isto reforça a importância da análise da ansiedade enquanto um constructo multidimensional, com

variáveis independentes, mas que influenciam o rendimento desportivo de maneira conjunta (Ferreira, 2006).

Teoria da inversão da ansiedade

A teoria da inversão foi proposta por Kerr (1985, 1997) e indica que a interpretação que um atleta faz do seu nível de ativação influenciará o rendimento de forma positiva ou negativa. Por exemplo, um atleta pode interpretar uma alta ativação como uma excitação agradável, enquanto outro poderia considerá-la uma ansiedade desagradável. Ao contrário, baixo nível de ativação poderia ser considerado um relaxamento ou interpretado como algo tedioso (Weinberg & Gould, 2008).

A teoria também indica que os atletas podem aprender a “inverter” esta interpretação do seu nível de ativação, fazendo mudanças rápidas. Segundo Weinberg e Gould (2008), a contribuição fundamental desta teoria consiste no fato de não considerar apenas o nível de ativação, mas sim a interpretação do atleta em relação a este nível. Além disso, como a forma que o atleta interpreta a ativação pode influenciar seu desempenho, a teoria considera que eles são capazes de alternar ou reverter suas interpretações, positivas ou negativas, de um momento para o outro, repentinamente. Sendo assim, esta pode ser uma alternativa às outras teorias, mas que necessita de mais estudos para ser comprovada na prática.

3.3.3. Relações entre ansiedade e o contexto esportivo

A ansiedade e seus efeitos no rendimento esportivo tem sido alvo de pesquisas na área da psicologia do esporte nos últimos 20 anos (Woodman & Hardy, 2003; Guillén & Sánchez, 2009; Englert & Bertrams, 2012; Fernandes, Nunes, Vasconcelos-Raposo & Fernandes, 2013; Chuang, Huang & Hung, 2015; Franklin, Smith & Holmes, 2015). Estudos indicam que esta variável está diretamente associada a diversos aspectos do contexto esportivo além de seu impacto no desempenho, como interrupção da prática de atividades e menor prazer ao participar de um esporte (Woodman & Hardy, 2001; Scanlan, Babkes & Scanlan, 2005; Guillén & Sánchez, 2009).

Pesquisadores tem distinguido a ansiedade traço competitiva, referente a uma disposição de personalidade relativamente estável; e estado competitiva, que indica os sintomas vivenciados dentro de um contexto esportivo (Martens, 1977; Simon & Martens, 1979; Bois, Lalanne & Delforge, 2009; Pazzolo & Arnould, 2011; Ramis, Torregrosa & Cruz, 2013). Dentro destes conceitos, as respostas à ansiedade apresentam a perspectiva multidimensional, no qual seus componentes tem sido divididos em somáticos, que representam os sintomas fisiológicos associados à ativação autonômica como, por exemplo, tensão muscular, aumento da frequência cardíaca e da

temperatura corporal, e cognitivos, relativos aos pensamentos e expectativas negativas e preocupações (Martens, Vealey & Burton, 1990; Bois et al., 2009; Englert & Bertrams, 2012; Craft, Magyar, Becker & Feltz, 2003; Ledochowski, Unterrainer, Ruedl, Schnitzer & Kopp, 2014).

Pesquisadores tentam esclarecer as relações entre os tipos de ansiedade e o rendimento dos atletas a partir de modelos e teorias muitas vezes equivocados (Nicholls, Polman & Levy, 2010). Segundo Milavic et al. (2013), a origem da ansiedade cognitiva e somática no organismo é distinta e, por isso, influenciam de forma diferente o rendimento dos atletas, como o proposto pela teoria da ansiedade multidimensional. Em outra perspectiva, Lavalley, Kremer, Moran & Williams (2004) sugeriram que a ansiedade cognitiva pode influenciar todas as formas de rendimento atlético linearmente, de forma negativa, enquanto a ansiedade somática tende a perturbar a habilidade motora fina dos atletas. Posteriormente, Mellalieu, Neil, Hanton & Fletcher (2009) afirmaram que a interpretação dos sintomas de ansiedade pelo atleta, isto é, a forma que ele percebe a sua ansiedade pode ser positiva e desafiadora ou negativa e esmagadora, fato que interfere diretamente no desempenho esportivo, como defendido pela teoria da inversão da ansiedade.

Alguns autores consideram que um baixo nível de ansiedade traço é essencial para o sucesso esportivo. Ao contrário, outros tem proposto que a ansiedade tem relação com a experiência esportiva, natureza do esporte (individual ou coletivo por exemplo), idade, sexo e nível competitivo dos atletas, posição em que atua na equipe e habilidade em lidar com os sentimentos de apreensão (Stoeber, 2006; Abrahamsen, Roberts, Pensgaard & Ronglan, 2008; Parmigiani, Dadomo, Bartolomucci, Brain, Carbucchio, Costantino et al., 2009; Guillén & Sánchez, 2009; Parry, Chinnasamy, Papadopoulou, Noakes & Micklewright, 2011; Ramis et al., 2013). Estas discussões e inconsistências, que permanecem nos dias atuais, levantam a necessidade da continuidade dos estudos que relacionem a ansiedade e suas dimensões, com o rendimento esportivo, em diversas modalidades.

Segundo Englert e Bertrams (2012), o efeito da ansiedade no desempenho esportivo ainda não foi suficientemente investigado. Além disso, Guillén e Sánchez (2009) ressaltam a importância de se conhecer as fontes geradoras de ansiedade, bem como a maneira como esta se manifesta nos atletas. Isto levanta a necessidade de investigar a frequência de pesquisas e instrumentos que avaliam o nível de ansiedade de atletas durante treinamentos e/ou competições e seus principais resultados, a fim de esclarecer a relação entre ansiedade e rendimento esportivo a partir da análise dos artigos publicados na literatura até o presente momento.

3.3.3.1. Ansiedade e o contexto esportivo: uma revisão sistemática

Com o objetivo de investigar a frequência de pesquisas e instrumentos que avaliam o nível de ansiedade de atletas durante treinamentos e/ou competições e seus principais resultados, foi realizada uma revisão sistemática da literatura acerca dos artigos científicos publicados e indexados, em âmbito internacional e nacional. Segundo Sampaio e Mancini (2007),

“a revisão sistemática, assim como outros tipos de estudo de revisão, é uma forma de pesquisa que utiliza como fonte de dados a literatura sobre determinado tema. Esse tipo de investigação disponibiliza um resumo das evidências relacionadas a uma estratégia de intervenção específica, mediante a aplicação de métodos explícitos e sistematizados de busca, apreciação crítica e síntese da informação selecionada. As revisões sistemáticas são particularmente úteis para integrar as informações de um conjunto de estudos realizados separadamente sobre determinada terapêutica/intervenção, que podem apresentar resultados conflitantes e/ou coincidentes, bem como identificar temas que necessitam de evidência, auxiliando na orientação para investigações futuras.”

A Colaboração Cochrane² recomenda a realização da revisão sistemática em sete passos: 1) formulação da pergunta, 2) localização e seleção dos estudos, 3) avaliação crítica dos estudos, 4) coleta de dados, 5) análise e apresentação dos dados, 6) interpretação dos dados e 7) aprimoramento e atualização da revisão.

Para responder à pergunta: qual a influência da ansiedade no contexto esportivo? Foi realizada uma busca nas seguintes bases de dados eletrônicas: *Web of Science*, *Medline*, *Bireme* e *Scielo*. Para maior abrangência sobre o tema, foi considerado o intervalo de 11 anos (2004 a 2015). Conforme os objetivos desta revisão, foram utilizados os seguintes descritores encontrados no DeCS (Descritores em Ciências da Saúde) e no MeSH (Medical Subject Headings) em associação: “*anxiety*” com “*athletic performance*” ou, “*sports performance*” e “*athletes*” ou “*sports*” e seus

² A Colaboração Cochrane é uma organização criada para responder à necessidade de organizar, de forma sistemática, os resultados das investigações realizadas na área da saúde. Mais informações podem ser encontradas no endereço eletrônico <http://www.centrocochranedobrasil.org.br/revisoes.html>.

correspondentes na língua portuguesa. Foram incluídos na análise artigos que continham os descritores no título e no resumo.

Através deste procedimento de busca, foram identificados inicialmente 1120 publicações potencialmente elegíveis para inclusão nesta revisão (*Web of Science*, 25,75%; *Bireme*, 29,8%; *Medline/Pubmed*, 24,74% e *Scielo*, 19,70%). Excluíram-se artigos repetidos (ou seja, indexados em mais de uma base de dados), livros, capítulos de livros, monografia, teses, dissertações, artigos de revisão, de validação de instrumentos e/ou análise de propriedades psicométricas ou as publicações não relativas ao tema de acordo com os títulos e/ou *abstracts*, bem como os não disponíveis via periódicos CAPES. Foram incluídos os estudos com atletas de diferentes modalidades e que faziam análise dos níveis de ansiedade como uma das variáveis principais, publicados entre 2004 e 2015. Ao final deste processo, 62 artigos atenderam a todos os critérios de inclusão. As etapas descritas no método podem ser visualizadas na Figura 5.

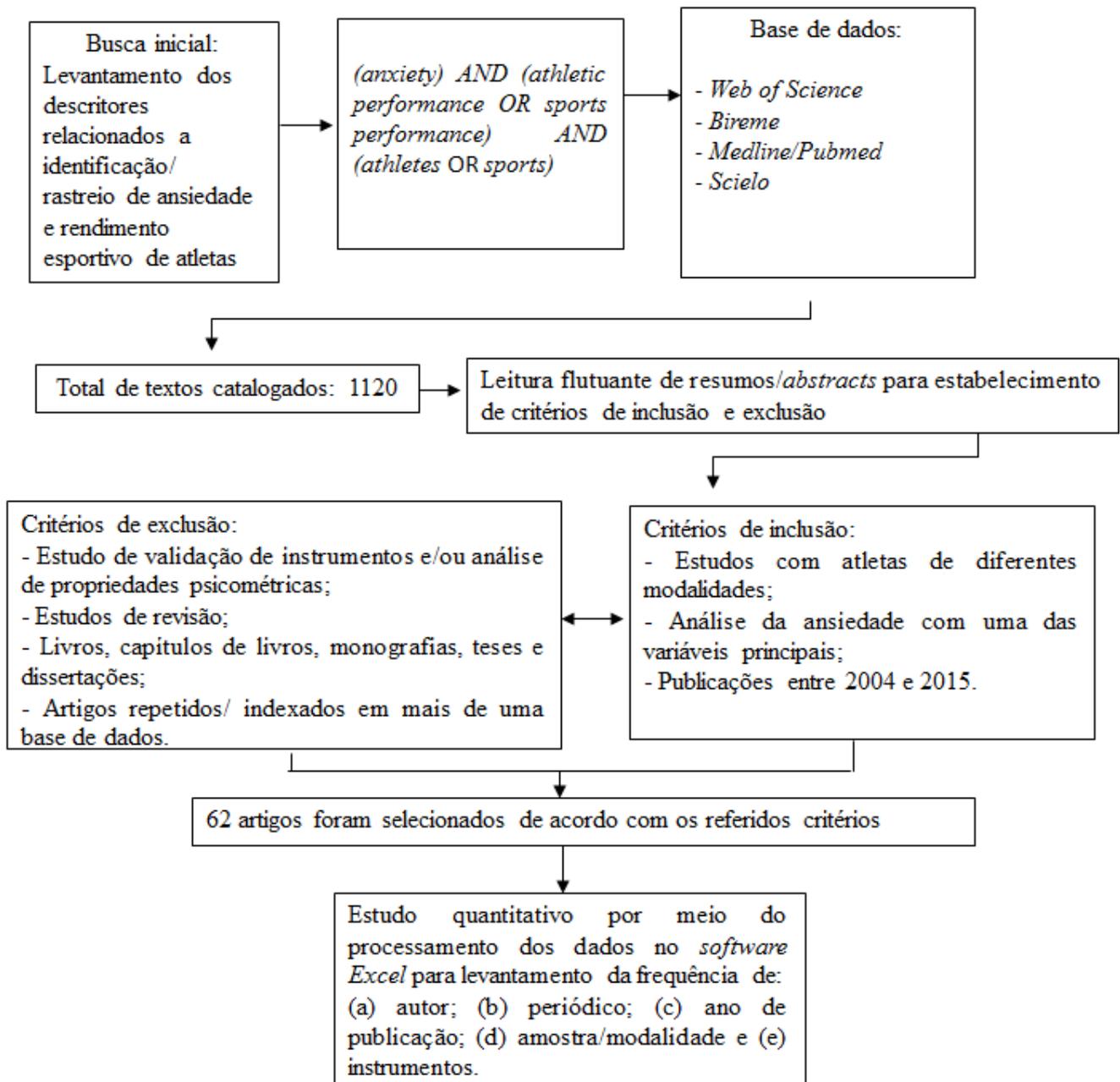


Figura 5. Desenho do método da estratégia de busca eletrônica nas bases de dados

Um estudo qualitativo foi desenvolvido por meio da aplicação da técnica de análise de conteúdo de Bardin (2010), que consiste em um conjunto de técnicas de análise das comunicações que possibilitam a criação de um sistema de categorias que permitirão interpretar as informações dos artigos selecionados. Foi estabelecido um critério inicial de leitura considerado importante para a obtenção de informações a respeito o tema em estudo (Figura 6). Em seguida, foi feita uma organização de toda a informação obtida em tabelas do *software Excel* para a delimitação de categorias que qualificassem o conteúdo apurado. Esse critério inicial foi a identificação do instrumento utilizado e o que este se propõe a medir, compondo, assim, a primeira parte da análise.

A segunda etapa desse estudo qualitativo consistiu na enumeração dos principais resultados alcançados pelos estudos desenvolvidos com os referidos instrumentos, o que permitiu elencar três categorias, como pode ser observado no Quadro 1.

Fase I	Estabelecimento do critério de leitura
	Identificação do instrumento utilizado nas pesquisas e dos resultados encontrados
Fase II	Delimitação de categorias
Categoria 1	Objetivos dos estudos
Categoria 2	Instrumentos utilizado para medir a ansiedade e o que se propõem a medir
Categoria 3	Principais resultados encontrados

Quadro 1. Fases e categorias da análise de conteúdo do estudo qualitativo

Os resultados das 62 publicações estudadas na presente revisão sistemática da literatura são apresentados em duas seções: (I) os dados do estudo quantitativo e (II) análises do estudo qualitativo.

I - Resultados do estudo quantitativo

Os periódicos com maior número de publicações foram: *Perceptual & Motor Skills* (12,9%), seguido pelo *Journal of Sports Science* (8,1%), *Anales de psicología* (4,8%), *Cuadernos de Psicología del Deporte* (4,8%), *International Journal of Sport Psychology* (4,8%) e *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports* (4,8%). No total, foram encontrados 33 periódicos diferentes. A frequência de publicações nos demais periódicos pode ser visualizada na Tabela 1.

Tabela 1. Frequência de publicações por periódicos

Periódico	N=62	%
Perceptual & Motor Skills	8	12,9
Journal of Sports Science	5	8,1
Anales de psicología	3	4,8
Cuadernos de Psicología del Deporte	3	4,8
International Journal of Sport Psychology	3	4,8
Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports	3	4,8
Ansiedad Estrés	2	3,2
British Journal of Sports Medicine	2	3,2
International Journal of Sports Medicine	2	3,2
Journal of Sport & Exercise Psychology	2	3,2
Journal of Sports Science and Medicine	2	3,2
Motriz (Rio Claro)	2	3,2
Physiology & Behavior	2	3,2
Revista Brasileira de Cineantropometria e Desempenho Humano	2	3,2
Revista da Educação Física/UEM	2	3,2
Revista de Psicología del Deporte	2	3,2
Aggressive Behavior	1	1,6
Anxiety Stress Coping	1	1,6
Applied Psychophysiology and Biofeedback	1	1,6
Arquivos de Ciências da Saúde	1	1,6
Collegium Antropologicum	1	1,6
European Journal of Sport Science	1	1,6
Horttechnology	1	1,6
International Journal of Sports Physiology and Performance	1	1,6
Journal of Applied Sport Psychology	1	1,6
Personality and Individual Differences	1	1,6
Psico-USF	1	1,6
Psychological Reports	1	1,6
Psychology of Sport and Exercise	1	1,6
Psychoneuroendocrinology	1	1,6
Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y del Deporte	1	1,6
Revista Psiquiatria Clinica	1	1,6
Revista Latinoamericana de Psicología	1	1,6

No que concerne às publicações por ano entre 2004 e 2015 (N=62), o maior percentual foi identificado no ano de 2013 (16,1%/n=10), seguido pelos anos de 2011 (12,9%/n=8), 2009 (11,3%/n=7), 2012 (11,3%/n=7). O ano de 2010 denotou 9,7% (n=6) do total publicado no período, enquanto 2008 (4,8%/n=3), 2007 (3,2%/n=2), 2006 (3,2%/n=2), 2005 (1,6%/n=1) e 2004 (4,8%/n=3). Nos anos mais recente, de 2014 e 2015, houveram 9,7% (n=6) e 11,3% (n=7) das publicações respectivamente.

Em relação às modalidades esportivas, a maior parte dos estudos (19,3%/n=12) realizou sua pesquisa com atletas de mais de três modalidades, dentre esportes coletivos e individuais. 9,7%

(n=6) dos autores pesquisaram com atletas de atletismo e com basquetebol. A Tabela 2 mostra a frequência das publicações por modalidade. Percebe-se que há uma grande variedade de esportes dentre os estudos analisados. Vale ressaltar que 7 artigos (11,3%) não mencionaram com qual(is) modalidades foram alvo de suas pesquisas.

Também foram verificados os instrumentos utilizados para atingir os objetivos listados acima. É importante ressaltar que os estudos utilizaram, além dos instrumentos listados, outras variáveis, conforme os objetivos de cada pesquisa. No entanto, a presente revisão buscou apenas os instrumentos para mensuração da ansiedade, de acordo com os objetivos deste estudo.

Tabela 2. Frequência das modalidades esportivas pesquisadas

Modalidade esportiva	N=62	%
Mais de três modalidades	12	19,3
Atletismo	6	9,7
Basquetebol	6	9,7
Voleibol	3	4,8
Futebol	3	4,8
Tênis	3	4,8
Ginástica Artística	2	3,2
Ginástica Rítmica	2	3,2
Handebol	2	3,2
Hockey	2	3,2
Esportes coletivos	2	3,2
Triatlon	2	3,2
Natação	2	3,2
Badminton	1	1,6
Ciclismo	1	1,6
Esportes de inverno	1	1,6
Karatê	1	1,6
Salva-vidas (surfistas)	1	1,6
Esportes individuais	1	1,6
Rugby	1	1,6
Nado sincronizado	1	1,6
Fisiculturismo	1	1,6
Mergulho	1	1,6
Arco e flecha	1	1,6
Tiro ao alvo	1	1,6
Não mencionaram	7	11,3

A Tabela 3 lista os instrumentos utilizados e suas respectivas características. Dos 62 artigos analisados, 4 (6,5%) não explicitaram os instrumentos que utilizaram para realização da pesquisa. Outros 3 (5,9%) estudos utilizaram outras variáveis, ao invés de questionários, como frequência cardíaca e temperatura corporal, entrevista semiestruturada e perguntas subjetivas para mensurar os níveis de ansiedade dos atletas. Vale ressaltar que estes métodos de mensuração da ansiedade que

não consistem em questionários não estão listados na tabela. O principal questionário empregado foi o Competitive State Anxiety Inventory-2 (CSAI-2) (37,1%/n=23), proposto por Martens et al. (1990) com o objetivo de avaliar a ansiedade pré-competitiva da amostra pesquisada. Além deste, 16,1% (n=10) das publicações usaram o Sport Anxiety Scale-2 (SAS-2) de Smith, Smoll & Schutz (1990), que avalia o nível de ansiedade no esporte em três categorias: ansiedade somática, preocupação e distúrbios de concentração, e 12,9% (n=8), o Spielberger's State-Trait Anxiety Inventory (STAI) (Spielberger, 1966) para medir a ansiedade traço e estado dos atletas. O Sport Competition Anxiety Test (SCAT) proposto por Martens (1977) e Martens et al. (1990) também foi bastante utilizado, totalizando 14,6% (n=9) das publicações.

Tabela 3. Frequência e características dos instrumentos utilizados

Instrumento/Autoria	O que se propõe a medir	N	%
Competitive State Anxiety Inventory-2 (CSAI-2)/ (Martens, Vealley & Burton, 1990)	Avalia o nível de ansiedade somática, cognitiva autoconfiança de atletas no momento da competição.	23	37,1
Sport Anxiety Scale-2 (SAS-2)/(Smith, Smoll & Schutz, 1990)	Avalia o nível de ansiedade do esporte relacionado à Ansiedade somática, Preocupação e Distúrbios de concentração.	10	16,1
Sport Competition Anxiety Test (SCAT)/(Martens, 1977) e (Martens, Vealley & Burton, 1990)	Medida específica da ansiedade traço no contexto esportivo, que avalia a tendência individual para perceber situações como ameaçadoras e para responder a estas situações com sentimentos de apreensão e tensão.	9	14,5
Spielberger's State-Trait Anxiety Inventory (STAI)/ (Spielberger, 1966)	Avalia a ansiedade traço e estado, divididas em 40 questões: 20 para cada tipo de ansiedade.	8	12,9
Inventário de Ansiedade Traço e Estado (IDATE T e E)/(Fioravanti, Santos, Maissonette, Cruz & Fernandez, 2006)	Composto por duas partes: 1) ansiedade traço (IDATE T), que avalia a personalidade do sujeito, e 2) ansiedade estado (IDATE E), que avalia o comportamento atual do sujeito.	3	4,8
Competitive Trait Anxiety Inventory-2 (CTAI-2)/ (Albrecht & Feltz, 1987)	Adaptado do CSAI-2, avalia os padrões relativamente estáveis e típicos da percepção dos efeitos funcionais sobre o rendimento e a experiência da competição.	2	3,2
Características psicológicas relacionadas com o rendimento esportivo em jogadores de futebol (CPRD-f)/ (Olmedilla, 2005)	Avalia 4 variáveis psicológicas: Ansiedade, autoconfiança, influência da avaliação do rendimento e concentração.	2	3,2
Immediate Anxiety Measures Scale (IAMS)/ (Thomas, Hanton & Jones, 2002)	Avalia a percepção da intensidade e da direção dos sintomas de ansiedade (cognitiva e somática) e autoconfiança.	1	1,6
Childhood Anxiety Sensitivity Index (CASI)/ (Silverman, Fleisig, Rabian e Peterson, 1991)	Avalia a sensibilidade da ansiedade em crianças e adolescentes. Os itens se referem às consequências físicas, cognitivas e sociais da ansiedade.	1	1,6
Three-Factor Anxiety Inventory (TFAI)/ (Cheng, Hardy, Markland, 2009)	Tem 3 dimensões de ansiedade que avaliam 5 subcomponentes: cognitivo (preocupação e foco de atenção), fisiológico (hiperatividade autônoma e tensão somática), regulatória (percepção de controle)	1	1,6

Mood Adjective Check List (UWIST)/ (Matthews, Jones, & Chamberlain, 1990)	Avalia a emoção, através dos seguintes itens: agradável (calma e felicidade), desagradável (Melancolia e Tristeza), desagradável associada com alta ativação (ansiedade e raiva) e alta excitação (enérgico e lento).	1	1,6
Work Ability Index-Trait (WAI-T)/ (Brand, Ehrlenspiel & Graf, 2009)	Avalia as dimensões somáticas e cognitivas da ansiedade traço competitiva e da desconcentração.	1	1,6
Work Ability Index-State (WAI-S)/ (Ehrlenspiel, Brand & Graf, 2009)	Avalia as dimensões somáticas e cognitivas, assim como a auto-confiança.	1	1,6

Percebe-se também, através da tabela 3, que foram utilizados 13 instrumentos diferentes entre as publicações analisadas. Vale ressaltar que 7 dos 13 questionário são específicos para o esporte. Dentre estes sete, cinco avaliam a ansiedade competitiva ou pré-competitiva (CSAI-2, CTAI-2, SCAT, WAI-T, WAI-S). Os outros 6 instrumentos possibilitam avaliar a ansiedade em outras amostras, apesar de terem sido utilizados com atletas nestes estudos.

II – Resultados do estudo qualitativo

A Análise de Conteúdo permitiu, a partir dos objetivos das publicações selecionadas, dividi-los em quatro categorias, indicadas na Tabela 4.

Tabela 4. Divisão das categorias dos objetivos dos estudos

Categorias dos objetivos	N=60	%
Relação entre ansiedade e outras variáveis	30	48,4%
Níveis de ansiedade pré-competitiva	8	12,9%
Comparação dos níveis de ansiedade em diferentes grupos e situações	15	24,2%
Relação entre ansiedade e rendimento	7	11,3%

Observa-se que 48,4% dos estudos objetivaram analisar a relação entre a ansiedade e outras variáveis. Dentro desta categoria, 53,3% (n=16) dos artigos investigaram esta relação com outras variáveis psicológicas como estado emocional (Lane, Beedie, Devonport & Stanley, 2011; Cowden, Fuller & Anshel, 2014; Gardner, Vella & Magee, 2015; Wolf, Evans, Laborde & Kleinert, 2015; Lin & Huang, 2015), coping, resiliência, qualidade de vida, autoconfiança e otimismo (Cresswell & Hodge, 2004; Nicholls et al., 2010; Dias, Cruz & Fonseca, 2011; Cevada, Cerqueira, de Moraes, dos Santos, Monteiro Saboia Pompeu & Deslandes, 2012; Ortín-Montero, Veja & Gosálvez-Botella, 2013), motivação (Garcia-Mas, Fuster-Parra, Ponseti, Palou & Cruz, 2015) inteligência

emocional (Lu, Li, Hsu & Williams, 2010), auto regulação (Robazza, Pellizzari & Hanin, 2004), nível de concentração (Estrada Contreras & Pérez Córdoba, 2011), atenção (Chuang, Huang & Hung, 2015) e auto eficácia (Vieira, Teixeira, Vieira & Filho, 2011). Outros estudos ainda relacionaram a ansiedade com variáveis hormonais (Aguilar, Jiménez & Alvero-Cruz, 2013), local do jogo (Arruda, Aoki, Freitas, Drago, Oliveira, Crewther & Moreira, 2014) e suplementação (Berry & Wagner, 2012). Dentro desta categoria, também há artigos que analisaram a influência de variáveis como presença dos pais (Bois et al., 2009) e liderança do treinador (Ledochowski et al., 2014), lesões (Berenguí-Gil, Garcés de Los Faios & Hidalgo-Montesinos, 2013; Abenza Cano, Olmedilla Zafra & Ortega Toro, 2010; Steffen, Pensgaard & Bahr, 2009), efeito do treinamento (Millet., Gros Lambert, Barbier, Rouillon, & Candau, 2005; Bresciani, Cuevas, Molinero, Almar, Suay, Salvador et al., 2011), cenário competitivo (Williams, Cumming & Balanos, 2010; DeWolfe, Waliczek & Zajicek, 2011), falso feedback (Beedie, Lane & Wilson, 2012) e efeito da música relaxante (Elliott & Sander, 2014) nos níveis de ansiedade dos atletas.

Do total das publicações, 12,9% (n=8) pertencem à segunda categoria, os quais objetivaram analisar os níveis de ansiedade pré-competitiva. Alguns autores realizaram suas pesquisas com jovens atletas (Han, Kim, Lee, Joeng Bae, Jin Bae, Kim et al., 2006; Grossbard, Smith, Smoll & Cumming, 2009), enquanto outros investigaram a relação entre os tipos de ansiedade (traço e estado) e suas dimensões (cognitiva, somática e auto-confiança) (Stoeber, 2006; Ries, Castañeda Vázquez, Campos Mesa & Castillo Andrés, 2012) ou em grupos específicos de atletas como deficientes (Ferreira, Chatzisarantis, Gaspar & Campos, 2007), jogadores de tênis (Filaire, Alix, Ferrand & Verger, 2009), em atletas de Ginástica Rítmica (Tsopani, Dallas & Skordilis, 2011) ou nado sincronizado (Santos, Lofrano-Prado, Moura, Silva, Leão & Freitas, 2013). Estas publicações buscaram, em sua maioria, descrever os níveis de ansiedade da amostra pesquisada.

Na terceira categoria dos objetivos, 24,2% (n=15) dos estudos realizaram comparações dos níveis de ansiedade de diferentes grupos ou situações. Alguns autores realizaram esta comparação entre homens e mulheres (Abrahamsen et al., 2008; Ibarzábal, 2013), entre jogadoras de basquetebol (Martins, Lopes Junior & Assumpção, 2004; Guillén & Sánchez, 2009), entre vencedores e perdedores (Parmigiani et al., 2009), antes e após uma competição de triatlão (Parry et al., 2011) e entre diversos esportes, considerando idade, sexo, nível de ansiedade-traço e experiência competitiva (Stoeber, 2006; Gonçalves & Belo, 2007; Ferreira, Leite & Nascimento, 2010; Souza, Teixeira & Lobato, 2012; Fernandes, Nunes & Vasconcelos-Raposo, 2013; Milavic et al., 2013; Ramis et al., 2013; González Hernández & Garcés de los Fayos, 2014; Franklin, Smith & Holmes, 2015).

A quarta categoria contém 11,3% (n=7) das publicações. No entanto, estes artigos objetivaram comparar os níveis de ansiedade com o rendimento dos atletas pesquisados (Sonoo,

Gomes, Damasceno, Silva & Limana, 2010; Parry et al., 2011; Englert & Bertrams, 2012; McCarthy, Allen & Jones, 2013; Leon-Prados, Fuentes & Calvo, 2014). É importante destacar que o estudo de Robazza, Pellizzari, Bertollo & Hanin (2008) analisou esta relação dentro do modelo Individual Zones of Optimal Functioning (IZOF) e Hanton, Cropley & Lee (2009) analisou a ansiedade como facilitadora do rendimento dos atletas.

Dentro da análise de conteúdo dos objetivos, vale ressaltar que há duas publicações (Li, 2013; Molina et al., 2014) que não se encaixaram em nenhuma das quatro categorias por apresentarem objetivos muito específicos, diferentes de todos os outros. Li (2013) investigou a capacidade de predição dos níveis de ansiedade no alcance de metas pré-estabelecidas, enquanto o estudo de Molina et al. (2014) analisou a ansiedade como moduladora do “Choking” (queda do rendimento associada à pressão psicológica).

Na Fase I da Análise de Conteúdo, categoria 3, foram avaliados os resultados das publicações conforme os objetivos dos estudos. Dentro da primeira categoria dos objetivos (relação entre a ansiedade e outras variáveis), os artigos que investigaram esta relação com outras variáveis psicológicas encontraram, em geral, correlações negativas entre a ansiedade e estado emocional (Lane et al., 2011; Lin & Huang, 2015), coping, resiliência, qualidade de vida, auto-confiança e otimismo (Cresswell & Hodge, 2004; Nicholls et al., 2010; Cevada et al., 2012; Ortín-Montero et al., 2013), inteligência emocional (Lu et al., 2010), auto-regulação (Robazza et al., 2004), nível de concentração e atenção (Estrada Contreras & Pérez Córdoba, 2011; Chuang, Huang & Hung, 2015), motivação (Garcia-Mas et al., 2015) e auto eficácia (Vieira et al., 2011). Vale ressaltar que o estudo de Dias et al. (2011) encontraram, em seus resultados, que atletas com baixo ou alto nível de ansiedade traço poderiam ser distinguidos a partir dos níveis de ameaça percebidos e das estratégias de enfrentamento utilizadas.

O estudo que relacionou a ansiedade com variáveis hormonais (Aguilar et al., 2013), encontrou correlação positiva com o cortisol pré-jogo. As publicações que analisaram a influência da presença dos pais (Bois et al., 2009) e liderança do treinador (Ledochowski et al., 2012), lesões (Berenguí-Gil et al., 2013; Abenza Cano et al., 2010; Steffen et al., 2009), efeito do treinamento (Millet et al., 2005; Bresciani et al., 2011), cenário competitivo (Williams et al., 2010; DeWolfe et al., 2011) e falso feedback (Beedie et al., 2012) também encontraram relações com a ansiedade. Dentro desta categoria, o estudo de Berry e Wagner (2012) não encontrou correlação entre a ansiedade, suplementação com pseudoefedrina e rendimento nas atletas pesquisadas, assim como o estudo de Cowden, Fuller e Anshel (2014), que não encontraram relação entre a ansiedade-traço e a resistência mental dos atletas de tênis profissionais, o estudo de Arruda et al. (2014) que não encontraram diferenças nos níveis de ansiedade-estado entre os locais que as partidas ocorreram e o

estudo de Elliot, Polman e Taylor (2014), que não encontraram diferenças nos níveis de ansiedade dos atletas ao escutar músicas de relaxamento ou outros tipos de música ou silêncio.

Dos 12,9% (n=8) pertencentes à segunda categoria, os quais objetivaram analisar os níveis de ansiedade pré-competitiva, Han et al. (2006) encontraram diferenças entre as modalidades pesquisadas, assim como Grossbard et al. (2009) e Filaire et al. (2009), que também verificaram diferenças entre gênero e atletas vencedores e perdedores. Os autores que investigaram a relação entre os tipos de ansiedade (traço e estado) (Ries et al., 2012) relataram diferenças entre eles. Outros estudos com grupos específicos de atletas como deficientes (Ferreira et al., 2007) encontraram diferenças na autoconfiança antes da competição, assim como Tsopani et al. (2011), que relataram relação positiva entre autoconfiança e rendimento nos atletas de Ginástica Rítmica e Santos et al. (2013) apontaram que as atletas de nado sincronizado estão vulneráveis tanto a fatores emocionais positivos como negativos no momento da competição.

Na terceira categoria dos objetivos, dos estudos que realizaram comparações dos níveis de ansiedade de diferentes grupos ou situações, Matins et al. (2004), Gonçalves & Belo (2007), Abrahamsen et al. (2008), Souza et al. (2012), Ibarzábal (2013) e González Hernández & Garcés de los Fayos (2014) verificaram diferenças entre gênero. Também foram encontrados menores níveis de ansiedade em jogadoras de basquetebol de maior nível competitivo (Guillén & Sánchez, 2009) e nos atletas vencedores no estudo de Parmigiani et al. (2009). Os artigos que analisaram os níveis de ansiedade antes e após uma competição de triátlon (Parry et al., 2011) e de voleibol (Ferreira et al., 2010) relataram maiores níveis de ansiedade somática antes da disputa e menores níveis de ansiedade geral após a competição. Os autores que verificaram a variável entre diversos esportes (Stoeber, 2006; Fernandes et al., 2013; Ramis et al., 2013) também encontraram diferenças entre modalidades.

Na quarta categoria, que contém 11,3% (n=7) das publicações que objetivaram comparar os níveis de ansiedade com o rendimento dos atletas, todos os estudos encontraram correlações negativas entre estas duas variáveis nas dimensões somática e cognitiva. Hanton et al. (2009), que analisaram a ansiedade como facilitadora do rendimento, realizaram um modelo de intervenção que constataram ter sido positivo para diminuir a ansiedade e aumentar o rendimento dos atletas de Hockey e Ginástica. Vale ressaltar que o estudo de Leon-Prados, Fuentes e Calvo (2014) encontraram uma relação de “U” invertido entre a ansiedade somática e o rendimento e uma relação linear negativa entre a ansiedade cognitiva e o rendimento.

As duas publicações (Li, 2013; Molina et al., 2014) que não se encaixaram em nenhuma das quatro categorias, encontraram os seguintes resultados: relação entre a capacidade de predição dos níveis de ansiedade no alcance de metas pré-estabelecidas, além de uma correlação negativa entre ansiedade e rendimento.

Discussão dos dados

A presente revisão sistemática objetivou verificar a frequência de pesquisas que avaliam o nível de ansiedade de atletas durante treinamentos e/ou competições, além de investigar quais os instrumentos mais utilizados e seus principais resultados. Baseados nos resultados da análise quantitativa, os principais achados foram que 1) há uma grande quantidade de autores que estão estudando a relação entre ansiedade e esporte, além das pesquisas serem realizadas em uma grande variedade de modalidades; 2) o número de publicações tem aumentado consideravelmente com o passar dos anos (desde 2004 até 2013) e vários periódicos tem aceitado artigos sobre este tema.

Levando-se em conta os resultados da análise qualitativa, os principais achados indicaram que 1) a maioria dos estudos (48,4%/n=30) objetivaram estudar a relação entre ansiedade e outras variáveis, enquanto os demais buscaram analisar a relação entre ansiedade e desempenho, entre diferentes grupos ou apenas descrever os níveis de ansiedade competitiva dos atletas; 2) o instrumento mais utilizado para atingir os objetivos foi CSAI-2; 3) de acordo com os resultados dos estudos, a ansiedade se correlacionou com muitas variáveis, além de haver diferenças em seus níveis entre modalidades, idade dos atletas, sexo e experiência competitiva.

Muitos estudos analisaram a relação entre ansiedade e outras variáveis como psicológicas, fisiológicas, sociais, alimentares e/ou variáveis inerentes no contexto do próprio treinamento como liderança do treinador e presença dos pais (Bois et al., 2009; Nicholls et al., 2010; Dias et al., 2011; Cevada et al., 2012; Ortín-Montero et al., 2013; Lu et al., 2010; Vieira et al., 2011; Aguilar et al., 2013; Berry et al., 2012; Ledochowski et al., 2012). Investigar a relação entre estas variáveis torna-se importante a medida que este conhecimento possibilita a intervenção dos psicólogos do esporte no sentido de minimizar os efeitos negativos da ansiedade nos atletas através do desenvolvimento de outras variáveis como motivação, autoconfiança, otimismo, coping, inteligência emocional e nível de concentração. Cresswell & Hodge (2004) indicaram que os atletas que apresentaram maiores crenças de auto eficácia, reportaram maior capacidade de enfrentar, com sucesso, situações adversas durante a competição. Corroborando estes autores, Nicholls et al. (2010) encontraram correlações positivas entre coping e rendimento e negativas entre ansiedade cognitiva e somática e a capacidade de enfrentamento. Estes resultados reforçam a importância de se conhecer a relação entre ansiedade e outras variáveis, fato que facilitará uma intervenção no sentido de minimizar os efeitos psicológicos negativos e otimizar o rendimento dos atletas.

Os estudos que investigaram a relação entre ansiedade e desempenho encontraram correlações positivas entre rendimento e autoconfiança e negativas entre ansiedade cognitiva e somática (Sonoo et al., 2010; Parry et al., 2011; Englert & Bertrams, 2012; McCarthy et al., 2013). Sonoo et al. (2010) analisaram os níveis de ansiedade em jovens atletas de voleibol e concluíram

que esta pode afetar o desempenho esportivo de jovens atletas. Os autores ainda afirmaram que, para obter resultados positivos, é fundamental que os atletas e técnicos conheçam o seu estado ansioso e saibam como lidar com suas emoções no momento da competição para que a confiança e motivação transmitidos durante os treinamentos possam surtir resultados também durante a competição. Esta afirmação é confirmada por Englert & Bertrams (2012) que consideram que o treinamento das habilidades psicológicas através da implementação de estratégias de autocontrole ajudarão a maximizar o rendimento, principalmente de atletas ansiosos.

A análise da relação entre a ansiedade entre diferentes grupos forneceu informações muito importantes. Fernandes et al. (2013) realizaram um estudo com 303 atletas de diversas modalidades, tanto coletivas, quanto individuais e constataram que atletas do sexo feminino e de esportes coletivos evidenciaram níveis superiores de ansiedade cognitiva, enquanto os atletas masculinos e com alta experiência competitiva reportaram maiores níveis de autoconfiança. Corroborando estes resultados, Souza et al. (2012) concluíram que atletas do sexo feminino, os mais jovens e aqueles com menor experiência competitiva apresentaram maiores níveis de ansiedade-estado, somática e cognitiva, além de terem encontrado diferença na autoconfiança entre atletas de maior e menor experiência competitiva e relataram que mulheres apresentam maiores índices de ansiedade-traço competitiva, assim como atletas mais jovens. Estes resultados também ajudam os profissionais do esporte, principalmente os psicólogos em programas de intervenção para redução dos níveis de ansiedade.

O instrumento mais utilizado pelas pesquisas para avaliação dos níveis de ansiedade foi o CSAI-2. Este instrumento foi proposto por Martens et al. (1990) com o objetivo de avaliar a ansiedade pré-competitiva da amostra pesquisada em suas três dimensões: cognitiva, somática e auto confiança. Segundo Fernandes et al. (2012), vários estudos, em diversos países, têm procurado analisar as propriedades psicométricas do instrumento CSAI-2, comparando a adequação dos seus dados aos inúmeros modelos estruturais previamente enunciados. Apesar do instrumento apresentar algumas limitações apontadas por alguns estudos como (Cox, Martens & Russell, 2003; Martinent, Ferrand, Guillet & Gauthier, 2010; Raudsepp & Kais, 2008), os 23 estudos que utilizaram estes questionário na presente revisão sistemática relataram resultados consistentes. Entretanto, vale ressaltar que a utilização deste instrumento juntamente com outros questionários como o SAS, o STAI e SCAT, também muito utilizados pelos estudos, pode ser de grande valia na análise dos níveis de ansiedade competitiva.

De maneira geral, a presente revisão sistemática de literatura permitiu enumerar alguns elementos que podem servir de norteadores para novas pesquisas que visem contribuir para o estudo da relação entre ansiedade e as variáveis envolvidas no treinamento esportivo.

4. METODOLOGIA

4.1. Contextualização da pesquisa

A equipe de voleibol pesquisada é a única no Brasil em que o processo de treinamento constitui-se em um projeto acadêmico da Universidade Federal de Juiz de Fora que abrange os três pilares: ensino, pesquisa e extensão. Desta forma, a coleta de dados foi de grande importância para os envolvidos no projeto, desde os alunos de graduação das faculdades de Psicologia e Educação Física, até a comissão técnica e os atletas. O projeto foi iniciado no ano de 2008 e, além da equipe competitiva, desenvolveu na cidade de Juiz de Fora, durante os anos de 2008 a 2012, núcleos de iniciação ao voleibol com crianças carentes na UFJF e em alguns bairros da cidade. Estes núcleos objetivaram a inserção social dessas crianças e adolescentes que não tiveram a oportunidade de vivenciar este esporte com a mínima estrutura necessária. Além disso, já proporcionaram a inserção de alguns destes adolescentes nas categorias de base da equipe principal (Fonte: <http://www.voleiufjf.com.br/a-ufjf>).

4.2. Participantes

Participaram do estudo 32 atletas do sexo masculino integrantes de uma equipe de voleibol de alto rendimento do estado de Minas Gerais em dois níveis distintos: 14 são profissionais que disputaram a primeira divisão nacional da modalidade (Superliga), com idade média de $26,46 \pm 5,51$ anos, peso corporal $95,8 \pm 8,2$ kg; altura $197,0 \pm 7,9$ cm; percentual de gordura $14,8 \pm 5,8\%$, constituída por 2 levantadores, 4 centrais, 4 ponteiros, 2 líberos e 2 opostos; e 18 pertencem à categoria de base infanto-juvenil da mesma equipe, com idade média de $16,29 \pm 1,72$ anos, peso corporal $71,8 \pm 5,4$ kg; altura $182,3 \pm 3,7$ cm; percentual de gordura $11,8 \pm 5,6\%$, constituída por 8 ponteiros, 3 centrais, 2 opostos, 3 levantadores e 2 líberos.

A amostra foi selecionada por conveniência e os critérios para a inclusão dos atletas na pesquisa constituíram-se no fato de estarem em processo de treinamento, estarem inscritos na Confederação Brasileira de Voleibol (CBV) e/ou na Federação Mineira de Voleibol (FMV) e serem integrantes da equipe profissional ou da equipe de base para os campeonatos disputados na temporada 2014/2015.

Todos os atletas incluídos no estudo foram informados da pesquisa e se tornaram efetivamente respondentes mediante o consentimento dos responsáveis, os quais assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido. Neste termo, consta informações do tipo de pesquisa, objetivos e demais esclarecimentos referentes à participação voluntária, à não prevenção de qualquer ressarcimento, além de garantir que tanto a participação, quanto a não concordância em

participar do projeto não lhes acarretará prejuízo de qualquer natureza. Foi informado também que se estabelecerá um compromisso com a privacidade de cada participante e a utilização confidencial e sigilosa dos dados colhidos. A pesquisa foi aprovada no Comitê de Ética em Pesquisa com Seres Humanos da Universidade Federal de Juiz de Fora sob o parecer nº 663.188/2014 (Anexo 1).

4.3. Coleta de dados

A coleta de dados seguiu os seguintes procedimentos metodológicos:

- 1) *Assinatura do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE)* juntamente com uma *caracterização sócio demográfica* (Anexo II) por meio de um questionário geral com questões sobre idade, tempo de prática do voleibol, posição de jogo, nível das competições que participou anteriormente, nível de escolaridade, estado civil e grupo étnico;
- 2) Aplicação do *Inventário de Ansiedade de Beck-BAI* (Beck, Epstein, Brown & Steer, 1988; Cunha, 2001) – Anexo III, no início da temporada.
- 3) Aplicação da *Escala de Auto eficácia Individual para o Voleibol* (Carmo, 2006) – Anexo VI, juntamente com o *Questionário de Ansiedade Competitiva no Esporte* versão reduzida (CSAI-2R) – Anexo VII desenvolvida por Martens, Vealley & Burton (1990) e adaptada e validada para língua portuguesa por Fernandes, Vasconcelos-Raposo & Fernandes (2012) antes de todas as partidas disputadas na temporada 2014/2015.
- 4) Registro do rendimento dos atletas profissionais em cada partida oficial através dos Indicadores Técnicos – escalte.

4.4. Instrumentos

Monitoramento da Auto eficácia

A Escala de Auto eficácia Individual para o Voleibol (Carmo, 2006) é composta por oito itens que questionam o jogador a respeito do grau de confiança que ele possui em sua habilidade para desempenhar competências importantes do jogo. Cada resposta contém uma escala de *Likert* de 11 pontos que se estendem de 0 = não posso fazer de maneira alguma até 10 = certamente posso fazer. No processo de adaptação e validação para a língua portuguesa, a escala apresentou consistência interna de $\alpha = 0,80$ para atacantes e levantadores e $\alpha = 0,67$ para líberos, demonstrando aplicabilidade para amostra brasileira.

Monitoramento da ansiedade

Para verificação do nível de ansiedade, foi utilizado o Inventário de Ansiedade de Beck – BAI (Beck, Epstein, Brown & Steer, 1988) traduzido por Cunha (2001) para a língua portuguesa. Essa escala apresenta 21 itens com maior ênfase nos aspectos somáticos da ansiedade, cada um composto por quatro afirmações que evoluem em um grau de intensidade de 0 a 3. A soma dos escores obtidos em cada item resulta em um escore total, que varia de 0 a 63 pontos, sendo que acima de 10 pontos equivale à ansiedade grave, entre 6 a 9 pontos, ansiedade moderada, 3 a 5 pontos, ansiedade leve e abaixo de 3 pontos, ausência de ansiedade.

Também foi utilizado o Questionário de Ansiedade Competitiva no Esporte versão reduzida (CSAI-2R), desenvolvido por Martens, Vealley & Burton (1990) e testado, adaptado e validado para a população brasileira por Fernandes, Vasconcelos-Raposo & Fernandes (2012), para medir o nível de ansiedade somática e cognitiva e a ansiedade relacionada à autoconfiança. Este instrumento é composto por 17 questões tipo Likert, nas quais o sujeito opta por 1 = nada, 2 = alguma coisa, 3 = moderado e 4 = muito, de acordo com a pergunta. A pontuação das 3 sub escalas (ansiedade cognitiva – questões 2, 5, 8, 11 e 14; ansiedade somática – questões 1, 4, 6, 9, 12, 15 e 17; e a autoconfiança – questões 3, 7, 10, 13 e 16) é obtida pela somatória das respostas, com pontuação variando de 5 a 20 nos níveis de ansiedade cognitiva e autoconfiança e de 7 a 28 nos níveis de ansiedade somática.

Monitoramento do rendimento

O rendimento foi monitorado em todos os jogos da temporada 2014/2015 através dos indicadores técnicos – escante cedidos pela comissão técnica que realizou os registros durante as partidas nos campeonatos disputados (Estadual, amistoso e Superliga), conforme os padrões estabelecidos e aplicados internacionalmente, através da utilização do programa Data Volley (Data Project Sport Software, 2007). Este software possibilita a coleta dos dados estatísticos do jogo por meio das classificações de fundamentos e identificação dos jogadores, que tiveram suas médias calculadas em valores absolutos e percentuais. O procedimento avaliativo foi realizado pelo estatístico integrante da comissão técnica, familiarizado com o instrumento e com os padrões, conforme a posição do jogador.

Após a inserção dos dados individuais dos jogadores referentes à quantidade e qualidade das ações realizadas durante a partida, o software Data Volley fornece um relatório do jogo, com o resumo das estatísticas dos fundamentos realizados por cada equipe, dividido por jogador. Neste relatório, é dado um valor que representa a evolução numérica do atleta na partida, chamado de Eva, como mostra a Figura 6. O Eva é originado de uma média global que considera os valores das habilidades específicas realizadas (se houver um número suficiente de ações) por cada posição em

4.5. Procedimentos

No dia da apresentação da equipe para o início dos treinamentos da temporada, após o consentimento da comissão técnica, os objetivos do estudo e o modo de preencher todos os instrumentos foram explicados aos envolvidos na pesquisa e esclarecidas as dúvidas pertinentes. Posteriormente, foi aplicado o Inventário de Ansiedade de Beck-Bai, juntamente com o TCLE e a caracterização demográfica. Este procedimento ocorreu em uma sala de aula, onde os atletas pudessem responder aos instrumentos de forma individual, sem interferência de terceiros.

A *Escala de Auto eficácia Individual para o Voleibol* (Carmo, 2006) e o *Questionário de Ansiedade Competitiva no Esporte* versão reduzida (CSAI-2R) (Fernandes, Vasconcelos-Raposo & Fernandes, 2012) foram respondidos pelos jogadores antes de todas as partidas disputadas pelas equipes na temporada 2014/2015. Os atletas foram abordados individualmente, após a preleção, no dia do jogo e demoraram, em média, dez minutos no preenchimento do questionário. Os pesquisadores permaneceram no local de agrupamento dos atletas antes dos jogos durante todo o procedimento. Ao final de cada jogo, o rendimento dos atletas profissionais foi obtido através do programa Data Volley (Data Project Sport Software, 2007), cedido pela comissão técnica.

A temporada da equipe de base iniciou em fevereiro de 2014 e terminou no final de novembro do mesmo ano como demonstrado na Figura 7. Durante este período, os atletas disputaram 24 partidas, sendo 10 pertencentes aos Jogos do Interior de Minas (JIMI) divididos em 3 fases: 3 jogos na 1ª fase (1º ao 3º jogo), que ocorreu no mês de abril, 4 na 2ª fase (4º ao 7º jogo), ocorrida no mês de junho e 3 na 3ª fase (8º ao 10º jogo), no mês de outubro; 7 partidas pertencentes ao Campeonato Estadual (11º ao 17º jogo) e 7 à Copa Estadual (18º ao 24º jogo). Todos estes jogos foram incluídos na análise dos dados.

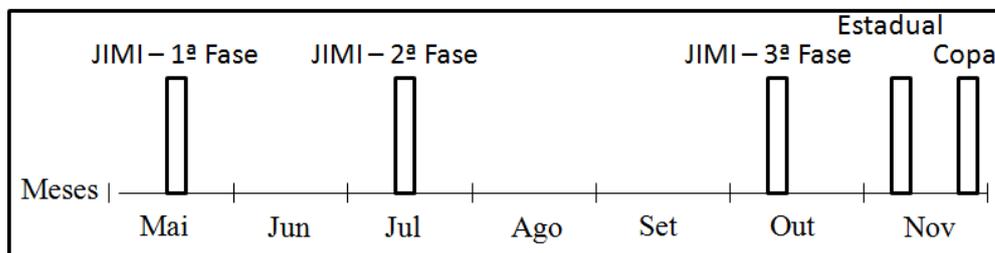


Figura 7. Cronograma dos campeonatos disputados na temporada 2014 pela equipe da base.

A temporada da equipe profissional teve início no mês de julho de 2014 e término no mês de março de 2015, na qual a equipe profissional realizou 38 jogos, sendo 7 pertencentes ao campeonato estadual, 7 à um torneio amistoso, 22 à Superliga e 2 à Copa do Brasil. Destes 38 jogos, 5 não tiveram o rendimento dos atletas monitorado. Portanto, 33 jogos foram considerados

para as análises dos dados, sendo 7 pertencentes ao campeonato estadual (1º ao 7º jogo), 4 ao torneio amistoso (8º ao 11º jogo) e 22 à Superliga divididos em dois turnos de 11 jogos (12º ao 22º jogo pertencentes ao 1º turno e 23º ao 33º jogo pertencentes ao 2º turno). Os campeonatos ocorreram na ordem cronológica citada acima, como demonstrado na figura 8.

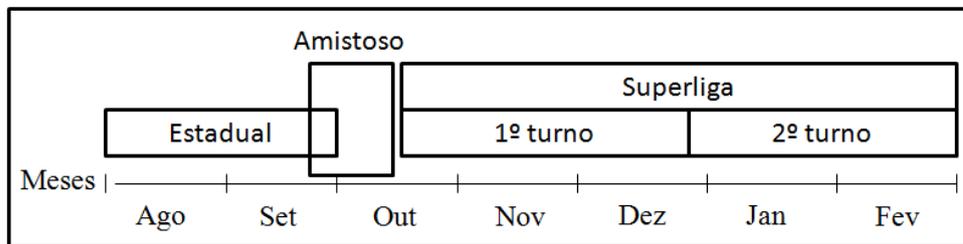


Figura 8. Cronograma dos campeonatos disputados na temporada 2014/2015 pela equipe profissional.

Estabelecimento das IZOFs

A partir do escore do desempenho (Eva) dos atletas, foi realizada a média e desvio-padrão individual de desempenho e esta média foi utilizada para categorizar os melhores rendimentos individuais, ou seja, escores acima da média, e os piores rendimentos individuais, ou seja, escores iguais ou abaixo da média. Para o estabelecimento da IZOF, foram utilizadas a média dos escores de ansiedade cognitiva, somática, autoconfiança e auto eficácia das melhores partidas realizadas por cada atleta. A partir desta média, a zona de funcionamento ótimo foi estabelecida para cada jogador adicionando e subtraindo meio desvio-padrão de todos os jogos realizados, conforme proposto por Hanin & Syrja (1995). Somente foi calculada a IZOF dos atletas que participaram de mais de 10 jogos ao longo da temporada. Não foi calculada a IZOF dos líberos por não terem suas ações computadas no escalte, ou seja, por não apresentarem escores de rendimento. Vale ressaltar que o presente estudo buscou a ampliação da teoria da IZOF para o constructo da auto eficácia, além da ansiedade na perspectiva multidimensional.

4.6. Descrição dos campeonatos

Equipe de base

Os Jogos do Interior de Minas (JIMI) é uma competição esportiva brasileira que engloba várias modalidades. É realizada pelo Governo do Estado de Minas Gerais e dividida em três etapas: Microrregional (1ª fase), Regional (2ª fase) e Estadual (3ª fase), com participação dos times da capital. Os atletas avançam nas etapas conforme seu desempenho. Em 2014, a 1ª fase ocorreu no

mês de abril, com a participação de 4 equipes. A 2ª fase ocorreu no mês de junho, com 5 equipes regionais e a 3ª fase ocorreu no mês de outubro, com 3 equipes. Cada etapa ocorreu em uma cidade de Minas Gerais, com uma partida por dia. Neste campeonato, a equipe pesquisada venceu todos os jogos da 1ª fase, perdeu um único jogo na segunda fase (jogo 5) e perdeu os dois últimos jogos da terceira fase (jogo 9 e 10).

O Campeonato Estadual sub-19 e a Copa Estadual são competições oficiais organizadas pela Federação Mineira de Voleibol (FMV). Na temporada pesquisada, ocorreram em uma cidade sede do estado de Minas Gerais e na capital mineira, respectivamente e os dois campeonatos tiveram duração de 4 dias, sendo 2 jogos por dia, com exceção do último dia de competição, que teve apenas uma partida. No Campeonato Estadual, participaram 7 equipes, enquanto a Copa Estadual teve a participação de 6 equipes. Os atletas pesquisados venceram 2 jogos no Estadual (jogos 14 e 15) e 3 jogos na Copa Estadual (jogos 20, 21 e 24).

Equipe profissional

O Estadual é um campeonato oficial realizado pela Federação Mineira de Voleibol (FMV). Teve início no dia 30 de agosto de 2014 e término no dia 17 de outubro do mesmo ano, com duração de 49 dias. Um total de quatro equipes participou desta edição, que foi realizado da seguinte maneira: 6 jogos classificatórios, sendo duas partidas contra cada adversário (uma como mandante e outra como visitante), uma semifinal e uma final. A equipe pesquisada ganhou apenas o jogo de número 5 e classificou-se em terceiro lugar. Portanto, conforme o regulamento da competição, ela disputou a semifinal como visitante, sendo eliminada nesta fase, realizando, portanto, 7 jogos no campeonato. As partidas ocorreram semanalmente, intercalando os jogos dentro e fora de casa. As quatro equipes participantes deste campeonato também disputaram a Superliga na mesma temporada, ou seja, estavam entre as 12 melhores equipes do país.

O Amistoso foi um torneio internacional, no qual a equipe pesquisada foi convidada a participar. Portanto, este torneio não é caracterizado como uma competição oficial para a CBV. Teve duração de 7 dias, de 05 a 12 de outubro de 2014 e as partidas ocorreram em duas cidades: 3 em Bolívar e 1 em Buenos Aires. Outras duas equipes argentinas e uma brasileira, que compõem a primeira divisão do campeonato nacional de seus países, participaram desta competição e os atletas pesquisados venceram os dois primeiros jogos (jogos 8 e 9). As partidas ocorreram de 06 a 10 de outubro, sendo um jogo por dia.

A Superliga é o campeonato oficial nacional mais importante do calendário do voleibol brasileiro. É realizada pela Confederação Brasileira de Voleibol (CBV) com um total de 12 equipes participantes. O primeiro jogo dos atletas pesquisados nesta temporada ocorreu no dia 25 de outubro de 2014 e a 11ª partida foi dia 14 de dezembro, caracterizando o final do primeiro turno. O

2º turno iniciou dia 20 de dezembro e a equipe terminou a sua participação neste campeonato no dia 28 de fevereiro de 2015, caracterizando o fim da competição. Dos 22 jogos, a equipe ganhou 9, sendo 4 no 1º turno (jogos 15, 17, 21 e 22) e 5 no 2º turno (jogos 26, 29, 30, 31 e 33). As partidas ocorreram semanalmente, geralmente duas vezes por semana (às quartas e sábados), intercalando os jogos dentro e fora de casa.

4.7. Análise estatística

A estatística descritiva é apresentada como média \pm desvio-padrão. A fidedignidade dos questionários utilizados foi avaliada por meio da consistência interna (Alpha de Cronbach). Para todas as análises utilizou-se o software SPSS versão 20.0 (IBM Corp., Armonk, NY), adotando-se o nível de significância de 5%.

A seguir, serão apresentados os testes estatísticos utilizados para análise dos dados de cada uma das equipes pesquisadas. As análises foram diferentes devido à ausência dos valores de rendimento dos atletas da base. Além disso, as partidas da equipe da base ocorreram em dois turnos diferentes (manhã e tarde), fato que permitiu esta comparação. O mesmo não ocorreu com os atletas profissionais, que tiveram todos os jogos praticamente no mesmo horário.

Outra diferença consiste no fato de as partidas da equipe profissional ocorrerem alternadamente em casa e fora, enquanto os jogadores infanto-juvenis apenas competiram fora de casa, fato que impediu a análise por local do jogo para os atletas da base. Da mesma maneira, os adversários da equipe da base não foram ranqueados de acordo com a sua colocação devido aos campeonatos disputados por eles não terem a característica de pontos corridos, fato que impossibilitou a análise por nível do adversário. Além do mais, os atletas infanto-juvenis não atuaram em uma única posição pré-determinada em quadra por estarem em processo de formação. Sendo assim, a análise das características psicológicas por posição também não foi realizada para estes atletas.

Análise dos dados da equipe da base

Para testar diferenças na auto eficácia e níveis nos de ansiedade competitiva (cognitiva, somática e autoconfiança) entre os campeonatos disputados ao longo da temporada, utilizou-se ANOVA para medidas repetidas, com post-hoc de Tukey quando necessário. Para testar correlações entre as variáveis, utilizou-se o teste de correlação de Pearson. Os valores de correlação foram avaliados conforme proposto por Hopkins (2002), em que $<0,10$ (trivial), $0,10$ a $0,30$ (baixa), $0,31$ a

0,50 (moderada), 0,51 a 0,70 (alta), 0,71 a 0,90 (muito alta), 0,91 a 0,99 (quase perfeita) e 1 (perfeita).

Para comparar as variáveis em relação ao resultado do jogo (vitória ou derrota) e turno em que a partida ocorreu (manhã ou tarde) foi utilizado o test t de Student para amostras pareadas. Posteriormente, avaliou-se o cálculo do tamanho do efeito através do d de Cohen (ES) (Cohen, 1988) utilizado para interpretar as diferenças nas médias entre os momentos, com a escala adaptada por Hopkins (www.sportsci.org/resource/stats) (Hopkins, Marshall, Batterham & Hanin, 2009), sendo utilizada para a interpretação: < 0.2: Trivial; 0.2 – 0.6: Pequeno; > 0.6 – 1.2: Moderado; > 1.2: Grande.

Análise dos dados da equipe profissional

Para testar diferenças na auto eficácia, níveis de ansiedade competitiva (cognitiva, somática e autoconfiança) e rendimento entre os campeonatos disputados ao longo da temporada, utilizou-se ANOVA para medidas repetidas, com post-hoc de Tukey quando necessário. Para testar correlações entre as variáveis, utilizou-se o teste de correlação de Pearson. Os valores de correlação foram avaliados conforme proposto por Hopkins (2002), em que <0,10 (trivial), 0,10 a 0,30 (baixa), 0,31 a 0,50 (moderada), 0,51 a 0,70 (alta), 0,71 a 0,90 (muito alta), 0,91 a 0,99 (quase perfeita) e 1 (perfeita).

Para testar diferenças nas variáveis analisadas entre as posições de jogo, utilizou-se ANOVA one-way, seguida pelo teste post-hoc de Tukey. Para comparar as variáveis em relação ao resultado do jogo (vitória ou derrota) e ao local em que a partida ocorreu, foi utilizado o test t de Student para amostras pareadas. Para comparar as variáveis em relação ao nível do adversário, foi utilizada a ANOVA para medidas repetidas, com post-hoc de Tukey quando necessário. O nível do adversário foi estabelecido de acordo com a colocação final na Superliga 2014/2015 em três grupos, sendo do 1º ao 4º colocado, do 5º ao 8º colocado e do 10º ao 12º colocado. Posteriormente, avaliou-se o cálculo do tamanho do efeito através do d de Cohen (ES) (Cohen, 1988) utilizado para interpretar as diferenças nas médias entre os momentos, com a escala adaptada por Hopkins (www.sportsci.org/resource/stats) (Hopkins, Marshall, Batterham & Hanin, 2009), sendo utilizada para a interpretação: < 0.2: Trivial; 0.2 – 0.6: Pequeno; > 0.6 – 1.2: Moderado; > 1.2: Grande.

Nas análises individuais, para testar a diferenças entre as médias das variáveis quando o rendimento individual foi acima da média vs. iguais/abaixo da média, foi realizado o teste t de Student para amostras pareadas. O mesmo teste também foi utilizado para comparar o rendimento dos atletas na IZOF e fora da IZOF por variável investigada.

5. RESULTADOS

Análise da consistência interna

A Tabela 5 mostra os valores de consistência interna geral dos instrumentos utilizados para a amostra pesquisada. Todos os coeficientes podem ser considerados altos ($r > 0,70$), mostrando a adequação dos questionários e escalas para os atletas pesquisados.

Tabela 5. Valores de consistência interna geral dos instrumentos utilizados

Instrumentos/Equipe	Equipe de base	Equipe profissional
Inventário de Ansiedade	R=0,85	R=0,81
CSAI-2R	R=0,74	R=0,71
Escala de Auto eficácia	R=0,81	R=0,90

Caracterização das equipes

A tabela 6 apresenta a caracterização demográfica dos atletas.

Tabela 6. Caracterização demográfica das equipes pesquisadas

Equipe/Caracterização		Infanto-juvenil	Profissionais
Idade média (anos)		16,29 ± 1,72	26,46 ± 5,51
Estado Civil	Solteiro	18	11
	Casado	0	2
	Divorciado	0	1
Grupo étnico	Negro	4	2
	Mulato	0	1
	Caucasoide	14	11
Nível de escolaridade	2º grau incompleto	18	0
	2º grau completo	0	11
	Superior incompleto	0	3
Tempo mínimo de prática do voleibol		5 anos	10 anos

Através do *Inventário de Ansiedade de Beck-BAI* (Beck, Epstein, Brown & Steer, 1988; Cunha, 2001), verificou-se que 64,5% (n=20) dos atletas apresentaram ausência de ansiedade, 25,8% (n=8) apresentaram grau de ansiedade leve, 3,2% (n=1) grau moderado e 6,4 % (n=2), ansiedade grave, conforme a classificação proposta por Cunha (2001). A aplicação deste

instrumento permitiu verificar que mais de 90% dos atletas apresentam um baixo nível de ansiedade-traço.

Análise descritiva da Equipe da base

Os valores médios das variáveis auto eficácia e ansiedade pré-competitiva (cognitiva, somática e autoconfiança) da equipe em cada campeonato (JIMI 1^a, 2^a e 3^a fases, Estadual sub-19 e Copa Estadual) estão dispostos na tabela 7, bem como as diferenças estatisticamente significantes entre eles. Pode-se observar uma grande oscilação entre as médias das variáveis em cada campeonato, sendo que os valores mais altos de auto eficácia e autoconfiança ocorreram na Copa Estadual, enquanto os mais altos de ansiedade cognitiva e somática foram na 3^a fase do JIMI.

Os valores médios de auto eficácia em toda a temporada foram $66,5 \pm 17,5$; os de ansiedade cognitiva e somática foram $9,2 \pm 3,7$ e $8,9 \pm 3,3$, respectivamente. Já a autoconfiança apresentou média de $14,8 \pm 4,3$.

Tabela 7. Média \pm desvio-padrão das variáveis analisadas por campeonato disputado pela equipe da base.

Variável/Campeonato	1 ^a fase JIMI	2 ^a fase JIMI	3 ^a fase JIMI	Estadual sub-19	Copa Estadual
Auto eficácia	$69,9 \pm 7,6$	$59,5 \pm 26,9^{*@}$	$68,2 \pm 9,6$	$63,2 \pm 20,3$	$72,8 \pm 6,2^{\#}$
Ansiedade Cognitiva	$9,6 \pm 2,8$	$8,5 \pm 4,5$	$10,3 \pm 3,0$	$8,9 \pm 4,1$	$9,4 \pm 3,2$
Ansiedade Somática	$9,1 \pm 2,3$	$8,1 \pm 3,9$	$12,0 \pm 3,2^{\&}$	$8,2 \pm 3,7$	$8,6 \pm 1,7$
Autoconfiança	$15,5 \pm 2,1$	$13,3 \pm 6,0^{\$@}$	$16,0 \pm 2,9$	$13,6 \pm 5,1^{\$}$	$16,4 \pm 2,4$

Diferença estatisticamente significativa ($p < 0,05$) entre: *1^a fase do JIMI; @Copa Estadual; #Estadual sub-19; &Demais campeonatos; \$3^a fase do JIMI.

A figura 9 mostra a média dos valores de auto eficácia ao longo dos 24 jogos disputados pela equipe da base. Pelo delineamento do gráfico, é possível verificar a oscilação dos valores médios desta variável, sendo que os escores mais elevados são observados no último campeonato disputado, ou seja, na Copa Estadual, confirmando os dados da tabela 7.

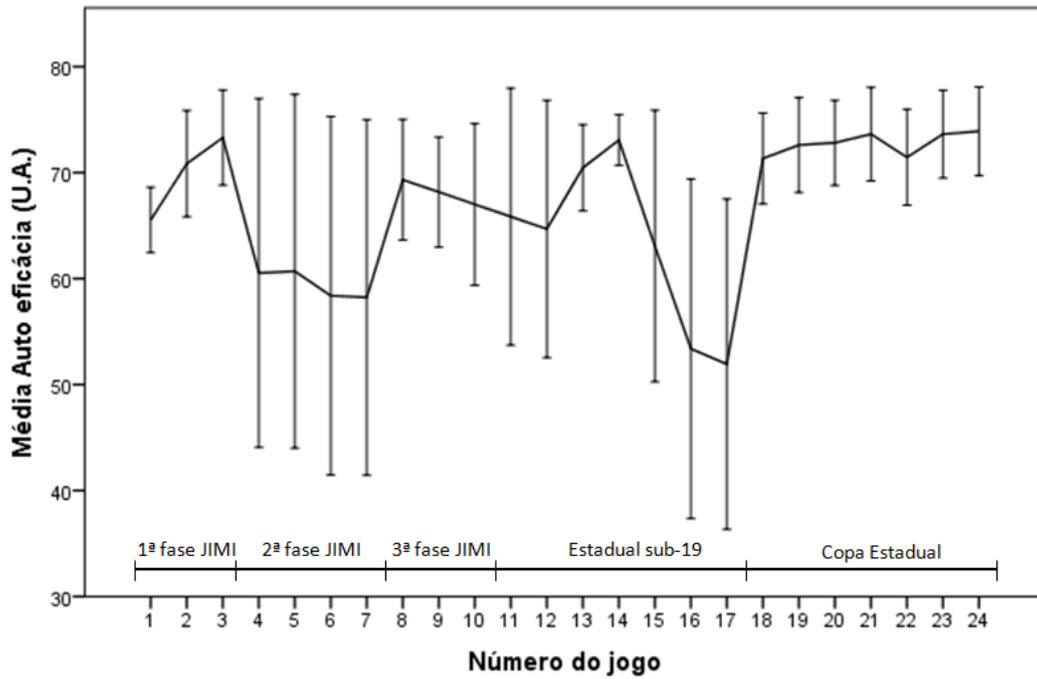


Figura 9. Média dos níveis de auto eficácia dos atletas de voleibol da base durante os 24 jogos da temporada.

A Figura 10 mostra os níveis de autoconfiança e ansiedade cognitiva e somática dos 24 jogos. Também se observa grande oscilação das variáveis através do delineamento do gráfico. Os valores de ansiedade cognitiva e somática mais elevados ocorreram durante a 3ª fase do JIMI, enquanto os maiores níveis de autoconfiança foram verificados ao longo da Copa Estadual.

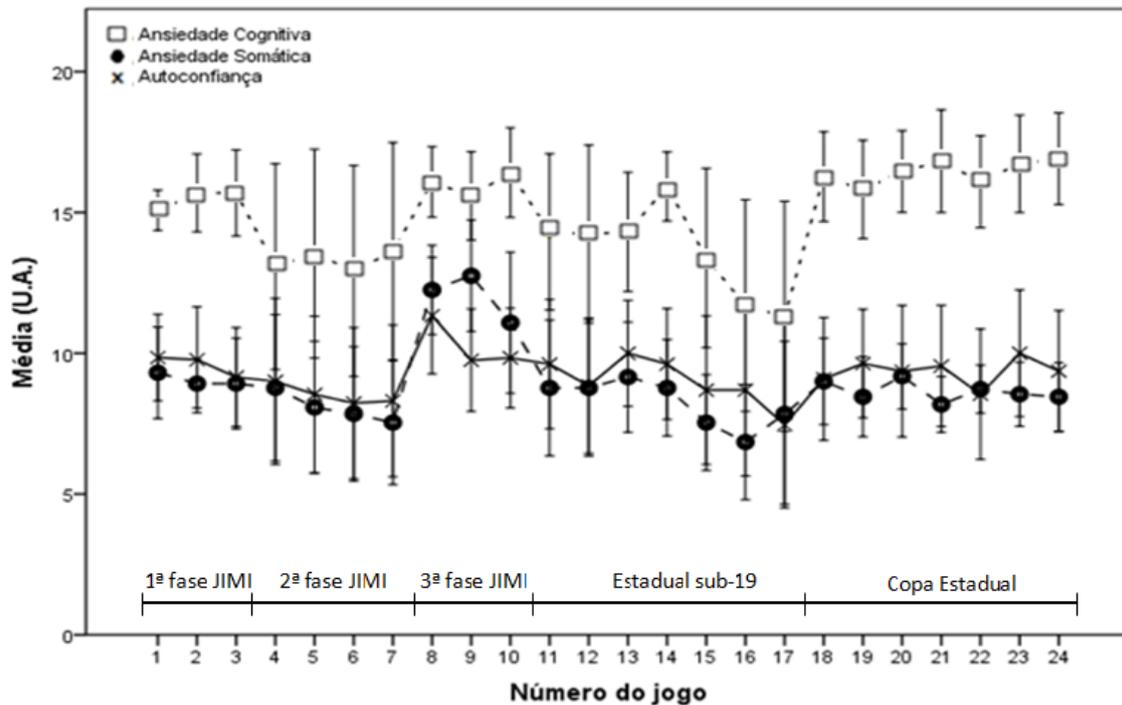


Figura 10. Descrição dos níveis médios de ansiedade cognitiva, somática e autoconfiança dos atletas da base nos 24 jogos da temporada.

O teste de correlação de Pearson permitiu verificar que a auto eficácia apresentou correlação muito alta e positiva ($r=0,828$; $n=295$; $p<0,001$) com a autoconfiança, alta e positiva ($r=0,522$; $n=295$; $p<0,001$) com a ansiedade somática e moderada e positiva ($r=0,473$; $p<0,001$) com a ansiedade cognitiva. A autoconfiança também se correlacionou com a ansiedade cognitiva de forma positiva ($r=0,293$; $n=295$; $p<0,001$), porém baixa, e de forma positiva e moderada ($r=0,485$; $n=295$; $p<0,001$) com a ansiedade somática. As ansiedades cognitiva e somática também se correlacionaram de forma alta e positiva ($r=0,556$; $n=295$; $p<0,001$). Os valores das correlações podem ser observados na Tabela 8.

Tabela 8. Correlações ($n=295$) entre auto eficácia, tipos de ansiedade e rendimento dos atletas de voleibol infanto-juvenis.

Variáveis	Auto eficácia	Autoconfiança	Ansiedade Cognitiva
Autoconfiança	$r=0,828^*$		
Ansiedade Cognitiva	$r=0,473^*$	$r=0,293^*$	
Ansiedade Somática	$r=0,522^*$	$r=0,485^*$	$r=0,556^*$

*Valores estatisticamente significantes ($p<0,05$)

A seguir, serão apresentados os resultados da comparação das variáveis dos atletas da base em diferentes situações da temporada como resultado da partida (vitória x derrota) e turno da partida (manhã e tarde).

A tabela 9 mostra as diferenças entre as médias das variáveis em relação ao resultado das partidas. Apenas os valores de ansiedade somática apresentaram diferenças estatisticamente significantes, sendo maiores nos jogos em que a equipe foi derrotada ($p=0,04$).

Tabela 9. Média \pm desvio-padrão das variáveis analisadas de acordo com o resultado da partida.

Variável/Resultado	Vitória	Derrota	TE
Auto eficácia	67,3 \pm 17,5	64,9 \pm 18,4	0,13
Ansiedade Cognitiva	9,2 \pm 3,6	9,3 \pm 3,8	0,02
Ansiedade Somática	8,5 \pm 2,8*	9,3 \pm 3,9	0,24
Autoconfiança	14,9 \pm 4,2	14,5 \pm 4,6	0,09

*($p<0,05$) Diferenças estatisticamente significantes.

A tabela 10 mostra a comparação entre as variáveis em relação ao turno em que a partida ocorreu. Não houve diferenças significantes entre as variáveis analisadas, fato que indica que o horário da partida não influencia na auto eficácia e ansiedade pré-competitiva dos atletas infanto-juvenis.

Tabela 10. Média \pm desvio-padrão das variáveis analisadas de acordo com o turno da partida.

Variável/Turno do jogo	Manhã	Tarde	TE
Auto eficácia	66,9 \pm 16,5	67,6 \pm 16,4	0,04
Ansiedade Cognitiva	8,8 \pm 3,8	9,4 \pm 3,6	0,16
Ansiedade Somática	8,5 \pm 3,1	8,3 \pm 2,9	0,06
Autoconfiança	14,7 \pm 4,3	14,8 \pm 4,4	0,02

*($p<0,05$) Diferenças estatisticamente significantes.

Descrição das variáveis para os atletas profissionais

Os valores médios das variáveis auto eficácia, ansiedade pré-competitiva (cognitiva, somática e autoconfiança) e rendimento da equipe em cada campeonato (Estadual, Amistosos, 1º Turno Superliga e 2º Turno Superliga) estão dispostos na tabela 11, bem como as diferenças estatisticamente significantes entre eles.

Os valores médios de auto eficácia em toda a temporada foram $65,7 \pm 11,8$; os de ansiedade cognitiva e somática foram $8,1 \pm 2,4$ e $8,4 \pm 2,2$, respectivamente. A autoconfiança apresentou média de $17,3 \pm 2,8$ e o rendimento $6,2 \pm 0,5$. A autoconfiança e o rendimento apresentaram diferenças significantes no 2º turno da Superliga em relação ao campeonato estadual e o 1º turno da Superliga para autoconfiança ($p=0,006$ e $p=0,004$, respectivamente).

Ao contrário, os níveis de ansiedades cognitiva e somática diminuíram ao longo da temporada. A ansiedade cognitiva foi mais alta no campeonato estadual e 1º turno da Superliga em comparação com o 2º turno. Já a ansiedade somática foi mais alta no estadual em comparação com a Superliga, nos dois turnos e no amistoso em comparação com o 2º turno da Superliga.

Tabela 11. Média \pm desvio-padrão das variáveis analisadas por campeonato disputado pela equipe profissional.

Variável/Campeonato	Estadual	Amistoso	1º turno Superliga	2º turno Superliga
Auto eficácia	$64,5 \pm 12,1$	$66,8 \pm 9,1$	$64,9 \pm 12,6$	$67,1 \pm 11,7$
Ansiedade Cognitiva	$8,7 \pm 2,3$	$7,9 \pm 2,3$	$8,3 \pm 2,6$	$7,3 \pm 2,2^*$
Ansiedade Somática	$9,8 \pm 2,9^\#$	$8,8 \pm 2,6^\&$	$8,1 \pm 1,9$	$7,5 \pm 0,9$
Autoconfiança	$16,9 \pm 2,6$	$17,2 \pm 2,4$	$16,9 \pm 2,9$	$18,1 \pm 2,6^*$
Rendimento	$6,1 \pm 0,4$	$6,1 \pm 0,4$	$6,2 \pm 0,6$	$6,3 \pm 0,4$

Diferenças estatisticamente significantes ($p<0,05$) entre: * 2º turno da Superliga vs. Estadual e 1º turno da Superliga; $^\#$ Estadual vs. 1º e 2º turnos da Superliga; $^\&$ Amistoso vs. 2º turno da Superliga.

As figuras 10, 11 e 12 mostram o delineamento das variáveis nas 33 partidas da temporada 2014/2015.

Apesar de não haver diferenças significantes entre os 33 jogos em relação à auto eficácia, percebe-se, através do delineamento da figura 11, que os níveis médios desta variável aumentaram ao longo da temporada, fato confirmado pelos dados indicados na tabela 10.

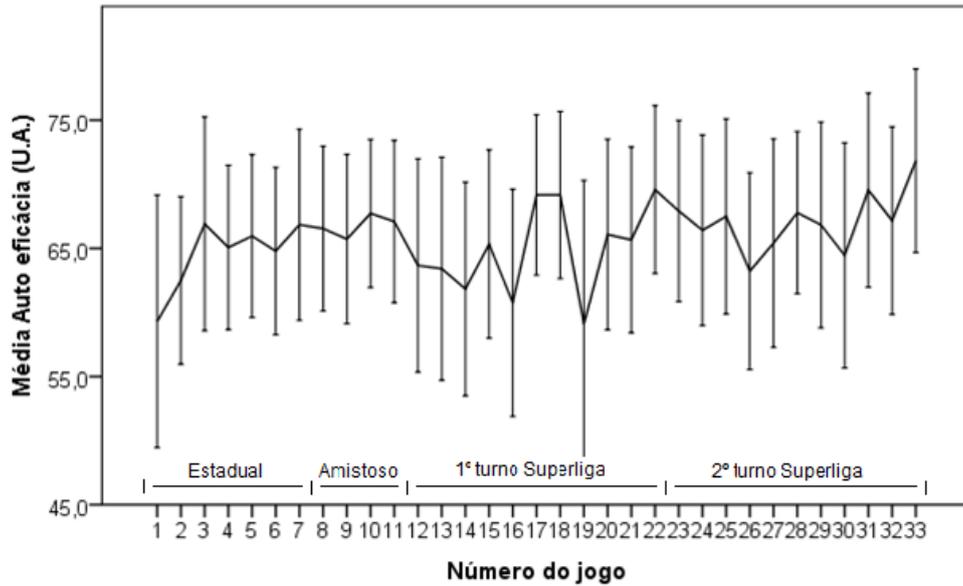


Figura 11. Média dos níveis de auto eficácia dos atletas de voleibol durante os 33 jogos da temporada.

Da mesma maneira, pode-se observar a diminuição dos valores de ansiedade cognitiva e somática e aumento da autoconfiança na figura 12.

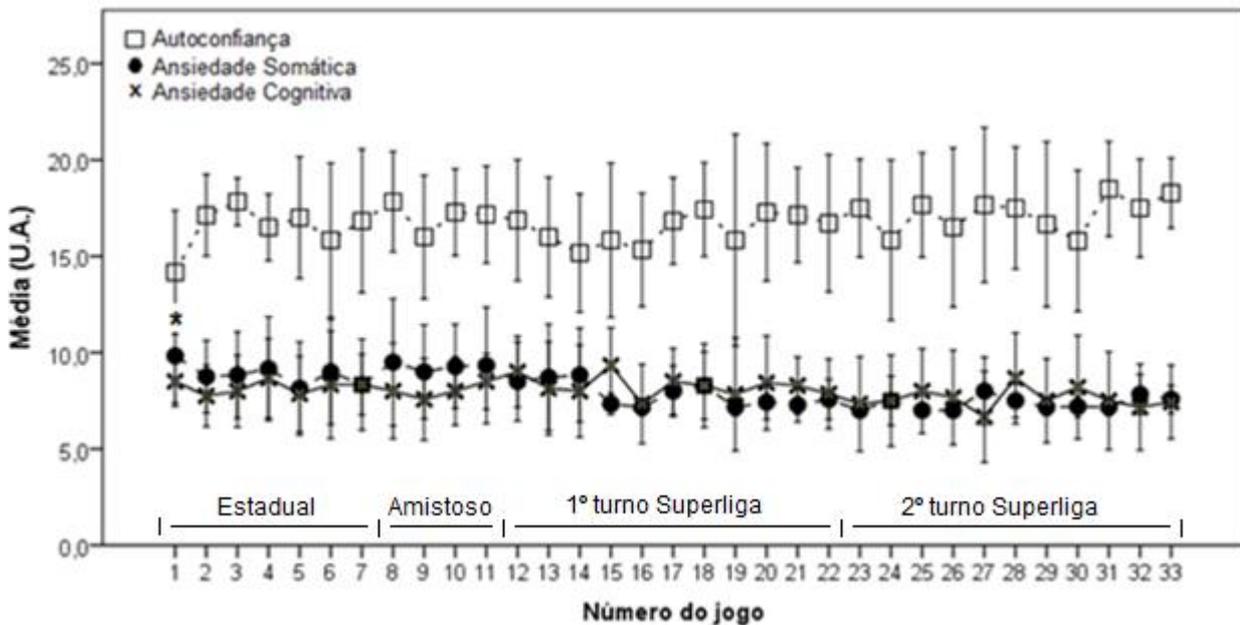


Figura 12. Descrição dos níveis médios de ansiedade cognitiva, somática e autoconfiança dos 33 jogos da temporada.

Também não houve diferença nos escores de rendimento entre as partidas. No entanto, da mesma forma que ocorreu com as demais variáveis, o delineamento da figura 13 mostra um aumento nos níveis médios de rendimento ao longo da temporada.

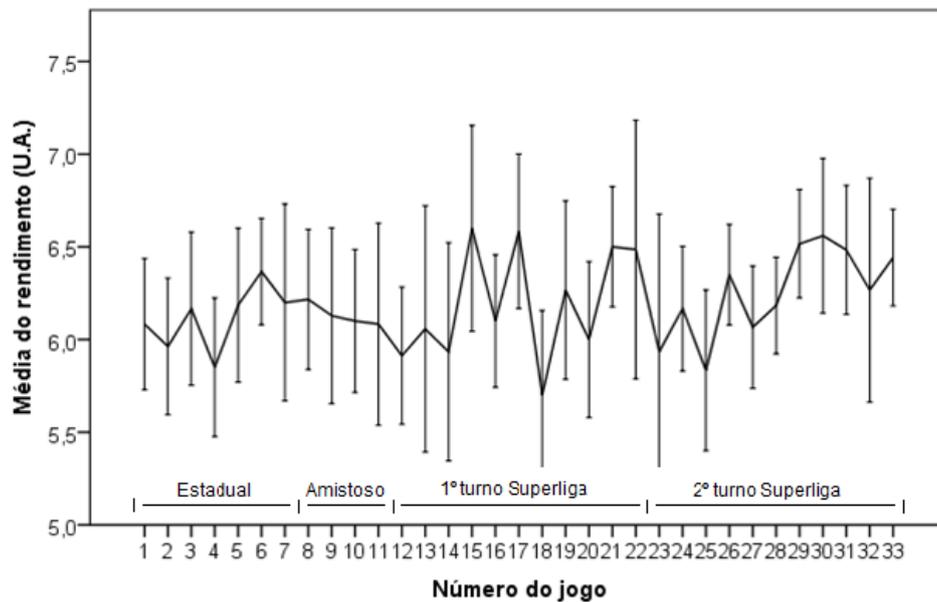


Figura 13. Média dos escores de rendimento em cada jogo durante a temporada.

O teste de correlação de Pearson permitiu verificar que a auto eficácia apresentou correlação alta e positiva ($r=0,583$; $p<0,001$) com a autoconfiança e baixa e negativa ($r=-0,266$; $p<0,001$) com a ansiedade cognitiva. A autoconfiança também se correlacionou com a ansiedade cognitiva de forma negativa ($r=-0,374$; $p<0,001$), porém moderadamente. Já a ansiedade cognitiva apresentou correlação baixa e positiva ($r=0,186$; $p<0,001$) com a ansiedade somática e o rendimento se correlacionou apenas com a autoconfiança de forma baixa e negativa ($r=-0,157$; $p<0,001$). Os valores das correlações podem ser observados na Tabela 12.

Tabela 12. Correlações entre auto eficácia, os tipos de ansiedade e o rendimento dos atletas de voleibol profissionais.

Variáveis	Auto eficácia	Autoconfiança	Ansiedade Cognitiva	Rendimento
Autoconfiança	$r=0,583^*$			
Ansiedade Cognitiva	$r=-0,266^*$	$r=-0,374^*$		
Ansiedade Somática	$r=-0,045$	$r=-0,053$	$r=0,186^*$	
Rendimento	$r=-0,088$	$r=-0,157^*$	$r=0,076$	$r=-0,041$

*Valores estatisticamente significantes ($p<0,05$)

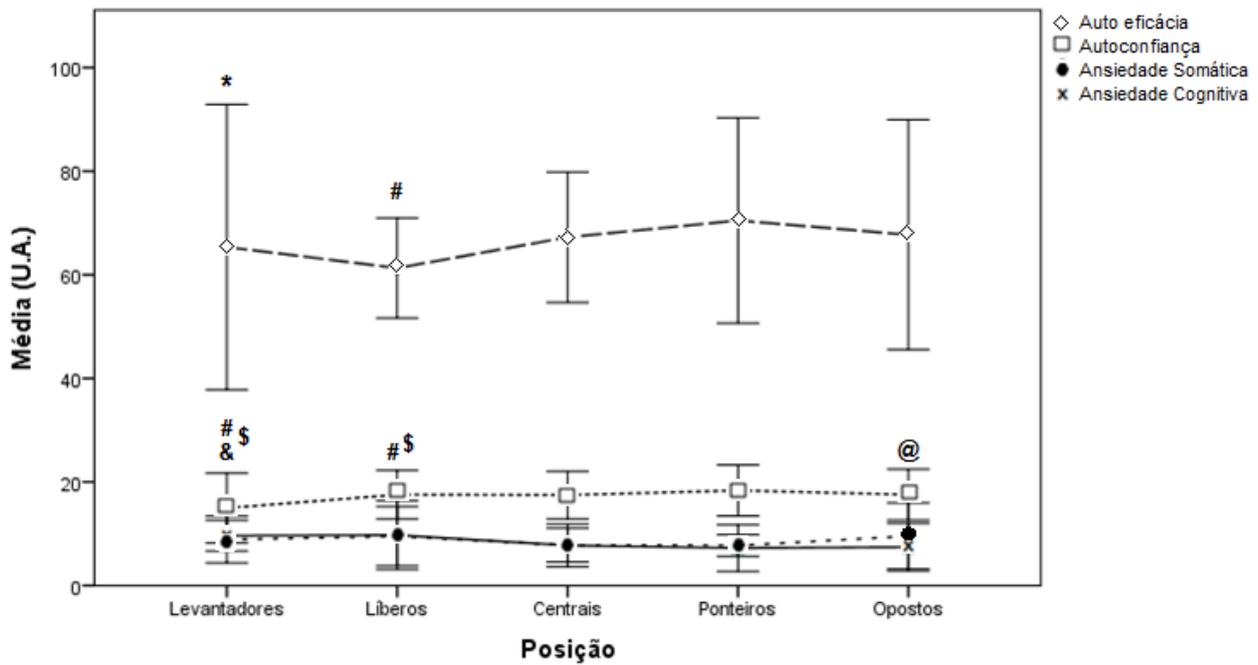
A tabela 13 e a figura 14 mostram a comparação das variáveis por posição dos jogadores em quadra. A análise de variância mostrou que a auto eficácia dos levantadores e dos líberos foi menor que a dos ponteiros e a dos centrais, ponteiros e opostos, respectivamente. Em relação à ansiedade cognitiva, os levantadores apresentaram maiores níveis em relação aos centrais, ponteiros e opostos. Já os níveis de ansiedade somática dos centrais e opostos foram menores que os das demais posições, enquanto a autoconfiança dos levantadores foi estatisticamente menor do que as das outras posições.

Tabela 13. Média \pm desvio-padrão das variáveis analisadas por posição

Variável/Posição	Levantadores	Líberos	Centrais	Ponteiros	Opostos
Auto eficácia	65,3 \pm 13,8*	61,3 \pm 4,9 [#]	67,2 \pm 6,3	70,5 \pm 9,9	67,7 \pm 11,1
Ansiedade Cognitiva	9,6 \pm 1,5 [#]	9,7 \pm 3,3 [#]	7,7 \pm 2,1	7,2 \pm 2,2	7,4 \pm 2,3
Ansiedade Somática	8,9 \pm 2,2 ^{&}	9,5 \pm 2,8 ^{&}	7,8 \pm 1,6	7,7 \pm 1,1	9,6 \pm 3,2 ^{&}
Autoconfiança	14,9 \pm 3,4 ^{\$}	17,5 \pm 2,3	17,5 \pm 2,3	18,3 \pm 2,5	17,5 \pm 2,5

Diferenças estatisticamente significantes ($p < 0,05$) entre: *Ponteiros; [#]Centrais, Ponteiros e Opostos;

[&]Centrais e Ponteiros; ^{\$}demais posições.



Diferenças estatisticamente significantes ($p < 0,05$) entre: *levantadores e ponteiros; # líberos e centrais, ponteiros e opostos; &levantadores e as demais posições; [#]levantadores e centrais, ponteiros e opostos; [#]líberos e centrais, ponteiros e opostos; [§]levantadores e centrais e ponteiros; [§]líberos e centrais e ponteiros [@]opostos e centrais e ponteiros.

Figura 14. Média dos níveis de auto eficácia, autoconfiança, ansiedade cognitiva e ansiedade somática por posição em quadra.

A seguir, serão apresentados os resultados da comparação das variáveis em diferentes situações da temporada como resultado da partida (vitória x derrota), local do jogo (em casa e fora) e nível do adversário (1º ao 4º colocado, 5º ao 8º colocado e 10º ao 12º colocado).

A tabela 14 mostra as diferenças entre as médias das variáveis em relação ao resultado das partidas. Os valores de auto eficácia e autoconfiança não apresentaram diferenças significantes, apesar de terem sido maiores nas partidas em que a equipe venceu. Já as ansiedades cognitiva e somática foram maiores nos jogos em que a equipe foi derrotada ($p=0,02$ e $p < 0,01$, respectivamente). O rendimento foi maior nas partidas em que a equipe venceu ($p < 0,01$).

Tabela 14. Média \pm desvio-padrão das variáveis analisadas de acordo com o resultado da partida.

Variável/Resultado	Vitória	Derrota	TE
Auto eficácia	66,8 \pm 11,1	64,4 \pm 11,9	0,21
Ansiedade Cognitiva	7,9 \pm 2,5*	8,5 \pm 2,5	0,24
Ansiedade Somática	7,9 \pm 1,7*	9,4 \pm 2,8	0,67
Autoconfiança	17,5 \pm 2,8	16,9 \pm 2,7	0,21
Rendimento	6,4 \pm 0,4*	6,0 \pm 0,5	0,89

*(p<0,05) Diferenças estatisticamente significantes.

A tabela 15 mostra a comparação entre as variáveis em relação ao local em que a partida ocorreu. Apenas a variável ansiedade somática apresentou diferença significativa, com valores mais altos nos jogos em que ocorreram fora de casa (p=0,03). No entanto, o tamanho de efeito foi baixo (0,19), fato que indica que, na prática, a ansiedade somática não sofre grande influência do local em que a partida ocorrerá, apesar da diferença estatística.

Tabela 15. Média \pm desvio-padrão das variáveis analisadas de acordo com o local da partida.

Variável/Resultado	Em casa	Fora	TE
Auto eficácia	65,3 \pm 11,3	65,7 \pm 12,4	0,03
Ansiedade Cognitiva	8,4 \pm 2,48	8,2 \pm 2,44	0,08
Ansiedade Somática	8,2 \pm 2,1*	8,7 \pm 2,4	0,19
Autoconfiança	17,2 \pm 2,8	17,4 \pm 2,7	0,07
Rendimento	6,2 \pm 0,4	6,1 \pm 0,5	0,22

*(p<0,05) Diferenças estatisticamente significantes.

Na tabela 16, podem-se observar as diferenças entre as variáveis de acordo com o nível dos adversários. Percebe-se que os níveis de auto eficácia e autoconfiança foram menores nos jogos com os primeiros quatro colocados em relação aos jogos com os três últimos colocados (p=0,006 e p=0,02, respectivamente). Ao contrário, os níveis de ansiedade somática foram maiores ao jogar com os primeiros colocados em relação aos demais (p<0,01).

Tabela 16. Média \pm desvio-padrão das variáveis analisadas de acordo com o nível do adversário

Variável/Adversário	1º ao 4º	5º ao 8º	10º ao 12º
Auto eficácia	63,5 \pm 13,0*	66,5 \pm 11,1	68,8 \pm 11,0
Ansiedade Cognitiva	8,1 \pm 2,5	8,3 \pm 2,6	7,5 \pm 1,2
Ansiedade Somática	8,8 \pm 2,6 [#]	8,2 \pm 1,9	7,6 \pm 1,2
Autoconfiança	16,9 \pm 3,0*	17,5 \pm 2,6	18,0 \pm 2,7
Rendimento	6,1 \pm 0,4	6,2 \pm 0,5	6,3 \pm 0,5

Diferenças estatisticamente significantes ($p < 0,05$) entre: *10º ao 12º colocado; #demais níveis.

Perfil individual dos jogadores profissionais em função do rendimento

A seguir, serão apresentados os dados analisados para cada atleta da equipe profissional. Foram considerados, para esta análise, os jogadores que participaram de, pelo menos, 10 jogos ao longo da temporada. Dessa forma, foram incluídos 7 jogadores, sendo um levantador (L1), três centrais (C1, C2, e C3), dois ponteiros (P1 e P2) e um oposto (O1). Os líberos não foram incluídos pela ausência de dados do rendimento para atletas desta função.

A tabela 17 mostra a média das variáveis individualmente, em função do rendimento de cada atleta. Pode-se observar, que P2 foi o único jogador que apresentou valores significativamente mais baixos de auto eficácia e significativamente mais altos de ansiedade cognitiva e somática quando seus rendimentos foram iguais ou abaixo da média em relação aos seus melhores rendimentos (acima da média).

Tabela 17. Médias das variáveis em função do rendimento.

Rendimento/ Posição	Iguais ou abaixo da média				Acima da média			
	AE	ACog	ASom	AC	AE	ACog	ASom	AC
L1 (n=32)	50,8 \pm 10,9	9,9 \pm 0,8	9,8 \pm 3,1	12,5 \pm 2,2	55,1 \pm 6,9	9,6 \pm 1,2	10,1 \pm 2,8	12,6 \pm 2,2
C1 (n=27)	64,7 \pm 6,0	9,1 \pm 1,4	7,1 \pm 0,3	16,2 \pm 1,8	61,4 \pm 4,0	9,9 \pm 0,3	7,1 \pm 0,5	15,3 \pm 1,1
C2 (n=22)	66,3 \pm 3,6	7,4 \pm 1,8	8,4 \pm 1,2	17,3 \pm 1,4	64,9 \pm 3,7	7,5 \pm 1,9	8,9 \pm 1,6	15,4 \pm 2,7
C3 (n=14)	73,0 \pm 6,4	7,2 \pm 1,8	7,0 \pm 0,7	19,6 \pm 0,9	66,4 \pm 9,2	6,4 \pm 1,1	7,0 \pm 0,1	20,0 \pm 0,1
P1 (n=32)	64,8 \pm 13,0	6,8 \pm 0,8	7,6 \pm 1,1	16,4 \pm 3,3	67,8 \pm 3,8	6,7 \pm 1,0	7,3 \pm 0,5	18,1 \pm 0,5
P2 (n=25)	74,7 \pm 6,1*	6,8 \pm 2,1*	7,9 \pm 0,9*	18,6 \pm 1,4	79,1 \pm 1,7	5,2 \pm 0,4	7,1 \pm 0,3	19,7 \pm 0,9
O1 (n=29)	58,1 \pm 3,8	9,1 \pm 1,6	7,4 \pm 0,6	15,8 \pm 2,1	57,7 \pm 3,3	9,3 \pm 0,7	7,2 \pm 0,6	15,9 \pm 1,3

AE: Auto eficácia; ACog: Ansiedade Cognitiva; ASom: Ansiedade Somática; AC: Autoconfiança; L: Levantador; C: Central; P: Ponteiro; O: Oposto.

* Diferenças estatisticamente significantes ($p < 0,05$) com os demais jogadores.

Cálculo das Zonas Ótimas Individuais de Rendimento (IZOF)

Para descrever e prever o efeito da ansiedade multidimensional e da auto-eficácia sobre o desempenho dos atletas de voleibol pesquisados e estabelecer uma relação *emoção-performance*, foi realizado o cálculo da IZOF dos atletas que jogaram mais de 10 partidas durante a temporada.

Ao realizar o cálculo estatístico da IZOF, foram estabelecidas as zonas ótimas para cada atleta em cada escala do CSAI-2R e para a auto-eficácia (Tabela 18). Os atletas mostraram bastante variabilidade nos escores, com amplitude entre 3 e 5 pontos para a ansiedade cognitiva, 2 e 7 pontos para ansiedade somática, 2 e 14 pontos para autoconfiança e entre 12 e 54 pontos para a auto-eficácia. Através da tabela 18, também pode-se observar que as IZOFs são diferentes de maneira intra e interindividual, fato que dá suporte a natureza individual de cada zona, característica da teoria.

Tabela 18. Média \pm desvio-padrão e variação da IZOF para os atletas titulares para a auto eficácia e as escalas da ansiedade.

	Ansiedade Cognitiva			Ansiedade Somática			Autoconfiança			Auto eficácia		
	<i>M\pmDP</i>	Varição	IZOF	<i>M\pmDP</i>	Varição	IZOF	<i>M\pmDP</i>	Varição	IZOF	<i>M\pmDP</i>	Varição	IZOF
L1	9,8 \pm 0,9	8–13	9,2–10,2	9,7 \pm 2,7	7–14	8,1–10,9	12,6 \pm 2,8	6–20	10,9–11,1	53,4 \pm 9,1	33–72	48,8–57,9
C1	9,6 \pm 1,1	7–11	9,4–10,5	7,1 \pm 0,4	7–9	6,8–7,3	15,9 \pm 1,6	15–20	14,5–16,1	63,7 \pm 6,1	53–80	59,1–65,1
C2	7,6 \pm 1,7	5–10	6,7–8,5	8,7 \pm 1,2	7–11	8,1–9,3	16,6 \pm 2,2	10–20	15,3–17,6	65,5 \pm 4,1	59–71	63,3–67,4
C3	6,3 \pm 1,4	5–11	5,4–6,9	7,1 \pm 0,3	6–8	6,8–7,2	19,6 \pm 0,8	18–20	19,2–20,1	70,1 \pm 6,3	51–80	66,1–72,4
P1	6,8 \pm 0,8	5–8	6,2–7,1	7,4 \pm 0,7	7–10	6,8–7,6	17,5 \pm 2,8	8–20	16,5–19,4	67,1 \pm 9,1	22–76	64,2–73,4
P2	5,8 \pm 1,4	5–11	5,1–6,5	7,4 \pm 0,7	6–10	6,8–7,6	19,3 \pm 1,2	16–20	18,8–20,1	77,3 \pm 4,3	61–80	76,1–80,5
O1	9,1 \pm 1,1	7–12	8,6–9,7	7,3 \pm 0,5	7–9	6,9–7,4	15,9 \pm 1,6	11–18	15,0–16,6	57,7 \pm 3,6	51–63	55,8–59,4

M: Média; *DP*: Desvio-padrão; L: Levantador; C: Central; P: Ponteiro; O: Oposto.

Tabela 19. Percentual dos níveis de ansiedade e auto eficácia por atleta titular acima, abaixo e na IZOF.

	Abaixo da IZOF				Na IZOF				Acima da IZOF			
	AE (%)	ACog (%)	ASom (%)	AC (%)	AE (%)	ACog (%)	ASom (%)	AC (%)	AE (%)	ACog (%)	ASom (%)	AC (%)
L1	21,9	28,1	46,9	37,5	40,6	59,4	21,9	6,3	37,5	12,5	31,2	56,2
C1	18,5	22,2	7,4	22,2	44,4	70,4	92,6	77,8	37,1	7,4	0	0
C2	31,8	31,8	54,5	31,8	31,8	36,4	13,6	36,4	36,4	31,8	31,8	31,8
C3	21,5	28,6	7,1	14,3	35,7	21,4	78,6	85,7	42,8	50	14,3	0
P1	21,9	46,9	0	37,5	71,9	28,1	71,9	21,9	6,2	25	28,1	40,6
P2	15,4	57,7	3,9	23,1	84,6	23,1	61,5	76,9	0	19,2	34,6	0
O1	21,9	28,1	0	15,6	50	40,6	81,2	50	28,1	31,3	18,8	34,4

AE: Auto eficácia; ACog: Ansiedade Cognitiva; ASom: Ansiedade Somática; AC: Autoconfiança; L: Levantador; C: Central; P: Ponteiro; O: Oposto.

Após o estabelecimento de cada zona, foi realizada outra análise individual que buscou estabelecer a relação entre o rendimento de cada atleta em cada jogo e a sua IZOF. Portanto, a tabela 19 mostra a quantidade de jogos, em percentuais, quando o atleta apresentou escores pré-competitivos abaixo da IZOF, na IZOF e acima da IZOF.

Ao observar os percentuais em cada zona, percebe-se que o L1 apresentou a maior parte dos escores de ansiedade somática e autoconfiança fora da zona. Em relação aos centrais, o C1 apresentou o melhor perfil, estando todas as variáveis, na maioria dos jogos, dentro da IZOF. O C2 apresentou grande variação entre os percentuais, mantendo-se, na maioria das vezes, abaixo ou acima da IZOF. O C3 apresentou menores escores de auto eficácia (35,7%) e ansiedade cognitiva (21,4%) na IZOF. Na análise dos ponteiros, o P1 apresentou menores percentuais de ansiedade cognitiva (28,1%) e autoconfiança (21,9%) na IZOF, enquanto o P2 apresentou estes menores percentuais apenas em relação à ansiedade cognitiva (23,1%). O O1, assim como o C1, apresentou os maiores percentuais de todas as variáveis dentro da IZOF, fato que mostra um perfil desejado, também para este atleta.

A tabela 20 mostra uma outra análise individual realizada com o objetivo de comparar o rendimento dos atletas na zona ótima de cada variável. Apenas os atletas L1 e O1 apresentaram diferenças no rendimento quando competiram com as variáveis auto eficácia para o L1 e ansiedade cognitiva para o O1 dentro da IZOF. Os demais atletas não apresentaram diferenças significantes nos rendimentos quando jogaram com as variáveis dentro da IZOF e fora dela.

Tabela 20. Diferenças entre os escores de rendimento na IZOF e fora da IZOF por variável.

		Rendimento na IZOF	Rendimento fora da IZOF		
		<i>M±DP</i>	<i>M±DP</i>	TE	<i>P</i>
L1	ACog	6,1±0,6	6,4±0,4	1,75	0,11
	ASom	6,5±0,3	6,2±0,4	1,86	0,11
	AC	6,3±0,3	6,2±0,6	0,16	0,89
	AE	6,4±0,3	6,1±0,5	2,29	0,04*
C1	ACog	6,6±0,4	6,3±0,4	1,15	0,28
	ASom	6,1±0,5	6,5±0,4	0,83	0,55
	AC	6,5±0,5	6,3±0,4	0,70	0,51
	AE	6,5±0,5	6,4±0,5	0,29	0,77
C2	ACog	6,5±0,4	6,6±0,3	0,31	0,76
	ASom	6,3±0,7	6,4±0,1	0,26	0,81
	AC	6,5±0,3	6,4±0,3	0,21	0,84
	AE	6,6±0,5	6,5±0,2	0,44	0,67
C3	ACog	6,3±0,3	6,3±0,6	0,07	0,95
	ASom	6,3±0,6	6,2±0,2	0,27	0,80
	AC	6,6±0,4	6,0±0,4		
	AE	6,1±0,4	6,3±0,4	0,64	0,55
P1	ACog	6,1±0,4	6,0±0,5	1,33	0,22
	ASom	6,1±0,5	6,1±0,5	0,27	0,79
	AC	6,1±0,6	6,0±0,4	0,13	0,89
	AE	6,0±0,4	6,3±0,6	0,36	0,73
P2	ACog	6,1±0,3	5,6±0,2	2,35	0,07
	ASom	6,0±0,4	5,7±0,2	1,49	0,17
	AC	5,7±0,3	5,8±0,2	0,10	0,92
	AE	5,7±0,2	5,7±0,3	0,09	0,93
O1	ACog	6,1±0,2	5,8±0,2	4,08	0,01*
	ASom	5,8±0,2	5,8±0,2	0,00	1,00
	AC	5,9±0,3	5,9±0,3	0,49	0,63
	AE	5,9±0,3	5,9±0,3	0,60	0,55

M: Média; *DP*: Desvio-padrão; AE: Auto eficácia; ACog: Ansiedade Cognitiva; ASom: Ansiedade Somática; AC: Autoconfiança; L: Levantador; C: Central; P: Ponteiro; O: Oposto

* Diferenças estatisticamente significantes ($p < 0,05$) entre os rendimentos.

As Figura 15 a 21 mostram estes resultados graficamente, por atleta. Através dos gráficos, pode-se perceber, visualmente, os rendimentos dentro da IZOF e fora dela. A linha pontilhada indica a média do rendimento do atleta. Mais uma vez, as figuras mostram a grande variação intra e interindividual.

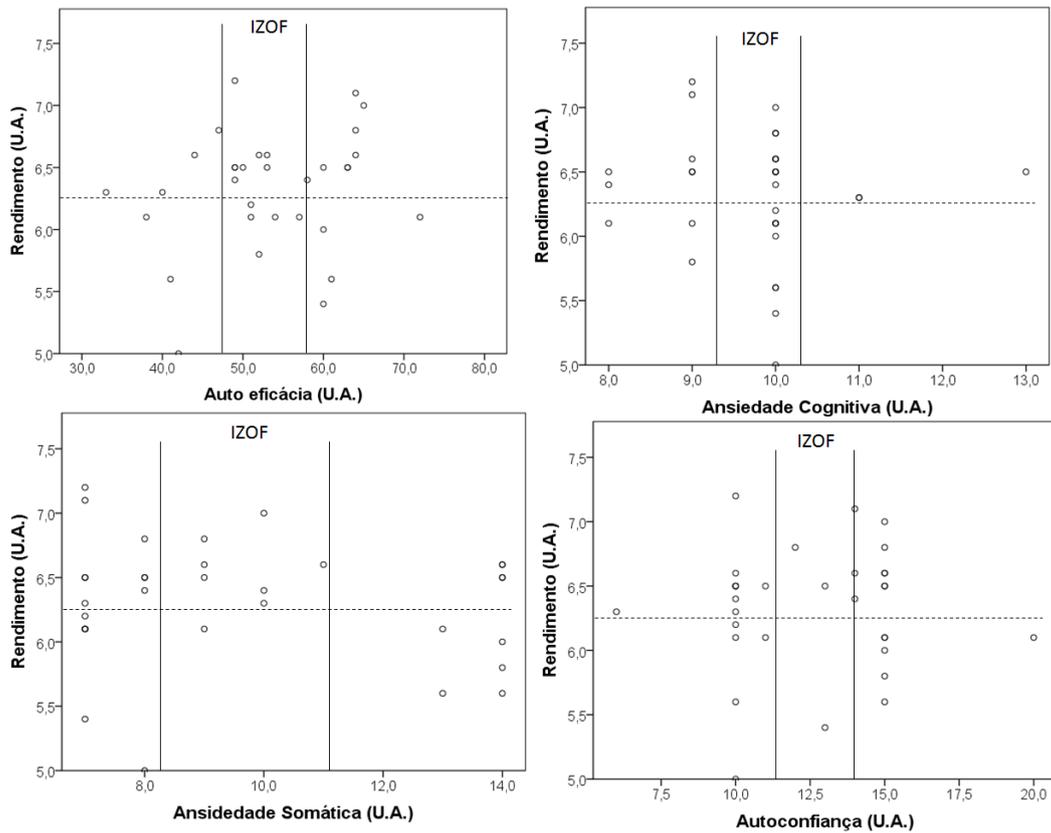


Figura 15. Escores dos níveis de auto eficácia e das escalas do CSAI-2R na zona/fora da zona e o rendimento correspondente do Levantador 1.

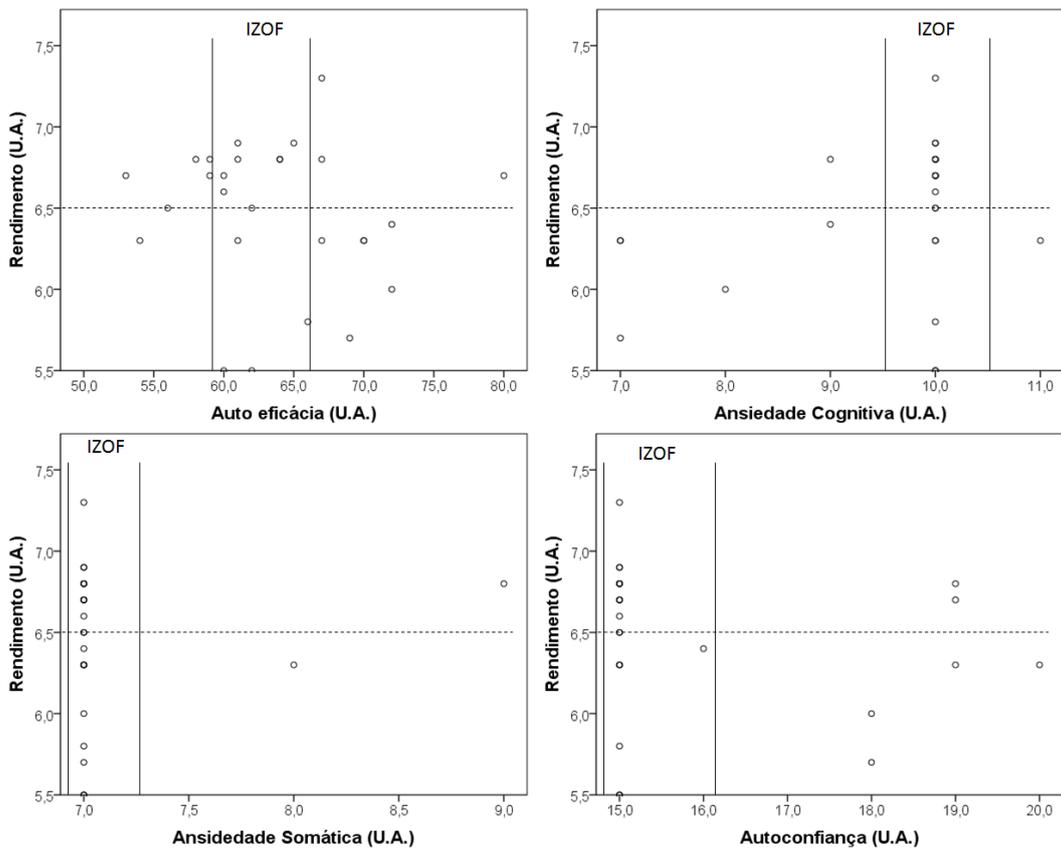


Figura 16. Escores dos níveis de auto eficácia e das escalas do CSAI-2R na zona/fora da zona e o rendimento correspondente do Central 1.

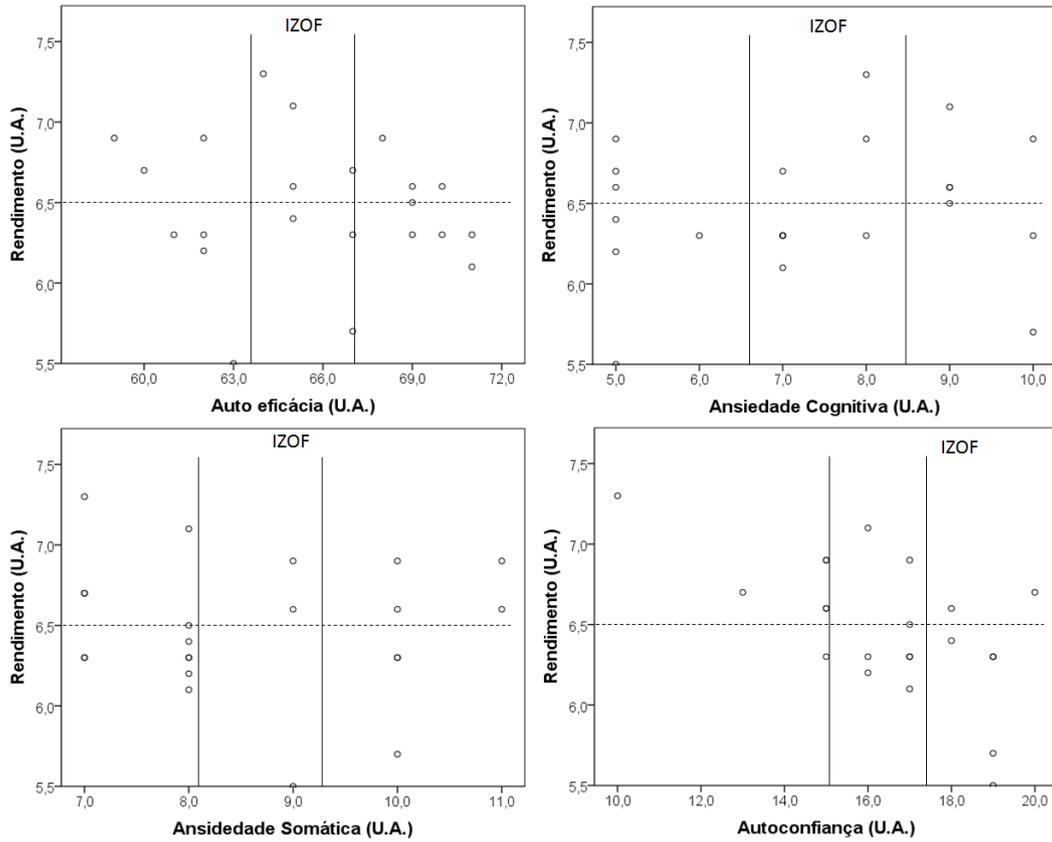


Figura 17. Escores dos níveis de auto eficácia e das escalas do CSAI-2R na zona/fora da zona e o rendimento correspondente do Central 2.

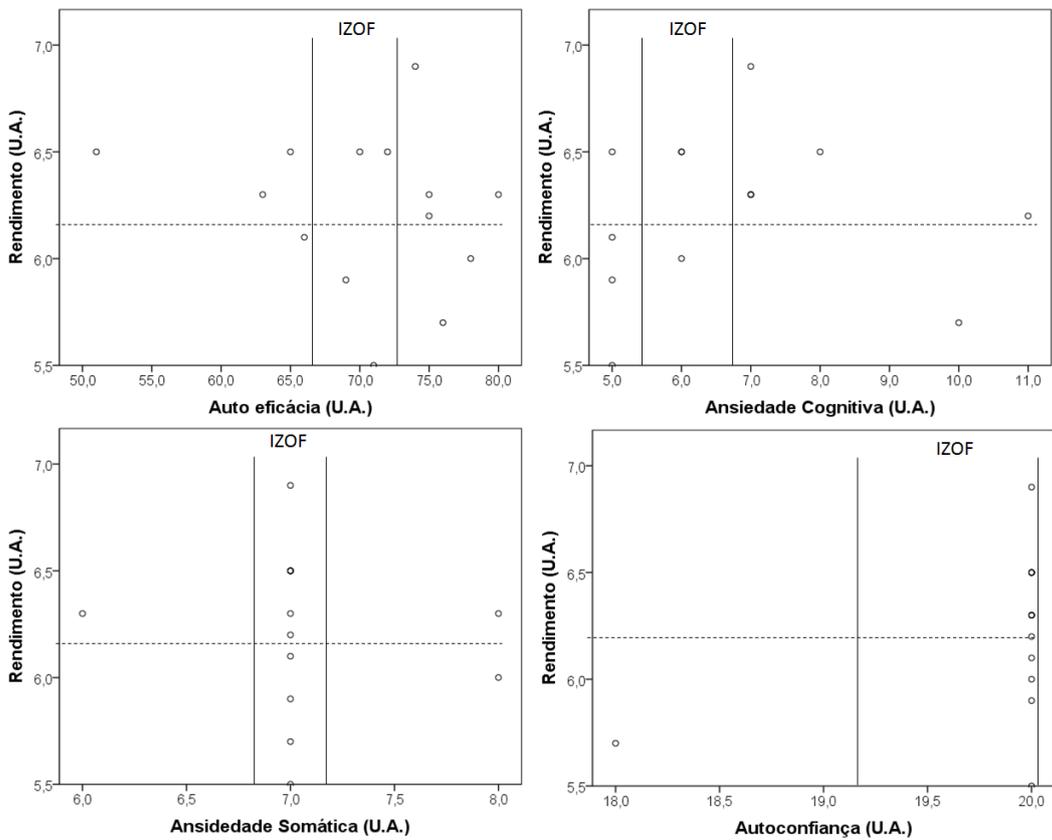


Figura 18. Escores dos níveis de auto eficácia e das escalas do CSAI-2R na zona/fora da zona e o rendimento correspondente do Central 3.

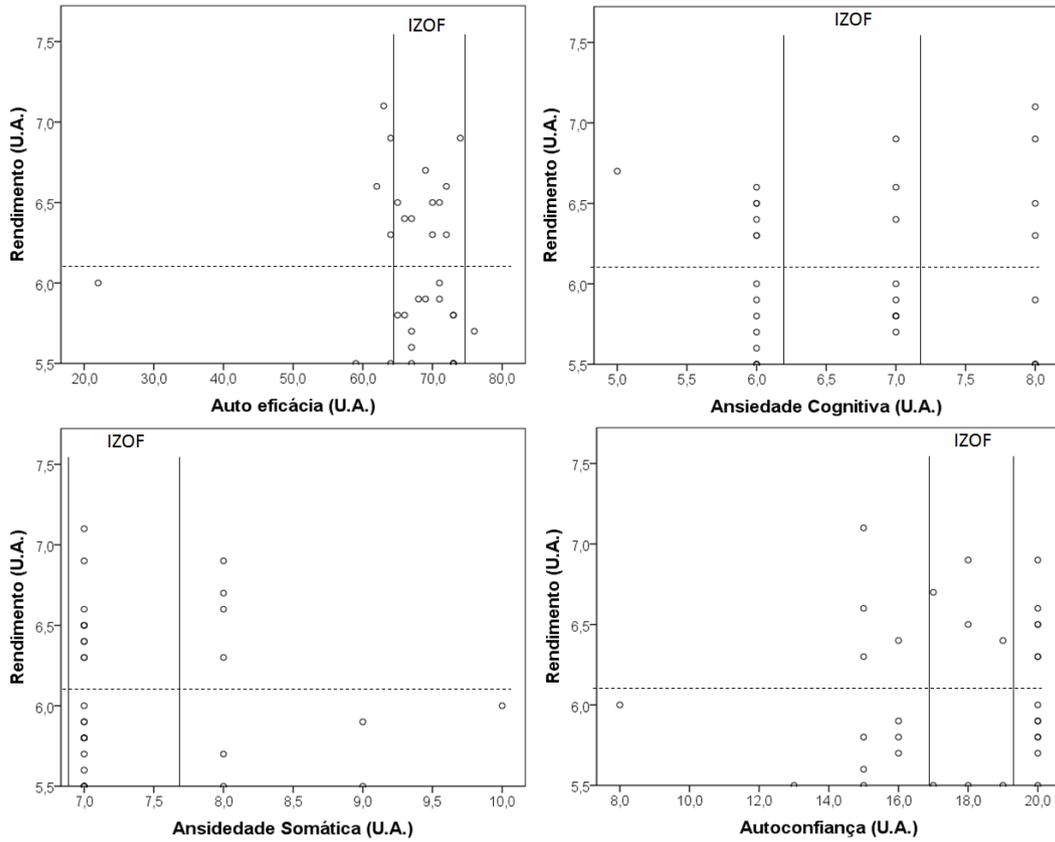


Figura 19. Escores dos níveis de auto eficácia e das escalas do CSAI-2R na zona/fora da zona e o rendimento correspondente do Ponteiro 1.

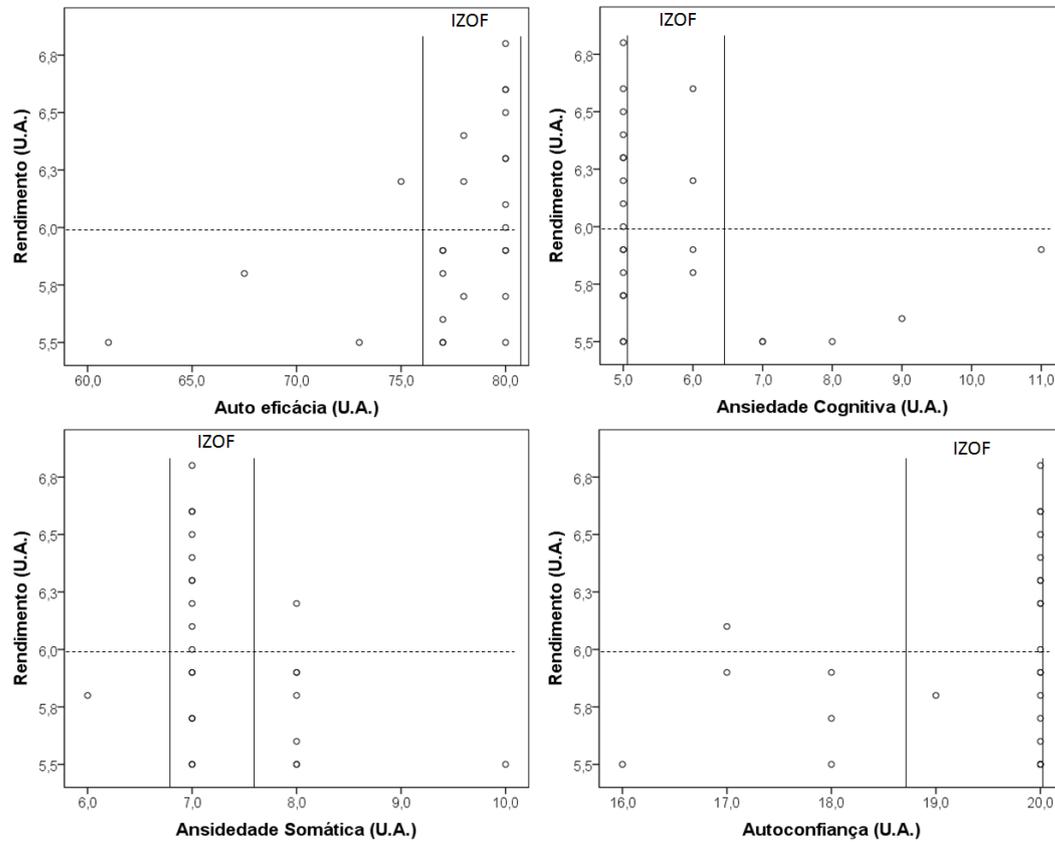


Figura 20. Escores dos níveis de auto eficácia e das escalas do CSAI-2R na zona/fora da zona e o rendimento correspondente do Ponteiro 2.

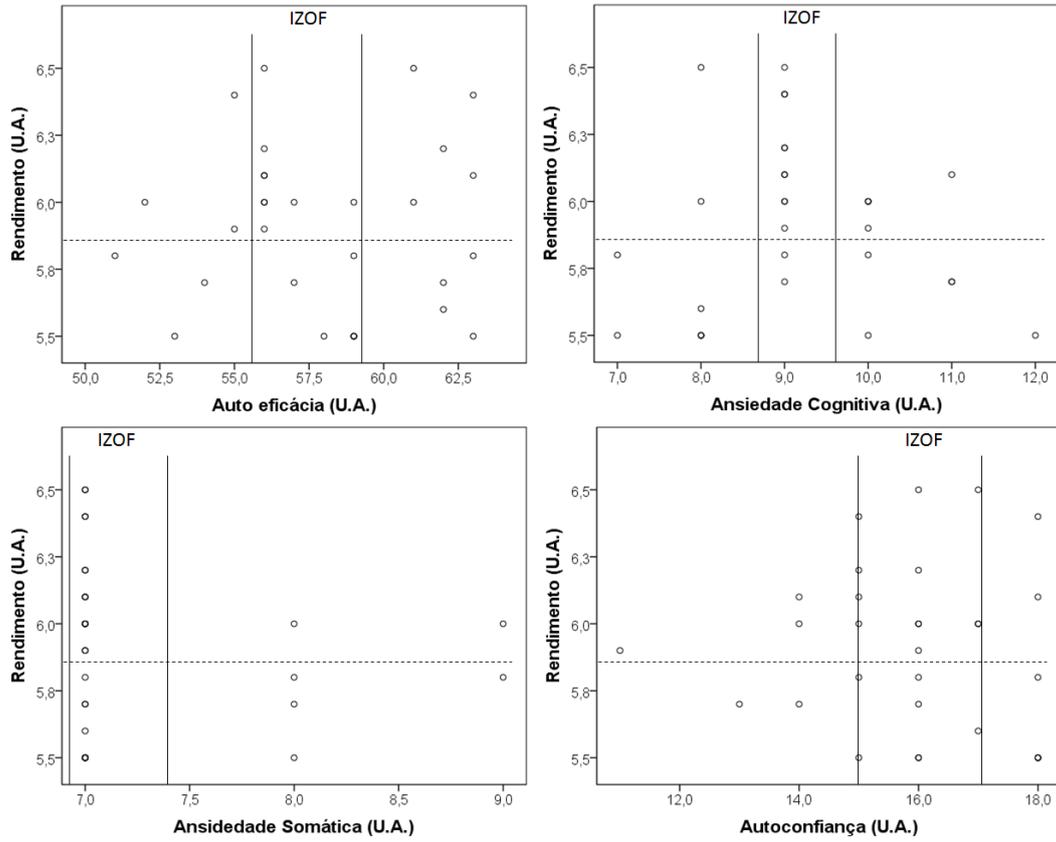


Figura 21. Escores dos níveis de auto eficácia e das escalas do CSAI-2R na zona/fora da zona e o rendimento correspondente do Oposto 1.

6. DISCUSSÃO

A presente tese objetivou estabelecer uma caracterização psicológica dos atletas de voleibol pesquisados em relação à auto eficácia e ansiedade pré-competitiva ao longo de uma temporada competitiva, além de testar a teoria da zona individual de desempenho ideal (IZOF) para estas variáveis, na perspectiva multidimensional, a fim de estabelecer um perfil ideal que otimize o rendimento para cada atleta. Os principais resultados permitiram a realização desta caracterização psicológica, tanto para atletas da base, quanto para os profissionais, além do estabelecimento da IZOF para cada atleta e a confirmação da possibilidade da expansão da teoria da IZOF para o constructo da auto eficácia. A seguir, os dados serão discutidos conforme os objetivos específicos do estudo.

Níveis de auto eficácia e ansiedade de atletas de voleibol infanto-juvenis

O primeiro objetivo específico foi descrever e comparar os níveis de auto eficácia e ansiedade dos atletas infanto-juvenis em diferentes campeonatos disputados na temporada de maneira longitudinal, além de comparar estes níveis em função do resultado das partidas e turnos (manhã e tarde) em que ocorreram. Os principais resultados encontrados mostram que os níveis de ansiedade e auto eficácia dos jovens atletas foram diferentes entre os campeonatos disputados, mas não se alteraram entre as partidas, os jogadores apresentaram maiores níveis de ansiedade somática quando foram derrotados e o turno em que o jogo ocorreu não influenciou as variáveis pesquisadas.

Segundo Bandura (1997), um diferencial dos atletas bem-sucedidos é a habilidade de lidar com os fatores estressores da competição para que não haja interferência na confiança em suas capacidades durante a partida. Os resultados dos atletas da base mostraram que estes jogadores conseguem lidar de forma positiva com os fatores estressores, tais como as pressões por parte do treinador, colegas de equipe e torcida, exigência por bons resultados e o enfrentamento da derrota, já que não apresentaram variações nos níveis de auto eficácia e ansiedade ao longo dos 24 jogos.

Este fato também pode ser explicado por Souza, Rech, Sarabia, Anez e Reis (2013) ao dizerem que, no contexto esportivo, a ansiedade reflete uma interpretação cognitiva da situação, que pode ser influenciada pela percepção do atleta em relação à importância da competição para si mesmo e pela auto-avaliação das próprias capacidades de enfrentar os obstáculos que serão encontrados em cada campeonato, especificamente. Portanto, na média da quantidade de partidas, pode-se inferir que os jovens atletas se consideraram aptos para enfrentar todos os adversários da mesma maneira, independente do campeonato em que ocorreram.

No entanto, foram encontradas diferenças significantes ao comparar as médias das variáveis entre os campeonatos disputados, de forma que os níveis de auto eficácia e autoconfiança diminuíram da 1ª para a 2ª fase dos Jogos do Interior de Minas (JIMI), mas aumentaram na 3ª fase do JIMI e na Copa Estadual. Este fato pode ser explicado através das fontes de auto eficácia elucidadas por Bandura, Azzi e Polydoro (2008). Segundo os autores, os indivíduos formam suas crenças de auto eficácia, interpretando informações de quatro fontes principais: experiência pessoal, experiências vicárias, persuasão social e estados somáticos e emocionais. Devido ao fato de os adversários serem os mesmos em alguns campeonatos, as experiências pessoais e as experiências vicárias podem ter influenciado as variáveis à medida que as partidas ocorridas serviram como indicador de habilidade e podem ter alterado as crenças por meio da transmissão de competências e da comparação dos resultados, que modificaram as expectativas de sucesso da equipe.

Somado a isso, a pouca experiência dos atletas, por se tratar de uma equipe infanto-juvenil, pode aumentar a influência dos acontecimentos anteriores no rendimento como mostrado por Fernandes et al. (2013), que analisaram os fatores intervenientes nos níveis de ansiedade-estado competitiva de atletas de várias modalidades e verificaram que aqueles com maiores níveis de experiência apresentaram escores mais altos de autoconfiança. Aliado a isso, a 3ª fase do JIMI foi a primeira competição adulta, em nível estadual, de vários atletas da equipe. Entretanto, a escassez de estudos sobre a auto eficácia no esporte competitivo dificulta a comparação dos dados com esta variável. Vale ressaltar que não foi possível confirmar estas suposições devido à ausência de dados subjetivos como entrevistas com os atletas. Sugere-se, portanto, que futuros estudos aprofundem a investigação com as fontes de auto eficácia no esporte infanto-juvenil.

Outro achado importante refere-se à correlação positiva e significativa encontrada entre todas as variáveis. Estudos anteriores (Fernandes et al., 2013; Hanton, Cropley & Lee, 2009; Fernandes, Nunes, Vasconcelos-Raposo & Fernandes, 2014) investigaram a relação entre as três subescalas da ansiedade e verificaram que atletas com altos escores de autoconfiança tendem a relatar baixos níveis de ansiedade cognitiva e somática. No entanto, os resultados da equipe infanto-juvenil não confirmaram esta relação oposta entre as variáveis. Ao contrário, a auto eficácia e a autoconfiança se correlacionaram positivamente com as ansiedades cognitiva e somática. Segundo Vieira, Teixeira, Vieira e Filho (2011), o estado competitivo sempre implica em um aumento dos níveis de ansiedade e estresse dos atletas e, quando estes apresentam elevadas competências psicológicas, estas variáveis, juntamente com a auto eficácia, podem ter efeitos positivos no rendimento desportivo.

Isto pode ter ocorrido com os atletas pesquisados, já que, além das correlações, a única variável que apresentou diferenças entre as partidas em que a equipe venceu e foi derrotada foi a ansiedade somática. Dessa forma, os profissionais envolvidos com esta equipe devem estar atentos

às sensações fisiológicas vivenciadas por estes atletas, principalmente porque um nível elevado de ansiedade somática pode ser negativo para a realização de habilidades complexas que exigem motricidade fina, muita coordenação, concentração e equilíbrio (Ferreira, 2006).

Estudos anteriores têm proposto que a ansiedade tem relação com variáveis que podem influenciar diretamente o desempenho dos atletas como a experiência esportiva, natureza do esporte, idade, sexo, nível competitivo, posição em que atua na equipe e habilidade em lidar com os sentimentos de apreensão (Guillén & Sánchez, 2009; Parry, Chinnasamy, Papadopoulou, Noakes & Micklewright, 2011; Ramis & Torregrosa, 2013). Sendo assim, foi realizada a comparação das variáveis em relação aos turnos em que a partida ocorreu, a fim de verificar se o horário do jogo também poderia influenciar os níveis de ansiedade e auto eficácia dos jovens atletas, o que não foi confirmado.

Níveis de auto eficácia, ansiedade e suas relações com o rendimento de atletas profissionais de voleibol

O segundo objetivo específico foi descrever e comparar os níveis de auto eficácia e ansiedade pré-competitiva dos atletas profissionais durante a temporada competitiva; além de investigar as possíveis correlações entre auto eficácia, ansiedade e rendimento ao longo das partidas disputadas e comparar o comportamento das variáveis em função da posição em quadra, local do jogo, resultado das partidas e nível do adversário. Os principais resultados indicaram que os níveis de ansiedade e auto eficácia dos atletas não se modificaram no decorrer das partidas, apesar de se alteraram entre os campeonatos, com diminuição significativa das médias da ansiedade cognitiva e somática e aumento significativo na média da autoconfiança com o decorrer da temporada. Além disso, a auto eficácia e autoconfiança apresentaram correlação alta e positiva entre si e moderada e negativa com a ansiedade cognitiva.

Em relação ao comportamento das variáveis, os jogadores com funções de ataque (centrais, ponteiros e opostos) apresentaram maiores níveis de auto eficácia e menores níveis de ansiedade cognitiva e os levantadores apresentaram os menores níveis de autoconfiança. Além do mais, as médias da ansiedade cognitiva e somática foram significativamente menores nas partidas em que a equipe venceu, assim como a ansiedade cognitiva foi menor nas partidas que ocorreram em casa. Quanto ao nível do adversário, a auto eficácia e autoconfiança foram mais baixas e a ansiedade somática mais alta quando a equipe adversária estava mais bem colocada no campeonato (1º ao 4º).

Os valores médios de ansiedade cognitiva ($8,1 \pm 2,4$), somática ($8,4 \pm 2,2$) e autoconfiança ($17,3 \pm 2,8$) dos atletas profissionais corroboram com os achados do estudo de Jurko, Nestic & Stojanovic (2013) que utilizou o CSAI-2R em 47 jogadores de voleibol profissionais e semi-

profissionais e encontrou valores similares aos do presente estudo (ansiedade cognitiva: $7,8 \pm 2,6$; somática: $10,9 \pm 3,1$; autoconfiança: $16,4 \pm 2,7$). O autor concluiu que, na média, os jogadores apresentaram baixos níveis de ansiedade somática e cognitiva e altos níveis de autoconfiança. A semelhança entre os escores médios das variáveis permite caracterizar os jogadores profissionais do presente estudo, de maneira geral, da mesma forma.

Segundo Ferreira (2006), a conceituação multidimensional da ansiedade indica a independência entre os componentes (cognitiva, somática e autoconfiança), mas que influenciam o rendimento desportivo de maneira conjunta. Dessa forma, alguns estudos investigaram a relação entre as três subescalas e verificaram que atletas com altos escores de autoconfiança tendem a relatar baixos níveis de ansiedade cognitiva e somática (Fernandes, Vasconcelos-Raposo & Fernandes, 2012; Fernandes et al., 2013; Fernandes, Nunes, Vasconcelos-Raposo, Fernandes & Brustad, 2013). Os resultados da pesquisa com a equipe profissional confirmam estes achados ao encontrar correlação moderada e negativa ($r=-0,374$) entre a ansiedade cognitiva e a autoconfiança, apesar do mesmo não ocorrer com a ansiedade somática. Segundo Craft et al. (2003), os níveis de autoconfiança antes e durante as partidas determinam baixos níveis de ansiedade pré-competitiva e geralmente estão relacionados à melhoria do desempenho dos atletas. Além disso, a teoria da ansiedade multidimensional indica que a ansiedade cognitiva está negativamente relacionada com o desempenho (Weinberg & Gould, 2008), fato que também esclarece as correlações encontradas neste estudo.

Segundo Martens, Vealley e Burton (1990), a ansiedade cognitiva alta pode ser vista como a falta de autoconfiança, o que indica a relação inversa existente entre estas duas dimensões, já que ambas são componentes mentais do estado de ansiedade e se caracterizam por sentimentos opostos como medo, apreensão, apatia, desinteresse e pensamentos negativos para a dimensão cognitiva e integridade, percepção da capacidade pessoal, concentração e ativação para a autoconfiança. Esta é uma das variáveis mais importantes relacionadas ao desempenho esportivo por aumentar a percepção de habilidade do atleta para controlarem suas emoções negativas mais efetivamente (Besharat & Pourbohloul, 2011). A correlação alta e positiva encontrada entre a auto eficácia e a autoconfiança ($r=0,583$) reforçam a importância destes dois constructos para o rendimento esportivo. Baseado na fundamentação da teoria social cognitiva, indivíduos com altos níveis de auto eficácia são menos vulneráveis à grandes excitações emocionais e apresentam maior facilidade de enfrentar situações estressantes inerentes à competição do que indivíduos com menores níveis de auto eficácia (Bandura, 1997, 2001). Fernandes et al. (2013) ressaltam a importância de se conhecer as relações entre estas variáveis, a fim de facilitar as intervenções dos psicólogos do esporte, que devem enfatizar a regulação e o desenvolvimento das emoções positivas dos atletas.

Também foi encontrada uma correlação baixa e negativa ($r=-0,266$) entre a auto eficácia e a ansiedade cognitiva, mas que merece destaque. Esta relação oposta entre as variáveis também foi encontrada por Jurko, Nestic & Stojanovic (2013), em seu estudo com atletas de voleibol. Os autores verificaram que os jogadores que percebiam seu desempenho como “excelente” apresentavam níveis significativamente mais baixos de ansiedade cognitiva em comparação com os jogadores que avaliaram seu desempenho como “muito ruim”. Eles concluíram que estes resultados confirmaram a relação negativa entre o componente cognitivo da ansiedade pré-competitiva e a eficácia situacional dos atletas. Os resultados do presente estudo estão de acordo com os encontrados por Jurko, Nestic & Stojanovic (2013) para jogadores de voleibol e permite afirmar a relação oposta existente entre a ansiedade cognitiva e a crença de auto eficácia específica para estes atletas.

Ao analisar o comportamento das variáveis no decorrer dos campeonatos, verificou-se que as médias da ansiedade cognitiva e somática diminuíram e a média da autoconfiança aumentou desde o Estadual até a 2ª fase da Superliga. Segundo Ferreira (2006), em termos de padrão temporal, a abordagem multidimensional da ansiedade sugere que a dimensão cognitiva e a autoconfiança não deveriam mudar de um evento esportivo para o outro, a não ser que mudassem as expectativas de sucesso. Portanto, pode-se inferir que as expectativas de sucessos dos jogadores da equipe pesquisada se alteraram ao longo da temporada. Uma primeira justificativa pode estar na quantidade de jogos realizados pela equipe até a 2ª fase da Superliga, na qual os atletas já se conheciam melhor, pois se encontravam em processo de treinamento há quase 6 meses, estando mais habituados a jogarem juntos. Além disso, o número de vitórias aumentou consideravelmente desde o Estadual (1 vitória em 7 jogos) até o 2º turno da Superliga (5 vitórias em 11 jogos), fato que pode ter influenciado nas expectativas de sucesso dos atletas. Outra justificativa pode estar em um acontecimento particular desta temporada: a troca do treinador. Possivelmente, o novo treinador, que dirigiu a equipe do 2º turno influenciou os atletas de forma positiva, conseguindo aumentar seus níveis de autoconfiança e diminuir as ansiedades cognitiva e somática. Entretanto, não foram coletados dados subjetivos que confirmem estas suposições, fato que constitui como limitação.

A principal novidade trazida pelos resultados em relação ao comportamento das variáveis está nas diferenças entre os níveis de ansiedade e auto eficácia em função da posição dos jogadores em quadra. Até o presente momento, em nosso conhecimento, nenhum estudo comparou os níveis de ansiedade e auto eficácia entre as posições do voleibol. Conforme indicado pela análise dos dados, foram encontrados maiores valores de auto eficácia e menores valores de ansiedade cognitiva para os jogadores atacantes (ponteiros, centrais e opostos), menores valores de ansiedade somática para centrais e ponteiros e menores valores de autoconfiança para os levantadores em relação às demais posições.

Estas diferenças podem ser explicadas pela especificidade da função de cada posição. Segundo Kruger & Roth (2002), a função de atacante é de grande responsabilidade, principalmente em equipes de alto nível, pois implica, muitas vezes, em ser o jogador que irá definir o ponto determinante, o jogo e até mesmo o campeonato. Sendo assim, maior nível de autoconfiança e autoeficácia para jogadores desta posição pode se tornar um fator positivo, à medida que estes atletas necessitam apresentar um estado de confiança em suas capacidades e competências apropriado para obter sucesso em situações decisivas. No entanto, foram encontrados altos níveis de ansiedade somática para os opostos, que também tem a função de atacantes. Atletas desta posição geralmente não realizam os fundamentos passe/recepção e levantamento, ou seja, são direcionados para o ataque, o que tem aumentado a sua responsabilidade nas ações ofensivas da equipe (César & Mesquita, 2006), fato que pode justificar os níveis mais altos de ansiedade somática em relação aos centrais e ponteiros.

Ao mesmo tempo, líberos e levantadores apresentaram maiores níveis de ansiedade cognitiva e somática, que também podem ser explicados pelas características destas posições. O levantador, dentre todas as demais posições, é o que tem de processar uma maior quantidade e variedade de informação, além de tomar as mais críticas decisões referentes a organização da distribuição ofensiva da equipe (Matias e Greco, 2011). Da mesma forma, o líbero é o jogador encarregado de grande parte de manobras defensivas da equipe. Portanto, os jogadores destas duas posições devem estar atentos durante toda a partida por apresentarem um significado tático-estratégico para o jogo, fato que pode explicar níveis mais elevados de ansiedade cognitiva e somática, devido às preocupações com a partida que está por vir.

Em relação ao comportamento das variáveis em função do resultado da partida, foram encontradas diferenças significantes na ansiedade cognitiva e somática, que apresentaram menores escores nas situações de vitória e no rendimento, que, como esperado, foi maior nos jogos em que a equipe venceu. Apesar da ausência de correlação estatística entre a ansiedade cognitiva e somática com o rendimento, as diferenças encontradas nos escores em função do resultado do jogo confirmam a existência da relação entre as variáveis. Estes achados corroboram estudos anteriores (Craft et al., 2003; Hanton et al., 2003; Robazza & Bortoli, 2007; Besharat & Pourbohlool, 2011; Fernandes et al., 2013) que encontraram associação negativa entre a ansiedade cognitiva e somática e o rendimento esportivo.

Também foram encontradas diferenças significantes entre os níveis de ansiedade em partidas como mandantes e visitantes. Os atletas apresentaram, em média, níveis mais altos desta variável quando o jogo ocorreu fora de casa. Estes resultados confirmam os achados de Bray e Widmeyer (2000), que verificaram que a localização dos jogos afeta o nível de ansiedade dos atletas e indicaram que a ansiedade pré-competitiva tende a ser maior quando eles participam de

competições fora de casa. No entanto, recentemente, Silva, Vidual, Oliveira, Yoshida, Borin e Fernandes (2014) avaliaram os níveis de ansiedade de jogadoras de voleibol através do CSAI-2 e verificaram que não houve diferença estatisticamente significativa entre jogos como mandante e visitante. Os resultados de presente estudo corroboram estes achados com a ansiedade cognitiva, autoconfiança e auto eficácia, indicando que os atletas de voleibol masculino apresentaram níveis semelhantes destas variáveis independentemente do local em que ocorrerá a partida.

Outro achado importante do estudo com os atletas profissionais foram as diferenças encontradas na auto eficácia, autoconfiança e ansiedade somática em relação ao nível do adversário. Os atletas apresentaram menores médias de auto eficácia e autoconfiança e maiores médias de ansiedade somática ao jogarem com equipes que estavam entre o 1º e 4º lugar da tabela de classificação. Nesta temporada, a equipe pesquisada terminou o campeonato nacional como 9º colocado, fato que sugere que as partidas mais importantes, as quais eles não poderiam deixar de ganhar, eram com os adversários do 10º ao 12º lugar. Apesar de, nos jogos com estes adversários, os atletas apresentarem maiores níveis de auto eficácia e autoconfiança e o rendimento ter sido um pouco maior, talvez fosse necessária maior preocupação com estas partidas, ou seja, níveis um pouco mais altos de ansiedade cognitiva e somática, ao contrário do que ocorreu. Além disso, possivelmente, os atletas pesquisados consideravam as quatro primeiras colocadas como equipes técnica e taticamente superiores, fato que justifica os menores valores de auto eficácia e autoconfiança e maiores valores de ansiedade somática pré-competitiva.

Aplicação da IZOF para a ansiedade multidimensional e ampliação da teoria para o constructo da auto eficácia para os atletas profissionais.

A teoria da IZOF foi proposta inicialmente por Hanin (1978, 1986, 1995), na qual busca prever o efeito da ansiedade-estado no rendimento usando uma análise ideográfica (Annesi, 1998). A maior parte dos pesquisadores da teoria da IZOF utilizou o Inventário de Ansiedade Traço-Estado (STAI), proposto por Spielberger, Gorsuch e Lushene (1970), o qual fornece um escore de ansiedade-estado em uma perspectiva unidimensional para o estabelecimento da zona ótima de desempenho. Posteriormente, algumas pesquisas adaptaram à teoria (Krane, 1993; Woodman, Albinson & Hardy, 1997; Annesi, 1998) e utilizaram o CSAI-2, ampliando-a para uma perspectiva multidimensional da ansiedade. Segundo Annesi (1998), a separação da ansiedade-estado em suas subescalas (cognitiva, somática e autoconfiança) é considerada vantajosa para a intervenção dos psicólogos do esporte, pois possibilita a aplicação de um tratamento específico a fim de modificar apenas as variáveis as quais o atleta não consegue regular.

Annesi (1998) utilizou a fundamentação da teoria da IZOF para desenvolver um sistema de aplicação de tratamento multidimensional da ansiedade pré-competitiva. O autor utilizou o CSAI-2 para estabelecer a IZOF e, posteriormente, através de uma intervenção psicológica, obteve efeitos positivos ao alterar as relações entre as subescalas da ansiedade e conseguir aumentar o rendimento dos atletas. Baseado neste estudo, a presente tese objetivou estabelecer a IZOF da auto eficácia e de cada subescala da ansiedade para os atletas da equipe profissional que realizaram mais de 10 partidas durante a temporada. Ao se conhecer a zona ótima de desempenho de cada atleta para cada variável, foi possível traçar um perfil individual, em percentuais (tabela 19), com o intuito de facilitar a intervenção dos psicólogos do esporte, já que este perfil indica, de forma objetiva, qual ou quais as variáveis necessitam de um tratamento específico para aumentar a capacidade do atleta em regular suas emoções.

A intervenção poderá ser realizada baseada nos resultados da tabela 19, da seguinte forma: verificou-se, que o L1 necessita diminuir seus níveis de autoconfiança e aumentar a ansiedade somática, já que este atleta apresentou a maior parte dos percentuais de autoconfiança acima da IZOF e de ansiedade somática abaixo dela. Da mesma maneira, o C3 necessitaria de uma intervenção no sentido de diminuir seus níveis de ansiedade cognitiva e AE, a fim de trazê-los para a zona da IZOF. Ao contrário, os atletas C1 e O1 apresentaram um perfil ideal, que podem necessitar de pequenos ajustes em situações específicas. Estas análises devem ser realizadas para todos os atletas, o que irá auxiliar os psicólogos do esporte ao intervir com estes jogadores de forma mais objetiva. Acredita-se que estas intervenções poderão ser positivas e aumentar o rendimento dos atletas, como demonstrado na meta-análise de Jokela e Hanin (1999) que aproximadamente 60% dos atletas que se mantiveram dentro de suas IZOFs apresentaram desempenho maior do que seus pares que competiam fora de suas zonas ideais.

Entretanto, para confirmar a eficácia da IZOF para os jogadores de voleibol desta pesquisa, seria necessária a realização da intervenção psicológica específica para cada variável e uma nova comparação, o que não foi realizado no presente estudo, constituindo-se como uma lacuna para futuras pesquisas. Acredita-se na eficácia de uma intervenção baseada nos resultados desta pesquisa, pois estudos anteriores, semelhantes a este, tiveram sucesso ao conseguir ajudar os atletas a atingir suas zonas ótimas de desempenho previamente calculadas (Annesi, 1998; Robazza, Pellizzari & Hanin, 2004; Woodcock, Cumming, Duda & Sharp, 2012). Além disso, na comparação entre os rendimentos (tabela 20), apesar de não haver diferenças significantes para grande parte dos atletas, percebe-se que os escores foram maiores, na maior parte das vezes (aproximadamente 53%), quando o atleta encontrava-se na IZOF do que quando ele estava fora dela, fato que permite reafirmar a possibilidade de aplicação desta teoria para o constructo da auto eficácia e para a

ansiedade na perspectiva multidimensional e inferir a possibilidade de sucesso em um trabalho de intervenção psicológica.

A proposta de ampliação da teoria da IZOF para o constructo da auto eficácia foi possível baseado no estudo de Hanin (1997), que ampliou sua teoria para além da ansiedade, demonstrando a utilização da zona ótima de desempenho para diversas emoções, como determinação, afabilidade e preguiça. Estudos mais recentes também buscaram a ampliação da teoria para muitas outras emoções positivas, como vontade, calma, confiança e motivação e negativas, como apreensão, desânimo, insegurança e medo, e conseguiram atestar a eficácia do modelo para elas (Robazza, Pellizzari & Hanin, 2004; Hagtvvet & Hanin, 2007; Woodcock, Cumming, Duda & Sharp, 2012). Aliado a isso, pesquisas sobre a auto eficácia no esporte (Vieira, Teixeira, Vieira & Filho, 2011; Jurko, Nesic & Stojanovic, 2013) tem elucidado sua grande relação de causa e efeito com o rendimento esportivo. Moritz et al. (2000) realizaram uma meta-análise para investigar a relação entre a auto eficácia e o rendimento esportivo e, baseado em 45 estudos e 102 correlações analisadas, eles encontraram valores de $r=0,38$, indicando que as crenças de auto eficácia apresentam uma relação positiva e moderada com o desempenho.

Baseado nestas relações, a teoria da IZOF foi aplicada para a AE e os resultados do presente estudo atestaram a possibilidade de utilização da zona ótima individual de auto eficácia para predizer o desempenho de atletas de voleibol. Entretanto, vale ressaltar que, conforme citado por Bandura (1986, 1997), vários fatores podem afetar a relação da AE com o rendimento esportivo, como o tipo de avaliação da auto eficácia e da *performance*, a concordância entre as mensurações, a natureza da tarefa pesquisada em cada modalidade esportiva e o momento no qual ocorre a coleta de dados, ou seja, as mensurações das duas variáveis devem estar adequadas para cada situação a qual se deseja pesquisar. Sugere-se, portanto, futuros estudos que utilizem outros marcadores de rendimento do voleibol, além do Eva, como percentual das ações realizadas com sucesso, a fim de estabelecer outras IZOFs para a auto eficácia e confirmar a possibilidade de ampliação da teoria para este constructo.

O presente estudo apresenta algumas limitações que merecem ser explicitadas a seguir: 1) o rendimento dos atletas foi avaliado somente pelos escores do Eva e 2) a amostra foi composta por atletas de voleibol apenas do sexo masculino, o que impossibilitou a análise por sexo. Dessa forma, sugerem-se estudos futuros que avaliem o rendimento dos atletas de voleibol através de outros marcadores e os relacionem com as demais variáveis investigadas, bem como que a amostra seja ampliada para atletas do sexo feminino e outras modalidades.

7. CONCLUSÕES

Através das análises dos dados, pode-se concluir que foi atestada a aplicabilidade da teoria da zona individual de desempenho ideal para atletas profissionais de voleibol na perspectiva multidimensional da ansiedade e a possibilidade de ampliação da teoria para o constructo da auto eficácia na tentativa de predizer o rendimento dos atletas de voleibol a partir desta variável. Estes resultados facilitam a intervenção dos psicólogos do esporte, já que o estabelecimento das IZOFs indica, de forma objetiva, qual ou quais as variáveis necessitam de um tratamento específico para aumentar a capacidade do atleta em regular suas emoções. No entanto, futuros estudos que utilizem outros marcadores de rendimento do voleibol, além do Ava, como, por exemplo, o percentual das ações realizadas com sucesso, são necessários a fim de estabelecer outras IZOFs para a auto eficácia e fortalecer a possibilidade de ampliação da teoria para este constructo.

Além disso, também se pode concluir que os atletas de voleibol apresentaram, no geral, um perfil de baixos níveis de ansiedade cognitiva e somática e altos níveis de autoconfiança e auto eficácia. Entretanto, diferentes campeonatos podem influenciar estes níveis tanto de jovens atletas, quanto de jogadores profissionais. Além disso, os níveis de ansiedade somática merecem a atenção dos profissionais envolvidos com a equipe infanto-juvenil, pois foi a única variável que apresentou maiores valores nas partidas em que a equipe foi derrotada, mostrando, portanto, haver uma relação com o desempenho para esta amostra. As correlações encontradas também se constituem como resultados importantes a medida que facilitam a intervenção dos profissionais, a fim de alterar as relações entre os níveis da ansiedade e auto eficácia quando necessário.

Vale ressaltar as diferenças encontradas em relação ao comportamento das variáveis em função da posição em quadra, resultado e local da partida e nível do adversário para a equipe profissional. Baseado nos resultados, pode-se concluir que cada posição do voleibol apresenta um perfil de auto eficácia e ansiedade, ressaltando que os levantadores apresentaram os menores níveis de autoconfiança, fato que pode ser negativo para o seu rendimento e influenciar o resultado dos jogos. Níveis baixos de ansiedade cognitiva e somática foram relacionados à vitória da equipe, e somente a ansiedade somática sofreu influência do local da partida, apresentando níveis mais baixos quando os jogos ocorreram em casa. A auto eficácia, autoconfiança e ansiedade somática foram as variáveis influenciadas pelo nível dos adversários.

Na prática, os resultados desta pesquisa podem auxiliar treinadores e psicólogos do esporte a entenderem as características psicológicas ideais para outros atletas de voleibol, em função da posição que o jogador ocupa em quadra, ao seguir a metodologia proposta por esta tese, utilizando o CSAI-2R e a Escala de Auto eficácia Individual para o Voleibol para monitoramento dos níveis de ansiedade e auto eficácia. Além disso, os resultados também podem contribuir para o melhor

desenvolvimento e preparo psicológico dos jovens atletas e a possível prevenção do abandono precoce do esporte.

REFERÊNCIAS

- Abenza Cano, L., Olmedilla Zafra, A., & Ortega Toro, E. (2010) Effect of injuries on psychological variables among under-19 soccer players. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 42(2), 265-277.
- Abrahamsen, F. E., Roberts, G. C., Pensgaard, A. M., & Ronglan, L. T. (2008) Perceived ability and social support as mediators of achievement motivation and performance anxiety. *Scandinavian Journal of Medicine & Science Sports*, 18(6), 810-21.
- Afonso, J., Mesquita, I. & Palao, J.M. (2005). Relationship between the use of commit-block and the numbers of blockers and block effectiveness. *International Journal of Performance Analysis in Sport*, 5(2), 35-45.
- Aguilar, R., Jiménez, M., & Alvero-Cruz, J. R. (2013) Testosterone, cortisol and anxiety in elite field hockey players. *Physiology & Behavior*, 2, 119:38-42.
- Albrecht, R. R., & Feltz, D. L. (1987). Generality and specificity of attention to competitive anxiety and sport performance. *Journal of Sport Psychology*, 9,231-248.
- American Psychiatric Association (2013). *Diagnostic and Statistical manual of mental disorders* (5th ed.). Washington, DC: Author.
- Annesi, J. J. (1998). Applications of the Individual Zones of Optimal Functioning Model for the Multimodal Treatment of Precompetitive Anxiety. *The Sport Psychologist*, 12, 300-316.
- Arent, S. M. & Landers, D. M. (2003). Arousal, anxiety and performance: a reexamination of the Inverted-U hypothesis. *Research Quarterly in Exercise and Sports*, 74(4): 436-444.
- Arruda, A. F.; Aoki, M. S.; Freitas, C. G.; Drago, G.; Oliveira, R.; Crrewther, B. T. & Moreira, A. (2014). Influence of competition playing venue on the hormonal responses, state anxiety and perception of effort in elite basketball athletes. *Physiology & Behavior*, 10(130), 1-5.
- Azzi, R. G. & Polydoro, S. A. J. (Org). (2006). *Auto eficácia em diferentes contextos*. Campinas: Alínea.
- Bandura, A. (1977). Self-efficacy: Toward a Unifying Theory of Behavioral Change. *Psychological Review*, 84(2), 191-215.
- Bandura, A. (1987). *Pensamiento y acción: fundamentos sociales*. Barcelona: Martinez Rocca.
- Bandura, A. (1989). Human agency in social cognitive theory. *American Psychologist*, 44(9), 1175-1184.
- Bandura, A. (1992). Exercise of personal agency thought the selféfficay mechanism. In. R. Schwarzer (Org.) *Selfff-efficacy: thought control of action* (pp. 3-38). Washington: Hemisphere.
- Bandura, A. Self-Efficacy. (1994). In: Ramachaudran, V.S. *Encyclopedia of human behavior*. New York: Academic Press. 4, 71-81.
- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. New York: W. H. Freeman and Company.

- Bandura, A. (1990). Perceived self-efficacy in the exercise of personal agency. *Journal of Applied Sport Psychology*, 2, 128-163.
- Bandura, A. (1986). *Social foundations of thought and action: a social cognitive theory*. Englewood Cliffs: Prentice-Hall.
- Bandura, A. (2004). Swimming against the mainstream: the early years from chilly tributary to transformative mainstream. *Behavior Research and Therapy*, 42(10), 613-630.
- Bandura, A.; Adams, N. E & Bayer, J. (1977). Cognitive processes mediating behavioral change. *Journal of Personality and Social Psychology*, 35, 125-139.
- Bandura, A.; Azzi, R. G. & Polydoro, S. (2008). *Teoria Social Cognitiva: conceitos básicos*. Porto Alegre: Artmed.
- Bandura A., & Wood, R. (1989). Effect of perceived controllability and performance standards on selfregulation of complex decision making. *Journal of Personality and Social Psychology*, 56 (5), 805-814.
- Bara Filho, M. & Garcia, F. G. (2008). Motivos do abandono no esporte competitivo: um estudo retrospectivo. *Revista Brasileira de Educação Física e Esporte*, 22(4), 293-300.
- Bardin, L. (2010). *Análise de Conteúdo*. Lisboa: Edições 70.
- Barreira, D.D. & Nakamura, A.P. (2006). Resiliência e a auto-eficácia percebida: articulação entre conceitos. *Canoas: Aletheia*, 23, 75-80.
- Barros, M & Batista-dos-Santos, A. C. (2010). Por dentro da auto eficácia: um estudo sobre seus fundamentos teóricos, suas fontes e conceitos correlatos. *Revista Espaço Acadêmico*, 112, 1-9.
- Beck, A.; Epstein, N.; Brown, G. & Steer, R. A. (1988). An inventory for measuring clinical anxiety. *Psychometric Properties, Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 56, 893-897.
- Becker Jr., B. (2000). *Manual de psicologia do esporte e exercício*. Porto Alegre, RS: Nova Prova.
- Beedie, C. J., Lane, A. M., & Wilson, M. G. (2012) A possible role for emotion and emotion regulation in physiological responses to false performance feedback in 10 mile laboratory cycling. *Applied Psychophysiology and Biofeedback*, 37(4), 269-77.
- Berengüí-Gil, R., Garcés de Los Fayos, E. J., & Hidalgo-Montesinos, M. D. (2013) Características psicológicas asociadas a la incidencia de lesiones en deportistas de modalidades individuales. *Anales de Psicología*, 29(3), 674-684.
- Berry, C., & Wagner, D. R. (2012) Effect of pseudoephedrine on 800-m-run times of female collegiate track athletes. *Journal of Sports Physiology and Performance*, 7(3), 237-41.
- Besharat, M. A. & Pourbohloul, S. (2011). Moderating effects of self-confidence and sport self-efficacy on the relationship between competitive anxiety and sport performance. *Psychology*, 2(7), 760-765.
- Bois, J. E., Lalanne, J., & Delforge, C. (2009) The influence of parenting practices and parental presence on children's and adolescents' pre-competitive anxiety. *Journal of Sports Science*, 27(10), 995-1005.

- Bozhkova, A. (2013). Playing efficiency of the best volleyball players in the world. *Res Kines*, 41(1), 92-5.
- Bray, S. R., & Widmeyer, W. N. (2000). Athletes' perceptions of the home advantage: an investigation of perceived casual factors. *Journal of Sport Behaviour*, 23, 1-10.
- Bresciani, G., Cuevas, M. J., Molinero, O., Almar, M., Suay, F., Salvador, A., de Paz, J. A., Marquez, S., & González-Gallego, J. (2011) Signs of overload after an intensified training. *Int Journal of Sports Medicine*, 32(5), 338-43.
- Bueno, J. L. O. & Bonifácio, M. A. D. (2007). Alterações de estados de ânimo presentes em atletas de voleibol avaliados em fases do campeonato. *Psicologia em Estudo*, 12(1), 179-184.
- Carmo, A. P. (2006). *Adaptação e validação de uma escala de auto eficácia para o voleibol*. Dissertação de Mestrado, Unimep/SP, Brasil.
- César, B. & Mesquita, I. (2006) Caracterização do ataque do jogador oposto em função do complexo do jogo, do tempo e do efeito do ataque: estudo aplicado no voleibol feminino de elite. *Revista Brasileira de Educação Física e Esporte*, 20(1), 59-69.
- Cervelló, E.; Santos-rosa, F. J.; Garcia Calvo, T.; Jimenez, R. & Iglesias. (2007). Young tennis players' competitive task involvement and performance: the role of goal orientations, contextual motivational climate, and coach-initiated motivational climate. *Journal of Applied Sport Psychology*, 19, 304-321.
- Cevada, T., Cerqueira, L. S., de Moraes, H. S., dos Santos, T. M., Monteiro Saboia Pompeu, F. A., & Deslandes, A. C. (2012) Relationship between sport, resilience, quality of life, and anxiety. *Revista de Psiquiatria Clínica*, 39(3), 85-9.
- Cheng, W-N. K., Hardy, L. & Markland, D. (2009) Toward a three-dimensional conceptualization of performance anxiety: Rationale and initial measurement development. *Psychology of Sport and Exercise*, 10, 271-278.
- Chuang, L.-Y.; Huang, C.-J. & Hung, T.-M. (2015). Competitive trait anxiety and patterns of attentional bias in archers. *International Journal of Sport Psychology*, 4.
- Cohen, J. (1988). *Statistical Power Analysis for the Behavioral Sciences*. Second Edition ed. Hillsdale: Lawrence Erlbaum Associates.
- Coimbra, D. R.; Gomes, S. S.; Carvalho, F.; Ferreira, R.; Guillen, F.; Miranda, R. & Bara Filho, M. (2008). Importância da psicologia do esporte para treinadores. *Conexões: revista da Faculdade de Educação Física da UNICAMP*, 6(Ed. Especial), 419-29.
- Confederação Brasileira de Voleibol (2014). Disponível em: <http://www.cbv.com.br/v1/superliga/20anos.asp>, acessado em 01/09/2014.
- Coutts, A. J.; Reaburn, P; Piva, T. J. & Rowsell. (2007). Monitoring for overreaching in rugby league players. *European Journal of Apply Physiology*, 99(3), 313-24.
- Cox, R. H. (1994). *Sport Psychology: concepts and applications*. Dubuque: Brown and Bench-Mark.
- Cowden, R. G.; Fuller, D. K. & Anshel, M H. (2014). Psychological predictors of mental toughness in elite tennis: an exploratory study in learned resourcefulness and competitive trait anxiety. *Perceptual and Motor Skills*, 119(3), 661-78.

- Craft, L. L., Magyar, T. M., Becker, B. J., & Feltz, D. L. (2003) The relationship between the Competitive State Anxiety Inventory-2 and Sport Performance: A Meta-Analysis. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 25, 44-65.
- Cresswell, S., & Hodge, K. (2004) Coping skills: Role of trait sport confidence and trait anxiety. *Perceptual and Motor Skills*, 98, 433-438.
- Cruz, J. F., Viveiros, M. I., Alves, L. A., Gomes, A. R., Matos, D., Ferreira, M. J., & Dias, C. (2006). Características psicométricas de uma versão portuguesa do “Competitive State Anxiety Inventory-2” (CSAI-2): Dados preliminares relativos à sua validade e estrutura factorial. In N. Santos, M. Lima, M. Melo, A. Candeias, M. Grácio & A. Calado (Eds.), *Actas do VI Simpósio Nacional de Investigação em Psicologia*. Évora: Departamento de Psicologia, Universidade de Évora, 3, 104-125.
- Cunha, J. A. (2001). *Manual da versão em português das Escalas de Beck*. 1.ed. São Paulo: Casa do Psicólogo.
- Data Project Sport Software (2007). *Data Volley 2, User Manual*, atualizado até a versão 2.0.4. Disponível em: http://www.cvf.cz/soubory/1513/e-DataVolley-2_manual.pdf.
- DeWolfe, J., Waliczek, T. M., & Zajicek, J. M. (2011) The Relationship between Levels of Greenery and Landscaping at Track and Field Sites, Anxiety, and Sports Performance of Collegiate Track and Field Athletes. *Horttechnology*, 21(3).
- Dias, C., Cruz, J. F., & Fonseca, A. M. (2011) Ansiedad, percepción de amenaza y estrategias de afrontamiento em el deporte: diferencias individuales em el rasgo de ansiedad. *Ansiedad y estrés*, 17(1), 1-13.
- Duncan, M. J.; Woodfield, L. & al-Nakeeb, Y. (2006). Anthropometric and physiological characteristics of junior elite volleyball players. *British Journal of Sports Medicine*, 40(7), 649-51.
- Elliott, D. & Sander, L. (2014). The effects of relaxing music for anxiety control on the intensity and directional aspects of competitive state anxiety. *International Journal of Sport Psychology*, 45(3), 246-263.
- Englert, C. & Bertrams, A. (2012). Anxiety, ego depletion, and sports performance. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 34(5): 580-599.
- Ehrlenspiel, F., Brand, R. & Graf, K. (2009). Das Wettkampf-Angst-Inventar-State. En R. Brand, F. Ehrlenspiel y K. Graf (Eds.), *Das Wettkampf-Angst-Inventar. Manual* (71-99).
- Estrada Contreras, O., & Pérez Córdoba, E. (2011) Edad, concentración y su influencia en el autocontrol de la ansiedad en deportista. *Cuadernos de psicología del deporte*, 11(sup), 89-96.
- Federação Mineira de Voleibol (2014). Disponível em: <http://www.fmvolei.org.br/index.php/2012-09-16-19-24-23/estaduais>, acessado em 02/09/2014.
- Feijó, O. G. (1998). *Psicologia para o esporte*. Rio de Janeiro: Shape.
- Feltz, D.L., Short, S.E., & Sullivan, P.J. (2008). *Self-Efficacy in Sport: research and strategies for working with athletes, teams, and coaches*. Human Kinetics: P.O.

- Fernandes, M. G., Nunes, S. A. N., Vasconcelos-Raposo, J., & Fernandes, H. M. (2013) Fatores influenciadores da ansiedade competitiva em atletas brasileiros. *Revista Brasileira de Cineantropometria e Desempenho Humano*, 15(6), 705-714.
- Fernandes, M. G.; Vasconcelos-Raposo, J. & Fernandes, H. M. (2012). Propriedades psicométricas do CSAI-2 em atletas brasileiros. *Psicologia: Reflexão e Crítica*, 25(4), 679-687.
- Fernandes, M. G., Nunes, S. A. N., Vasconcelos-Raposo, J., & Fernandes, H. M. (2014). Efeitos da experiência nas dimensões de intensidade, direção e frequência da ansiedade e autoconfiança competitiva: Um estudo em atletas de desportos individuais e coletivos. *Motricidade*, 10(2): 81-89.
- Fernandes, M. G., Nunes, S. A. N., Vasconcelos-Raposo, J., Fernandes, H. M., & Brustad, R. (2013). The CSAI-2: An examination of the instrument's factorial validity and reliability of the intensity, direction and frequency dimensions with brazilian athletes. *Journal of Applied Sport Psychology*, 25(4): 377-91.
- Ferreira, A. B. de H. (2001). *Miniaurélio Século XXI*. 4 ed. Rio de Janeiro: Nova Fronteira.
- Ferreira, E. M. R. S. (2006). *O estado de ansiedade pré-competitiva e autoconfiança: Estudo realizado com jogadores seniores de hóquei em patins*. (Tese de doutorado). Faculdade de Desporto, Universidade do Porto, Porto, Portugal.
- Ferreira, J. P., Chatzisarantis, N., Gaspar, P. M., & Campos, M. J. (2007) Precompetitive anxiety and self-confidence in athletes with disability. *Perceptual and Motor Skills* 105(1), 339-46.
- Ferreira, J. S., Leite, L. P. R., & Nascimento, C. M. C. (2010) Relação entre níveis de ansiedade-traço competitiva e idade de atletas de voleibol e análise destes níveis pré e pós-competição. *Motriz, Rio Claro*, 16(4), 853-857.
- Filaire, E., Alix, D., Ferrand, C., & Verger, M. (2009) Psychophysiological stress in tennis players during the first single match tournament. *Psychoneuroendocrinology*, 34(1), 150-7.
- Fioravanti, A. C., Cheniaux, E., & Ladeira-Fernandez, J. (2006). Development and validation of a short-form version of the Brazilian State-Trait Anxiety Inventory. *Psicologia: Reflexão e Crítica*, 24(3), 485-494.
- Fleury, S. (2005). *Ansiedade Pré-Competitiva*. São Paulo: Disponível em: <<http://www.suzyfleury.com.br>>. Acessado em 04/12/13.
- Fontes, A. P. & Azzi, R. G. Crenças de auto eficácia e resiliência: apontamentos da literatura sociocognitiva. *Estudos de Psicologia*, 29(1), 105-114.
- Foster, C. F.; Jessica, A. F.; Franklin, J.; Gottschall, L.; Hrovatin, L. A.; Parker, S.; Doleshal, P. & Dodge, C. (2001). A new approach to monitoring exercise training. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 15(1), 109-115.
- Franklin, Z. C.; Smith, N. C. & Holmes, P. S. (2015). Anxiety symptom interpretation and performance expectations in high-anxious, low-anxious, defensive high-anxious and repressor individuals. *Personality and Individual Differences*, 77, 27-32.
- Freitas, V. H.; Miloski, B. & Bara Filho, M. G. (2012). Quantificação da carga de treinamento através do método da percepção subjetiva do esforço da sessão e desempenho no futsal. *Revista Brasileira de Cineantropometria e Desempenho Humano*, 14(1), 73-82.

- Gabbett, T. J. (2008). Do skill-based conditioning games offer a specific training stimulus for junior elite volleyball players? *Journal of Strength and Conditioning Research*, 22(2), 509-517.
- García-Mas, A.; Fuster-Parra, P.; Ponseti, F. J.; Palou, P.; Olmedilla, A. & Cruz, J. (2015). Análisis bayesiano de la motivación, el clima motivacional y la ansiedad en jóvenes jugadores de equipo. *Anales de Psicología*, 31(1), 355-66.
- Gardner, L. A.; Vella, S. A. & Magee, C. A. (2015). The relationship between implicit beliefs, anxiety, and attributional style in high-level soccer players. *Journal of Applied Sport Psychology*, 27(4), 398-411.
- Gonçalves, M. P., & Belo, R. P. (2007) Ansiedade-traço competitiva: diferenças quanto ao gênero, faixa etária, experiência em competições e modalidade esportiva em jovens atletas. *Psico-USF*, 12(2), 301-307.
- González Hernández, J., & Garcés de los Fayos, E. J. (2014) Diferencias individuales e indicadores de ansiedad como estrategias adaptativas de auto-eficacia en el deportista. *Ansiedad y estrés*, 20(1), 51-59.
- Gould, D., Petlichkoff, L. & Weinberg, R. S. (1984). Antecedents of, temporal changes in, and relationships between CSAI-2 subcomponents. *Journal of Sport Psychology*, 6, 289-304.
- Gouvea, F. C. (2003). Análise da auto-eficácia em atletas de modalidades individuais e coletivas. *Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte*, 2(2), 45-60.
- Grossbard, J. R., Smith, R. E., Smoll, F. L., & Cumming, S. P. (2009) Competitive anxiety in young athletes: differentiating somatic anxiety, worry, and concentration disruption. *Anxiety, Stress and Coping*, 22(2), 153-66.
- Guillén, F., & Sánchez, R. (2009) Competitive anxiety in expert female athletes: sources and intensity of anxiety in National Team and First Division Spanish basketball players. *Perceptual and Motor Skills*, 109(2), 407-19.
- Hagtvet, K. A. & Hanin, Y. L. (2007). Consistency of performance-related emotions in elite athletes: Generalizability theory applied to the IZOF model. *Psychology of Sport and Exercise*, 8, 47-72.
- Han, D. H., Kim, H. J., Lee, Y. S., Joeng Bae, S., Jin Bae, S., Kim, H. J., Sim, M. Y., Sung, Y. H., & Kyoon Lyoo, I. (2006) Influence of temperament and anxiety on athletic performance. *Journal of Sports Science and Medicine*, 1, 5(3), 381-9.
- Hanin, Y. L. (1980). A study of anxiety in sports. In W. F. Straub (Ed.), *Sport psychology: An analysis of athlete behavior*, 236-249. Ithaca, NY, Movement.
- Hanin, Y. L. (1986). State and trait anxiety research on sports in the USSR. In C. D. Spielberger & R. Diaz-Guerreo (Eds.), *Cross-cultural anxiety*, 33, 45-64. Washington, DC: Hemisphere.
- Hanin, Y. L. (1989). Interpersonal and intragroup anxiety in sports. In D. Hackfort & C. D. Spielberger (Eds.), *Anxiety in sports: An international perspective* (p. 19-28). New York: Hemisphere.
- Hanin, Y. & Syrja, P. (1995). Performance affect in junior ice hockey players: An application of the individual zones of optimal functioning model. *The Sport Psychologist*, 9, 169-187.

- Hanin, Y. L. (1997). Emotions and athletic performance: Individual zones of optimal functioning. *European Yearbook of Sport Psychology, 1*, 29-72.
- Hanton, S., Cropley, B., & Lee, S. (2009) Reflective practice, experience, and the interpretation of anxiety symptoms. *Journal of Sports Science, 27*(5), 517-33.
- Hanin, Y. L. (2000). *Emotions in sport*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Hardy, L. (1990). A catastrophe model of performance in sport. In G. Jones & L. Hardy (Eds.), *Stress and performance in sport*, 81-106. Chichester, UK: Wiley.
- Hardy, L. (1996). Testing the predictions of the cusp catastrophe model of anxiety and performance. *The Sport Psychologist, 10*, 140-156.
- Harris, D. V. (1991). Tecnicas de relajacion y energetizacion para la regulacion del arousal. In: *Willians, J.M. Psicologia aplicada al deporte*, 277 –306, Madrid: Biblioteca Nueva.
- Hopkins, W. G. (2002). *A New View of Statistics*. Disponível em: <<http://sportsci.org/resource/stats/effectmag.html>> Acesso em 13/09/2015.
- Hopkins, W. G., Marshall, S. W., Batterham, A. M. & Hanin, J. (2009). Progressive statistics for studies in sports medicine and exercise science. *Medicine and Science in Sports and Exercise, 41*(1), 3–13.
- Ibarzábal, F. A. (2013) Fisiculturismo: diferencias de sexo en el estado de ánimo y la ansiedad precompetitiva. *Revista de Psicología del Deporte, 22*(2), 353-360.
- Jokela, M. & Hanin, Y. L. (1999). Does the individual zones of optimal functioning model discriminate between successful and less successful athletes? A meta-analysis. *Journal of Sports Sciences, 17*: 873-887.
- Junior, J. M. C., Moreno, R. M., Souza, A. F., Prado, M. M. & Machado, A. A. (2007). A influência da torcida na performance de jogadores brasileiros de Futsal: um viés da Psicologia do esporte. *Motriz, Rio Claro, 13*(4): 259-265.
- Jurko, D. (2013). Relations between competitive anxiety and self-confidence states and situational achievement of elite european junior female volleyball players. *Acta Kinesiologica, 7*(1), 55-59.
- Jurko, D., Nestic, G. & Stojanovic, T. (2013). Does precompetitive anxiety affect perceived competitive efficacy of volleyball players? *Facta Universitatis, 11*(1), 57-64.
- Kerr, J. H. (1985). The experience of arousal: A new basis for studying arousal effects in sport. *Journal of Sport Science, 3*, 169-179.
- Kerr, J. H. (1997). *Motivation and emotion in sport: Reversal theory*. East Sussex, UK: Psychology Press.
- Krane, V. (1992). Conceptual and methodological considerations in sport anxiety research: From the inverted-U hypothesis to catastrophe theory. *Quest, 44*: 72-87.
- Krane, V. (1993). A practical application of the anxiety-athlete performance relationship: The zone of optimal functioning hypothesis. *The Sport Psychologist, 7*, 113-126.
- Kruger, C. & Roth, K. (2002). *Escola da bola: um abc para iniciantes nos jogos esportivos*. São Paulo: Phorte.

- Lane, A. M., Beedie, C. J., Devonport, T. J., & Stanley, D. M. (2011) Instrumental emotion regulation in sport: relationships between beliefs about emotion and emotion regulation strategies used by athletes. *Scandinavian Journal of Medicine and Science Sports*, 21(6), 445-51.
- Lavallee, D., Kremer, J., Moran, A. P., & Williams, M. (2004). *Sport psychology: Contemporary themes*. Basingstoke: Palgrave Macmillan.
- Ledochowski, L., Unterrainer, C., Ruedl, G., Schnitzer, M., & Kopp, M. (2014) Quality of life, coach behaviour and competitive anxiety in Winter Youth Olympic Games participants. *Br J Sports Medicine*, 46(15), 1044-7.
- Lent, R., & Brown, S. D. (2006). On conceptualizing and assessing social cognitive constructs in career research: A measurement guide. *Journal of Career Assessment*, 14(1), 12-35.
- León-Prados, J. A.; Fuentes, I. & Calvo, A. (2014) The relationship between anxiety state, self-confidence and performance in basketball. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física*, 14(55), 527-33.
- Li, C. H. (2013) Predicting precompetitive state anxiety: using the 2 x 2 achievement goal framework. *Perceptual and Motor Skills*, 117(2), 339-52.
- Lidor, R., & Ziv, G. (2010). Physical and physiological attributes of female volleyball players--a review. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 24(7), 1963-1973.
- Lin, M. H. & Huang, M. H. (2015) Decision-making styles, psychological skills, sport anxiety and principles for deep knowledge among athletes. *International Journal os Sport Psychology*, 2.
- Lu, F. J-H., Li, G. S-F., Hsu, E. Y-W., & Williams, L. (2010) Relationship between athletes' emotional intelligence and precompetitive anxiety. *Perceptual and Motor Skills*, 110(1), 323-338.
- Marques Junior., N. K. (2014). O líbero do voleibol de alto nível melhora a recepção? *Revista Brasileira de Ciência e Movimento*, 22(2), 133-138.
- Matias, C.J.A.S. & Greco, P.J. (2011) De Morgan ao voleibol moderno: o sucesso do Brasil e a relevância do levantador. *Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte*, 10(2), 49-63.
- Martens, R. (1977). *Sport competition anxiety test*. Champaign, Illinois: Human Kinetics Publishers.
- Marten,S.R.; Vealley, R.S. & Burton, D. (1990) *Competitive anxiety in sport*. Champaign, Human Kinetic, 1990.
- Martin, J. J. (2008). Multidimensional self-efficacy and affect in wheelchair basketball players. *Adapted Physical Activity Quartely*, 25(4): 275-288.
- Martins, J. P., Lopes Junior, P. F., & Assumpção, R. A. B. (2004) Ansiedade-estado competitiva e basquetebol: um estudo comparativo com atletas do sexo feminino e masculino. *Arquivos de ciência da saúde*, 8(2), 107-110.
- Matthews, G., Jones, D. M., & Chamberlain, A. G. (1990) Refining the measurement of mood: the UWIST Mood Adjective Checklist. *British Journal of Psychology*, 81, 17-42.

- McCarthy, P. J., Allen, M. S., & Jones, M. V. (2013) Emotions, cognitive interference, and concentration disruption in youth sport. *Journal of Sports Science*, 31(5), 505-15.
- Mellalieu, S. D., Neil, R., Hanton, S. & Fletcher, D. (2009) Competition stress in sport performers: Stressors experienced in the competition environment. *Journal of Sports Sciences*, 27(7), 729-744.
- Mesquita I, Palao J, Marcelino R & Afonso J. (2013) Performance analysis in indoor volleyball and beach volleyball. In: McGarry T, O'Donoghue P, Sampaio J, eds. *Handbook of sports performance analysis*. London: Routledge, p. 367-79.
- Mielgo-Ayuso, J., Calleja-González, J. Clemente-Suárez, V. J. & Zourdos, M. C. (2015). Influence of anthropometric profile on physical performance in elite female volleyballers in relation to playing position. *Nutrición Hospitalaria*, 31(2), 849-857.
- Milavic, B., Jurko, D., & Grgantov, Z. (2013) Relations of Competitive State Anxiety and efficacy of Young volleyball players. *Collegium Antropologicum*, 37(sup. 2), 83-92.
- Millet, G. P., Gros Lambert, A., Barbier, B., Rouillon, J. D., & Candau, R. B. (2005) Modelling the relationships between training, anxiety, and fatigue in elite athletes. *International Journal of Sports Medicine*, 26(6), 492-8.
- Ming, Z. (1991). Volleyball players psychological quality and how to train it. *International Volley Tech*, 3(2), 4-10.
- Miranda R. (2013). *Reflexões do esporte para o desempenho humano*, Curitiba: CRV.
- Miranda, R. & Bara Filho, M. G. (2008). *Construindo um atleta vencedor: uma abordagem psicofísica do esporte*, Porto Alegre: Artmed.
- Molina, J., Sandín, B., & Chorot, P. (2014) Sensibilidad a la ansiedad y presión psicológica: Efectos sobre el rendimiento deportivo en adolescentes. *Cuadernos de psicología del deporte*, 14(1), 45-54.
- Moreno, R. M. (2007). *Auto eficácia de tenistas e desempenho esportivo: perspectivas da psicologia do esporte*. Dissertação (Mestrado em Educação Física). Universidade Estadual Paulista, Bauru, Brasil.
- Moritz, S. E., Feltz, D. L., Fabbro, K. R. & Mack, D. E. (2000). The relation of self-efficacy measures to sport performance: A meta-analytic review. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 71(3), 280-294.
- Nicholls, A. R., Polman, R., & Levy, A. R. (2010) Coping self-efficacy, pre-competitive anxiety, and subjective performance among athletes. *European Journal of Sport Science*, 10(2), 97-102.
- Noce, F., Greco, P. & Samulski, D. (1997). O ensino do comportamento tático no voleibol: aplicação no saque. *Revista da APEF- Londrina*, 12, 12-24.
- Noce, F. & Samulski, D. M. (2002). Análise do estresse psíquico em atacantes no voleibol de alto nível. *Revista Paulista Educação Física*, 16(2), 113-129.
- Nunes, M. F. O. (2008). Funcionamento e desenvolvimento das crenças de auto eficácia: Uma revisão. *Revista Brasileira de Orientação Profissional*, 9(1), 29-42.

- Olmedilla, A. (2005). *Factores psicológicos y lesiones en futbolistas. Un estudio correlacional*. Murcia: Quaderna Editorial.
- Ortín-Montero, F. J., Vega, R., & Gosálvez-Botella, J. (2013) Optimismo, ansiedad-estado y autoconfianza en jóvenes jugadores de balonmano. *Anales de Psicología*, 29(3), 637-641.
- Palazzolo, J. & Arnaud, J. (2013) Anxiety and performance: From theory top ratice. *Annales Médico-Psychologiques*, 171, 382-388.
- Pajares, F. (2002). *Overview of social cognitive theory and of self-efficacy*. Retirado em 10 outubro 2014, de <http://www.emory.edu/education/mfp/eff.html>.
- Parmigiani, S., Dadomo, H., Bartolomucci, A., Brain, P. F., Carbucicchio, A., Costantino, C., Ferrari, P. F., Palanza, P., & Volpi, R. (2009) Personality traits and endocrine response as possible asymmetry factors of agonistic outcome in karate athletes. *Aggressive Behavior*, 35(4), 324-33.
- Paes, M. J. (2014). *Validação do Collective Efficacy Questionnaire for Sports (CEQS) para atletas brasileiros*. Dissertação (Mestrado em Educação Física) – Universidade Federal do Paraná.
- Parry, D., Chinnasamy, C., Papadopoulou, E., Noakes, T., & Micklewright, D. (2011) Cognition and performance: anxiety, mood and perceived exertion among Ironman triathletes. *British Journal of Sports Medicine*, 45(14), 1088-94.
- Partridge, J. A., & Wiggins, M. S. (2008) Coping styles for trait shame and anxiety intensity and direction in competitive athletes. *Psychological Reports*, 103(3), 703-12.
- Pesca, A. D., Cruz, R. M. & Filho, M. A. P. A. (2010). Estudos de auto eficácia em psicologia do esporte. *Revista de Psicologia*, 1, 12-19.
- Ramis, Y., Torregrosa, M., & Cruz, J. (2013) Simon & Martens revisited: competitive anxiety in youth sports. *Revista de Psicología del Deporte*, 22(1), 77-83.
- Ries, F., Castañeda Vázquez, C., Campos Mesa, M. C., & Castillo Andrés, O. (2012) Relaciones entre ansiedad-rasgo y ansiedad-estado en competiciones deportivas. *Cuadernos de psicología del deporte*, 12(2), 9-16.
- Robazza, C., Pellizzari, M., Bertollo, M., & Hanin, Y. L. (2008) Functional impact of emotions on athletic performance: comparing the IZOF model and the directional perception approach. *Journal of Sports Science*, 26(10), 1033-47.
- Robazza, C., Pellizzari, M., & Hanin, Y. (2004) Emotion self-regulation and athletic performance: An application of the IZOF model. *Psychology of Sport and Exercise*, 5, 379–404.
- Rocha, C. M. & Barbanti, V. J. (2004). Uma análise dos fatores que influenciam o ataque no voleibol masculino de alto nível. *Revista Brasileira de Educação Física e Esporte*, 8(4), 303-314.
- Sampaio, R. F. & Mancini, M. C. (2007). Estudos de revisão sistemática: um guia para síntese criteriosa da evidência científica. *Revista Brasileira de Fisioterapia*, 11(1), 83-89.
- Santos, A. R. M., Lofrano-Prado, M. C., Moura, P. V., Silva, E. A. P. C., Leão, A. C. C., & Freitas, C. M. S. M. (2013) Ansiedade pré-competitiva em jovens atletas de nado sincronizado: uma análise à luz dos aspectos emocionais. *Revista da Educação Física/UEM*, 24(2), 207-214.

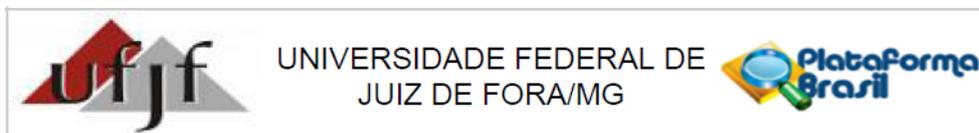
- Scanlan, T. K., Babkes, M. L., & Scanlan, L. A. (2005). Participation in sport: A developmental glimpse at emotion. In J.L. Mahoney, R.W. Larson, & J.S. Eccles (Eds.), *Organized activities as contexts of development: Extracurricular activities, after-school and community programs*. Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum.
- Scholz, U., Doña, B. G., Sud, S. & Schwarzer, R. (2002). Is general self-efficacy a universal construct? Psychometric findings from 25 countries. *European Journal of Psychological Assessment*, 18 (3), 242-251.
- Sheppard, J. M., Gabbett, T. J., & Stanganelli, L. C. (2009). An analysis of playing positions in elite men's volleyball: considerations for competition demands and physiologic characteristics. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 23(6), 1858-1866.
- Short, S. E., Sullivan, P. & Feltz, D. L. (2005). Development and Preliminary Validation of the Collective Efficacy Questionnaire for Sports. Measurement In *Physical Education and Exercise Science*, 9(3), 181-202.
- Silva, M. M. F., Vidual, M. B. P., Oliveira, R. A., Yoshida, H. M., Borin, J. P. & Fernandes, P. T. (2014). Ansiedade e desempenho de jogadoras de voleibol em partidas realizadas dentro e fora de casa. *Revista da Educação Física/UEM*, 25(4), 585-596.
- Silverman, W. K., Fleisig, W., Rabian, B., & Peterson, R. A. (1991). Childhood anxiety sensitivity index. *Journal of Clinical Child Psychology*, 20, 162-168.
- Simon, J. A., & Martens, R. (1977). SCAT as a predictor of A-states in varying competitive situations. In D.M. Landers & R.W. Christina (Eds.), *Psychology of motor behavior and sport*, 2-146-156. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Smith, R. E., Smoll, F. L., & Schutz, R. W. (1990) Measurement and correlates of sport-specific cognitive and somatic trait anxiety: the sport anxiety scale. *Anxiety Research*, 2, 263-280.
- Smoll, F. L., & Smith, R. E. (1996) *Children and youth in sport: a biopsychosocial perspective*. Madison, WI: Brown & Benchmark.
- Sonoo, C. N., Gomes, A. L., Damasceno, M. L., Silva, S. R., & Limana, M. D. (2010) Ansiedade e desempenho: um estudo com uma equipe infantil de voleibol feminino. *Motriz, Rio Claro*, 16(3), 629-637.
- Souza, M. A. P., Teixeira, R. B., & Lobato, P. L. (2012) Manifestação da ansiedade pré-competitiva em nadadores amadores. *Revista da Educação Física/UEM*, 23(2), 195-203.
- Souza, C. A., Rech, C. R., Sarabia, T. T., Añez, C. R. R., & Reis, R. S. (2013). Auto eficácia e atividade física em adolescentes de Curitiba, Paraná, Brasil. *Cadernos de Saúde Pública*, 29(10): 2039-48.
- Spence, J. C. & Spence, K. W. (1966). The motivational components of manifest anxiety: Drive and drive stimuli. In C.D. Spielberger (Ed.), *Anxiety and Behavior*, 291-326. New-York: Academic Press.
- Spielberger, C. D. (1966) Theory and research on anxiety. In: *Anxiety and behavior*. Ed: Spielberger New York: Academic Press.
- Spielberger, C. D. (1983). *Manual for the state-trait anxiety inventory* (revisado). Palo Alto, CA: Consulting Psychologists Press.

- Spielberger, C. D., Gorsuch, R. L. & Lushene, R. E. (1970). *Manual for the State-Trait Anxiety Inventory*. Palo Alto, CA: Consulting Psychologists Press.
- Stefanello, J. M. F. (2007). Fatores perturbadores de concentração: um estudo de caso com campeões olímpicos no vôlei de praia. *Revista Brasileira de Educação Física, Esporte*, 21(2), 121–133.
- Steffen, K., Pensgaard, A. M., & Bahr, R. (2009). Self-reported psychological characteristics as risk factors for injuries in female youth football. *Scandinavian Journal of Medicine and Science in Sports*, 19, 442–451.
- Stoeber, J. (2006) Influence of temperament and anxiety on athletic performance. *Journal of Sports Science and Medicine*, 5, 381-389.
- Teixeira, M.A.P.; Dias, A.C.G. (2005). Propriedades psicométricas da versão traduzida para o português da Escala de Auto-eficácia Geral Percebida de Ralph Schwarzer. (Resumo). Em Congresso Brasileiro de Avaliação Psicológica. *Resumos do II Congresso Brasileiro de Avaliação Psicológica* (CDROM). Gramado, RS.
- Thomas, O., Hanton, S. & Jones, G. (2002). An alternative approach to short-form self-report assessment of competitive anxiety. *International Journal of Sport Psychology*, 33, 325-336.
- Tsopani, D., Dallas, G., & Skordilis, E. K. (2011). Competitive state anxiety and performance in young female rhythmic gymnasts. *Perceptual and Motor Skills*, 112(2), 549-60.
- Varzaneh, A. G., Saemi, E., Shafinia, P., Zaeghami, M. & Ghamari, A. (2011). Relationship between mental skills and anxiety interpretation in female volleyball players. *Studies in Physical Culture and Tourism*, 18(1), 19-25.
- Vieira, L. F., Teixeira, C. L., Vieira, J. L. L., & Filho, A. O. (2011) Auto eficácia e nível de ansiedade em atletas jovens do atletismo paranaense. *Revista Brasileira de Cineantropometria e Desempenho Humano*, 13(3), 183-188.
- Volleyball History (2015). Federação Internacional de Voleibol. Disponível em: <http://www.fivb.org/en/volleyball/History.asp>
- Weinberg, R. S. & Gould, D. (2001). *Fundamentos da psicologia do esporte e do exercício*. 2ª ed. Porto Alegre: Artmed.
- Weineck, J. (2005). *Biologia do Esporte*. São Paulo: Manole.
- Williams, S. E., Cumming, J., & Balanos, G. M. (2010) The use of imagery to manipulate challenge and threat appraisal States in athletes. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 32(3), 339-58.
- Wolf, S. A.; Evans, M. B.; Laborde, S. & Kleinert, J. (2015). Assessing what generates precompetitive emotions: development of the precompetitive appraisal measure. *Journal of Sports Science*, 33(6), 579-87.
- Woodcock, C., Cumming, J., Duda, J. L. & Sharp, L-A. (2012). Working within an Individual Zone of Optimal Functioning (IZOF) framework: Consultant practice and athlete reflections on refining emotion regulation skills. *Psychology of Sport and Exercise*, 13, 291-302.

- Woodman, T., Albinson, J. G. & Hardy, L. (1997). An investigation of the zones of optimal functioning hypothesis within a multidimensional framework. *Journal of Sport and Exercise Psychology, 19*, 131-141.
- Woodman, T., & Hardy, L. (2001). Stress and anxiety. In R.N. Singer, H.A. Hausenblas, & C.M. Janelle (Eds.), *Handbook of Sport Psychology* (pp. 127–170). New York: Wiley.
- Woodman, T., & Hardy, L. (2003). The relative impact of cognitive anxiety and selfconfidence upon sport performance: a meta-analysis. *Journal of Sports Sciences, 21*, 443–457.
- Zamignani, D. R., & Banaco, R. A. (2005). Um panorama analítico-comportamental sobre os transtornos de ansiedade. *Revista Brasileira de Terapia Comportamental e Cognitiva, 7*, 77-92.

ANEXOS

Anexo I – Parecer do Comitê de Ética em Pesquisa/UFJF



PARECER CONSUBSTANCIADO DO CEP

DADOS DO PROJETO DE PESQUISA

Título da Pesquisa: Crença de auto eficácia e ansiedade: relação com parâmetros do rendimento no voleibol

Pesquisador: Francine Caetano de Andrade Nogueira

Área Temática:

Versão: 1

CAAE: 30842614.9.0000.5147

Instituição Proponente: Faculdade de Educação Física

Patrocinador Principal: Financiamento Próprio

DADOS DO PARECER

Número do Parecer: 663.188

Data da Relatoria: 22/05/2014

Apresentação do Projeto:

O estudo proposto é pertinente e tem valor científico.

Objetivo da Pesquisa:

Apresenta clareza e compatibilidade com a proposta.

Avaliação dos Riscos e Benefícios:

Riscos e benefícios bem caracterizados.

Comentários e Considerações sobre a Pesquisa:

Projeto formulado de forma clara e objetiva.

Considerações sobre os Termos de apresentação obrigatória:

Todos são apresentados, conforme o exigido.

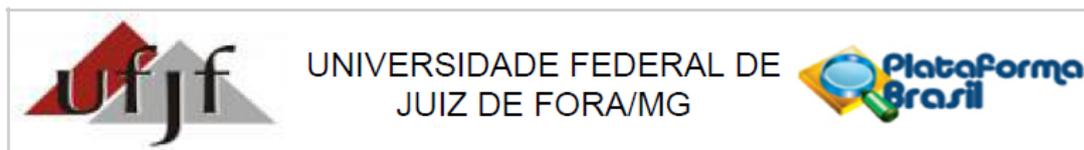
Conclusões ou Pendências e Lista de Inadequações:

Diante do exposto, o projeto está aprovado, pois está de acordo com os princípios éticos norteadores da ética em pesquisa estabelecido na Res. 466/12 CNS. Data prevista para o término da pesquisa: Março de 2016.

Situação do Parecer:

Aprovado

Endereço: JOSE LOURENCO KELMER S/N
 Bairro: SAO PEDRO CEP: 36.036-900
 UF: MG Município: JUIZ DE FORA
 Telefone: (32)2102-3788 Fax: (32)1102-3788 E-mail: cep.propesq@ufjf.edu.br



Continuação do Parecer: 663.188

Necessita Apreciação da CONEP:

Não

Considerações Finais a critério do CEP:

Diante do exposto, o Comitê de Ética em Pesquisa CEP/UFJF, de acordo com as atribuições definidas na Res. CNS 466/12 e na Norma Operacional Nº001/2013 CNS, manifesta-se pela APROVAÇÃO do protocolo de pesquisa proposto. Vale lembrar ao pesquisador responsável pelo projeto, o compromisso de envio ao CEP de relatórios parciais e/ou total de sua pesquisa informando o andamento da mesma, comunicando também eventos adversos e eventuais modificações no protocolo.

JUIZ DE FORA, 27 de Maio de 2014

Assinado por:
Paulo Cortes Gago
(Coordenador)

Endereço: JOSE LOURENCO KELMER S/N
Bairro: SAO PEDRO CEP: 36.036-900
UF: MG Município: JUIZ DE FORA
Telefone: (32)2102-3788 Fax: (32)1102-3788 E-mail: cep.propesq@ufjf.edu.br

Anexo II – Caracterização demográfica

Questionário Geral

Idade atual: _____

Posição em que joga: _____

Equipe que está representando: _____

Titular Reserva

Categoria: _____

Idade que começou a praticar voleibol: _____

Idade que começou a competir oficialmente: _____

Nível mais alto que você competiu como atleta até o momento.

Regional Nacional Internacional

Competição mais importante da qual você participou:

Nível de escolaridade: _____

Estado civil:

Solteiro Casado Viúvo Divorciado

Grupo étnico:

Caucasóide Negros Mulatos

Asiáticos Índios

Anexo III

INVENTÁRIO DE ANSIEDADE DE BECK - BAI

Nome: _____ Idade: _____ Data: _____
 ____/____/____

Abaixo está uma lista de sintomas comuns de ansiedade. Por favor, leia cuidadosamente cada item da lista. Identifique o quanto você tem sido incomodado por cada sintoma durante a **última semana, incluindo hoje**, colocando um “x” no espaço correspondente, na mesma linha de cada sintoma.

	Absolutamente não	Levemente Não me incomodou muito	Moderadamente Foi muito desagradável mas pude suportar	Gravemente Difícilmente pude suportar
1. Dormência ou formigamento				
2. Sensação de calor				
3. Tremores nas pernas				
4. Incapaz de relaxar				
5. Medo que aconteça o pior				
6. Atordoado ou tonto				
7. Palpitação ou aceleração do coração				
8. Sem equilíbrio				
9. Aterrorizado				
10. Nervoso				
11. Sensação de sufocação				
12. Tremores nas mãos				
13. Trêmulo				
14. Medo de perder o controle				
15. Dificuldade de respirar				
16. Medo de morrer				
17. Assustado				
18. Indigestão ou desconforto no abdômen				
19. Sensação de desmaio				
20. Rosto afogueado				
21. Suor (não devido ao calor)				

Anexo VI

Auto-eficácia Individual - Jogadores

Para os próximos 8 itens, por favor classifique de 1 a 10 sua confiança em seu desempenho contra o seu próximo adversário. Indique o grau de confiança circulando o número apropriado que se encontra ao lado direito de cada item.

Não posso fazer de maneira alguma	Certeza moderada de que posso fazer	Certeza de que posso fazer
---	---	----------------------------------

- 1 Classifique sua confiança nesse momento de que você pode ajudar seu time a **DERROTAR** seu próximo adversário: 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
- 2 Classifique sua confiança nesse momento de que você pode **CORTAR** contra seu próximo adversário: 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
- 3 Classifique sua confiança nesse momento de que você pode **BLOQUEAR** seu próximo adversário: 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
- 4 Classifique sua confiança nesse momento de que você pode **RECEBER MAIS SAQUES** do que seu próximo adversário: 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
5. Classifique sua confiança nesse momento de que você pode **FORÇAR MAIS ERROS** do que seu próximo adversário: 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
6. Classifique sua confiança nesse momento em sua habilidade em **RECUPERAR-SE** de desempenho fraco (estar atrás no placar, não desistir) e alcançar o sucesso contra seu próximo adversário: 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
7. Classifique sua confiança nesse momento de que você pode **SACAR** melhor do que seu próximo adversário: 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
8. Classifique sua confiança nesse momento de que você pode cometer **MENOS ERROS FORÇADOS** do que seu próximo adversário: 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Auto-eficácia Individual - Levantador(a)

Para os próximos 8 itens, por favor classifique de 1 a 10 sua confiança em seu desempenho contra o seu próximo adversário. Indique o grau de confiança circulando o número apropriado que se encontra ao lado direito de cada item.

- | | Não posso fazer
de maneira
alguma | Certeza moderada
de que posso
fazer | Certeza
de que
posso fazer | | | | | | | | |
|---|---|---|----------------------------------|---|---|---|---|---|---|---|----|
| 1 Classifique sua confiança nesse momento de que você pode ajudar seu time a DERROTAR seu próximo adversário: | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| 2 Classifique sua confiança nesse momento de que você pode CORTAR contra seu próximo adversário: | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| 3 Classifique sua confiança nesse momento de que você pode BLOQUEAR seu próximo adversário: | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| 4. Classifique sua confiança nesse momento de que você pode FORÇAR MAIS ERROS do que seu próximo adversário: | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| 5. Classifique sua confiança nesse momento em sua habilidade em RECUPERAR-SE de desempenho fraco (estar atrás no placar, não desistir) e alcançar o sucesso contra seu próximo adversário: | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| 6. Classifique sua confiança nesse momento de que você pode SACAR melhor do que seu próximo adversário: | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| 7. Classifique sua confiança nesse momento de que você pode cometer MENOS ERROS FORÇADOS do que seu próximo adversário: | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| 8. Classifique sua confiança nesse momento de que você pode LEVANTAR contra seu próximo adversário: | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |

Auto-eficácia Individual - Líbero

Para os próximos 7 itens, por favor classifique de 1 a 10 sua confiança em seu desempenho contra o seu próximo adversário. Indique o grau de confiança circulando o número apropriado que se encontra ao lado direito de cada item.

Não posso fazer de maneira alguma	Certeza moderada de que posso fazer	Certeza de que posso fazer
---	---	----------------------------------

- 1 Classifique sua confiança nesse momento de que você pode ajudar seu time a **DERROTAR** seu próximo adversário: 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
- 2 Classifique sua confiança nesse momento de que você pode **RECEBER MAIS SAQUES** do que seu próximo adversário: 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
3. Classifique sua confiança nesse momento de que você pode **FORÇAR MAIS ERROS** do que seu próximo adversário: 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
4. Classifique sua confiança nesse momento em sua habilidade em **RECUPERAR-SE** de desempenho fraco (estar atrás no placar, não desistir) e alcançar o sucesso contra seu próximo adversário: 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
5. Classifique sua confiança nesse momento de que você pode cometer **MENOS ERROS FORÇADOS** do que seu próximo adversário: 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
6. Classifique sua confiança nesse momento de que você pode **DEFENDER** contra seu próximo adversário: 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Anexo VII - Questionário de Ansiedade Competitiva no Esporte versão reduzida (CSAI-2R)

Versão brasileira do CSAI-2R

A seguir transcrevem-se algumas afirmações que os atletas usam para descrever os seus sentimentos antes da competição. Leia cada uma delas e assinale com um círculo, para cada afirmação, o número que melhor indicar como se sente agora – neste momento. Não há respostas certas nem erradas. Não dispense muito tempo em cada uma das afirmações. Assinale o número que melhor indicar o que sente agora.

	NADA		MUITO	
1. Sinto-me agitado.	1	2	3	4
2. Estou preocupado porque posso não render tão bem como poderia nesta competição.	1	2	3	4
3. Sinto-me auto-confiante.	1	2	3	4
4. Sinto o meu corpo tenso.	1	2	3	4
5. Estou preocupado pelo fato de poder perder.	1	2	3	4
6. Sinto tensão no meu estômago.	1	2	3	4
7. Estou confiante de que posso corresponder ao desafio que me é colocado.	1	2	3	4
8. Estou preocupado pelo fato de poder falhar sob pressão da competição.	1	2	3	4
9. O meu coração está a bater muito depressa.	1	2	3	4
10. Estou confiante de que vou ter um bom rendimento	1	2	3	4
11. Estou preocupado pelo fato de poder ter um mau rendimento	1	2	3	4
12. Sinto o meu estômago “às voltas”.	1	2	3	4
13. Estou confiante porque me imagino, mentalmente, a atingir o meu objetivo	1	2	3	4
14. Estou preocupado pelo fato de os outros poderem ficar desapontados com o meu rendimento.	1	2	3	4
15. As minhas mãos estão frias e húmidas.	1	2	3	4
16. Estou confiante em conseguir ultrapassar os obstáculos sob a pressão da competição.	1	2	3	4
17. Sinto o meu corpo rígido.	1	2	3	4