

Comparação da ansiedade traço-estado em atletas sub-20 de futsal feminino da Associação Desportiva de Futsal (ADEF-DF)

Resumo: A ansiedade é um estado ou uma condição emocional desagradável com componentes psicológicos e fisiológicos sendo propulsora do desempenho, dividida em dois componentes: traço (personalidade) e estado (evento). O objetivo deste estudo foi avaliar o nível de ansiedade traço e estado das atletas de futsal feminino sub-20 da ADEF-DF. Participaram da amostra 12 atletas com idade média de $17,83 \pm 0,71$ anos. Todas treinam cinco vezes por semana, noventa minutos por dia. Para avaliação do nível de ansiedade foi aplicado o IDATE – Inventário de Ansiedade Traço-Estado de Spielberger validado por Biaggio & Natalício, composto por 20 itens para cada categoria. Os resultados demonstraram que não houve diferença significativa entre a ansiedade-traço e a ansiedade-estado, nem entre os três jogos avaliados. Com esses resultados pode-se concluir que atletas que tem um nível alto de ansiedade-traço, sem acompanhamento psicológico, tendem a apresentar maior ansiedade-estado. Apesar de não mensurados, foram evidenciados, vários sintomas psicológicos e fisiológicos durante as partidas. Os fatos podem ser explicados pelo momento decisivo por que as atletas estão passando, por não possuírem muitas experiências e vivências dentro deste grupo recém-formado e por naturalmente, mulheres apresentarem maior índice de ansiedade do que homens, independente da idade.

Palavras-chave: Ansiedade traço; ansiedade estado; atletas; futsal feminino.

INTRODUÇÃO

A capacidade de desempenho esportivo e sua composição multifatorial proporcionam dificuldades no planejamento do treinamento esportivo. Somente o desenvolvimento harmônico de todos os fatores determinantes do desempenho esportivo possibilita a obtenção do alto desempenho individual. Desta maneira entende-se que os aspectos motores, sociais, afetivos, cognitivos, físicos e psicológicos devem ser desenvolvidos em equilíbrio, possibilitando que o atleta possa desempenhar o seu melhor durante uma competição (WEINECK, 2003).

Partindo desses princípios, sabe-se que o estado emocional durante uma competição desportiva constitui um problema comum e preocupante para todos aqueles que, direta ou indiretamente, se encontram envolvidos no desporto. De fato, são bem conhecidas as crescentes exigências que se colocam a atletas, que mesmo apesar de bem treinados técnica/tática e fisicamente respondem diferentemente aos estímulos externos durante uma competição, pois a pressão

se transfere para a área emocional (CRUZ E VIANA, 1996; BECKER JR. Jr & SAMULSKI, 1998).

Na literatura da psicologia do esporte, a ansiedade é vista como uma das principais variáveis que interferem no desempenho de atletas, mas o estudo dessa variável iniciou-se há mais tempo, com Freud (1936), onde ele relatava que a ansiedade “é algo que se sente”, um estado ou uma condição emocional desagradável do ser humano (FIGUEIREDO, 2000).

Segundo Spielberger (1972), a ansiedade é um estado emocional com componentes fisiológicos e psicológicos, sendo propulsora do desempenho. Diferencia-se dos estados emocionais como o estresse, a ameaça, o medo, pois tais eventos se apresentam como possíveis causadores do estado de ansiedade. Para Barbanti (1994) a ansiedade é um estado emocional de temor, de apreensão, uma sensação de desastre iminente, sem nenhuma explicação racional. Ela denota vários estados emocionais complexos que são causados por fatores internos ou externos e surgem de ameaças reais ou presumidas.

Cratty (1984) mostra que, os sintomas fisiológicos da ansiedade súbita e intensa são: taquicardia, respiração acelerada, opressão no peito, tremor nas extremidades, sudorese e boca seca, e paralelamente ocorrem sintomas psicológicos: dificuldade de pensar de modo ordenado e a expectativa de ser ofendido. Fleury (2005) identifica as reações mais comuns na ansiedade em âmbito geral como: a) sinais fisiológicos; alteração no sono e alimentação, tensão muscular, sensação de fadiga e alteração motora; b) Sinais psicológicos; instabilidade no humor, insegurança e dúvidas, irritabilidade, preocupação, sensação de confusão, alteração na concentração, tendência para pensamentos negativos, precipitação e diminuição na capacidade de tomar decisões.

Essas alterações psicológicas, se dentro dos níveis normais de ansiedade podem trazer efeitos positivos, mas se ultrapassam, podem ocasionar reações emocionais graves e inclusive a queda do rendimento (RECIO & BALAÑA, 1997). De acordo com Lawther (1974) acredita-se que o grau de ansiedade é relativamente variável, podendo aumentar ou diminuir numa competição dependendo da exigência da tarefa a que o atleta está sujeito.

A ansiedade é dividida em dois componentes: ansiedade enquanto estado e enquanto traço. O estado de ansiedade é conceituado como sendo um estado emocional transitório ou condição do organismo humano que é

caracterizada por sentimentos desagradáveis, conscientemente percebidos e por aumento na atividade do sistema nervoso autônomo (SPIELBERGER, 1972). Portanto, a ansiedade estado, nada mais é do que, uma variação de estados emocionais, que oscilam na intensidade, e é instável no decorrer do tempo, caracterizado por um sentimento de medo, tensão e apreensão (SAMULSKI, 2002).

Ao contrário da ansiedade-estado, a ansiedade-traço é uma característica da personalidade, é uma tendência ou disposição comportamental adquirida que influencia o comportamento. Em particular, a ansiedade-traço predispõe um indivíduo a perceber como ameaçadoras uma ampla gama de circunstâncias que objetivamente não são realmente perigosas física ou psicologicamente. A pessoa responde a essas circunstâncias com reações ou níveis de estado de ansiedade que são desproporcionais em intensidade e magnitude ao perigo objetivo (SPIELBERGER, 1966). Ou seja, traço de ansiedade refere-se à predisposição do indivíduo ser ansioso, havendo uma diferença na susceptibilidade e na percepção da ameaça de fatores estressantes (SPIELBERGER, 1972).

Existe uma relação direta entre os níveis de traço de ansiedade e o estado de ansiedade. Indivíduos que obtêm escores altos nas medidas de ansiedade-traço também experimentam mais ansiedades-estado em situações de avaliação e altamente competitivas (WEINBERG E GOULD, 2001). Mas, se pessoas que diferem em ansiedade-traço mostrarão diferenças correspondentes em ansiedade-estado, depende do grau em que a situação específica é percebida por um indivíduo em particular como perigosa, ou ameaçadora, e isso é grandemente influenciado por experiências vividas pelo indivíduo (BIAGGIO, NATALÍCIO E SPIELBERGER, 1977).

Guzmán, Amar e Ferreras (1995), afirmaram que a ansiedade em nível elevado produz efeitos negativos no rendimento do desportista como a inibição de suas habilidades motoras finas e a diminuição da capacidade de tomada de decisão. Acredita-se que níveis excessivos de ansiedade tendem a restringir o “campo” da atenção, e o atleta poderá começar a prestar atenção somente a um número limitado de sinais, pois a interferência dos fatores psicológicos tende a afetar o desempenho físico do atleta (CRATTY, 1984). Já Chaves e Bara Filho (2003) afirmaram que nem toda ansiedade é prejudicial, pois o bom

desempenho requer um nível de ansiedade ótimo. Quando isso acontece, o atleta está psicologicamente em controle.

Atualmente, por meio das várias teorias sobre ansiedade, os atletas e os técnicos encontram maior facilidade para compreender situações como essas, as quais os auxiliam a adotar estratégias adequadas para superarem esses estados emocionais inadequados (FERREIRA, 2008).

O presente estudo buscou identificar o nível de ansiedade traço-estado nas atletas da equipe de futsal feminino da categoria sub-20 da Associação Desportiva de Futsal (ADEF-DF).

MATERIAIS E MÉTODOS

Amostra

A amostra foi composta por 12 atletas do sexo feminino, integrantes da categoria sub-20 da equipe ADEF-DF, com média de idade $17,83 \pm 0,71$ anos.

O tempo de prática de futsal é de $5,75 \pm 1,98$ anos. A equipe treina cinco vezes por semana durante 90 minutos. Todas as atletas têm experiências com competições regionais e nacionais.

Instrumento

Foi utilizado o Inventário de Ansiedade Traço-Estado (IDATE) de Spielberger (1970), validado e traduzido para o Brasil por Biaggio & Natalício (1979), o qual é composto por 20 itens relacionados à Ansiedade Traço e 20 itens relacionados à Ansiedade Estado.

De acordo com esse inventário, a escala ansiedade estado requer que o participante descreva como se sente “agora, neste momento” em relação aos 20 itens em uma escala de Likert de 4 pontos: 1 – absolutamente não; 2 – um pouco; 3 – bastante; 4 – muitíssimo.

Na escala de traço, o participante recebe a instrução de que deve responder como “geralmente se sente”, de acordo com outra escala de Likert de 4 pontos: 1- quase nunca; 2 – às vezes; 3 – frequentemente; 4 – quase sempre.

O escore utilizado para a análise dos níveis de ansiedade das atletas corresponde à tabela 1.

Tabela 1. Escore do nível de ansiedade.

Escore menor ou igual a 30	Baixo nível de ansiedade
Escore de 31 a 49	Médio nível de ansiedade
Escore igual ou acima de 50	Alto nível de ansiedade

Fonte: Biaggio e Natalício (1979) apud ANDRADE E GORENSTEIN(1998).

Procedimentos

Após o esclarecimento do objetivo do estudo os atletas assinaram um termo de consentimento livre e esclarecido e este estudo é parte do projeto avaliado no Comitê de Ética da Universidade Católica de Brasília.

O questionário de ansiedade-traço foi aplicado no dia 22 de maio de 2013, no local de treinamento, ginásio I da Universidade Católica de Brasília, antes do treino com bola.

O questionário de ansiedade-estado foi aplicado nas atletas durante a IX Taça Brasil Correios de Futsal Feminino – Categoria Sub-20, realizado na cidade de Recife/PE entre os dias 14 e 20 de abril. As partidas da equipe aconteceram, respectivamente, nos dias 15 de abril, contra equipe IFPI/PI, dia 16 de abril contra a equipe Petrolina/PE e no dia 17 de abril, contra a equipe do Barateiro/SC. O questionário foi aplicado antes das três partidas, durante o traslado do local de hospedagem para o ginásio Marcelino Lopes, localizado no Centro de Treinamento do Sport Clube do Recife.

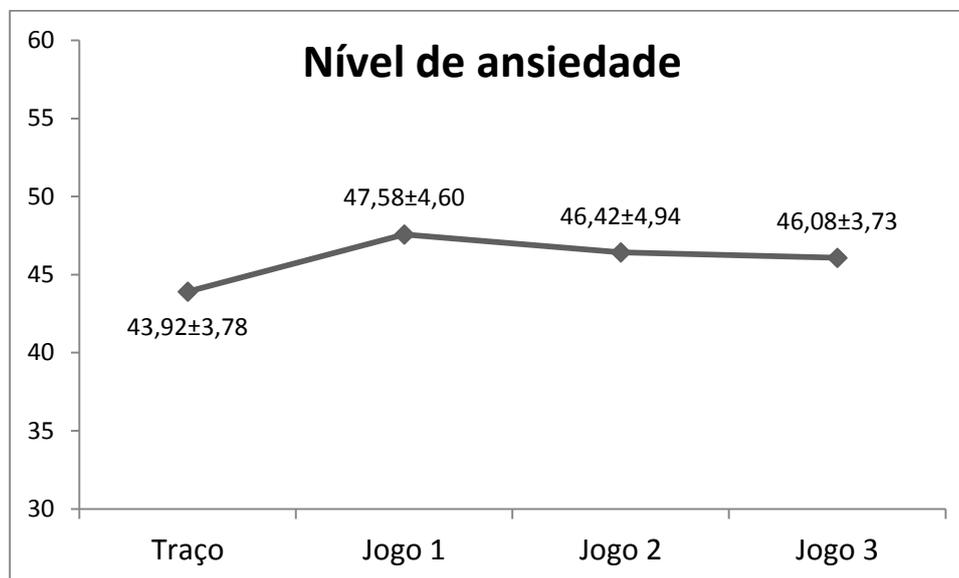
O instrumento foi aplicado pela própria pesquisadora, individualmente para cada atleta.

Análise Estatística

Para avaliação dos dados foi utilizada uma ANOVA One Way para medidas repetidas para comparação de resultados entre níveis de ansiedade traço e estado em diferentes partidas. Para tanto, será utilizada o software SPSS 10.0 for Windows, considerando um erro de 5%.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

O gráfico a seguir caracteriza os resultados encontrados na avaliação da ansiedade-traço, ansiedade-estado no jogo 1, jogo 2 e jogo 3.



$F(3,33)=2,22; p=0,12$

Após o estudo dos resultados, observou-se que não houve diferença significativa entre os jogos 1, 2 e 3. A tabela a seguir representa os valores encontrados.

	Jogo 1	Jogo 2	Jogo 3
Baixo nível de ansiedade	0%	0%	0%
Médio nível de ansiedade	66,6%	75%	83,3%
Alto nível de ansiedade	33,3%	25%	16,6%

Analisando a ansiedade-traço, constatou-se que o nível de ansiedade das atletas foi médio ($43,92 \pm 3,78$), chegando em alguns casos, a um nível alto de ansiedade. 83,3% apresentaram um nível médio e 16,7% revelou-se com nível alto.

Martens et al. (1990), após estudos sobre a diferença de ansiedade entre gêneros, verificou que mulheres apresentavam um maior nível de ansiedade-traço. Outro estudo realizado por De Rose Junior & Vasconcellos (1993), indicou que a ansiedade-traço revela-se mais alta em atletas mais novos, com menos experiências e vivências, sendo assim mais vulneráveis aos altos índices de ansiedade.

Este fato corrobora um estudo realizado com vestibulandos por Rodrigues e Pelisoli (2008) que comprovou que os motivos que levam estudantes a apresentarem esse alto índice médio/alto de ansiedade é devido ao momento decisivo que estão vivendo, acompanhado pela grande concorrência e pelo longo tempo de preparação por que passam.

Analisando a ansiedade-estado da amostra, não houve diferença significativa entre os jogos observados, a média foi de média para alta ($46,69 \pm 4,42$), com algumas atletas demonstrando altíssimo nível de ansiedade antes das partidas.

Acredita-se que esses altos valores nos resultados são devido ao pouco tempo de preparação da equipe para a competição (quatro meses) e, apesar das atletas individualmente, terem uma boa experiência em competições nacionais, o grupo como um todo não teve a vivência em conjunto adequada para suportar uma competição com um nível tão elevado. A partir desse pressuposto, as atletas apresentaram muitas dúvidas em relação aos resultados que poderiam ser obtidos e temeram a incapacidade de realizar bons jogos.

Para Martens et al. (1990), existem muitas causas para o aparecimento da ansiedade antes da competição, mas em geral, elas reduzem-se a dois fatores: A incerteza que os indivíduos possuem acerca do resultado e a importância que o resultado representa para os indivíduos. Cruz e Ribeiro (1985) revelaram que as principais fontes de stress e ansiedade experimentadas por 43 jogadores, provenientes de oito equipes de handebol, compreendiam aspectos diretamente relacionados com o medo de falhar e sentimentos de incapacidade. Além disso, De Rose Júnior & Vasconcelos (1993) constatou que meninas atletas que competem em modalidades mais voltadas para o sexo masculino, sofrem mais cobrança; a comparação constante e o preconceito também tendem a atrapalhar o rendimento dessas atletas.

Apesar de não mensurados, observou-se durante o primeiro jogo, alguns sintomas muito claros de ansiedade intensa. Os sintomas fisiológicos foram: respiração acelerada, sudorese excessiva (também causada pela alta temperatura no ginásio), tensão muscular, fadiga precoce, alteração motora e enjôo. E psicológicos: insegurança, irritabilidade, preocupação, e principalmente alteração na concentração.

Analisando cada jogo separadamente, não houve diferença significativa entre os três resultados ($46,69 \pm 4,42$), percebe-se que o primeiro jogo contra equipe IFPI, do Piauí, tido como mais importante, foi o que apresentou maior índice de ansiedade ($47,58 \pm 4,60$). De acordo com Sonstroem & Bernardo (1982), em períodos de alto nível de ansiedade estado, jogadoras de basquete com alto nível de ansiedade traço parecem jogar muito abaixo do seu desempenho habitual em relação ao desempenho habitual de jogadoras com baixos e médios níveis de ansiedade-traço, ou seja, individualmente, níveis moderados de ansiedade são condutores de ótimo desempenho em jogadoras de basquetebol.

Na segunda partida, realizada contra a equipe de Petrolina-PE, o escore de ansiedade-estado de $46,42 \pm 4,94$ foi abaixo da partida 1 e os sintomas psicológicos e fisiológicos foram menos evidentes. A equipe não suportou a pressão exercida pelo adversário, que contava com a torcida a seu favor e acabou sofrendo uma goleada de 8 x 2, ficando sem chance de classificação. No início da partida, uma atleta de confiança do grupo lesionou-se gravemente, o que abalou as demais. No final da partida, a capitã da equipe foi expulsa, fato que desmontou qualquer possibilidade de construção de um esquema tático para a partida subsequente.

No último jogo da fase classificatória, contra o Barateiro-SC, atual campeão da competição, o escore de ansiedade foi o mais baixo apresentado entre as três partidas ($46,08 \pm 3,73$). Isso pode ser explicado pelo fato de a equipe não ter mais chances de classificação e não terem mais a pressão que fora exercida nos outros jogos.

Spielberger, (1983), comprovou que indivíduos com níveis mais elevados de ansiedade-traço tendem a responder com níveis desproporcionalmente mais elevados de ansiedade-estado, do que os indivíduos com baixa ansiedade-traço; ou ainda, indivíduos que obtêm escores altos nas medidas de ansiedade-traço

também experimentam mais ansiedade-estado em situações de avaliação e altamente competitivas (WEINBERG & GOULD, 2001).

Em geral, essa relação é comum e foi claramente comprovada através deste estudo, mas se pessoas que diferem em ansiedade-traço mostrarão ou não diferenças correspondentes em ansiedade-estado, depende do grau em que a situação específica é percebida por um indivíduo em particular como perigosa ou ameaçadora, e isso é grandemente influenciado por experiências passadas do indivíduo (BIAGGIO, NATALÍCIO & SPIELBERGER 1977).

CONCLUSÃO

Concluiu-se que não houve diferenças significativas entre ansiedade-traço e ansiedade-estado nem entre a ansiedade-estado nos três jogos avaliados, apesar do primeiro jogo ter apresentado um índice mais alto de ansiedade.

Foram evidenciados, apesar de não mensurados, sintomas psicológicos e fisiológicos durante todas as partidas, variando apenas na sua intensidade. Notou-se também que, a equipe sub-20 da ADEF-DF necessita de um apoio psicológico para que, em futuras competições, as variáveis que interferem no desempenho das atletas estejam em equilíbrio, possibilitando assim uma capacidade de maior sucesso nos resultados.

Faz-se necessária maior investigação sobre a ansiedade em atletas, visando outros grupos, gêneros, modalidades e categorias. Utilizar análises qualitativas mais contextuais à modalidade ou à situação competitiva também é importante para que se tenha uma maior quantidade de informações para que se faça o suporte adequado às atletas.

REFERÊNCIAS

- Barbanti, V.J. **Dicionário de Educação Física e do Esporte**. São Paulo: Manole, 1994. 496 p.
- Becker Jr., B., Samulski, D. **Manual de treinamento psicológico para o esporte**. 2. Ed. Novo Hamburgo: Feevale, 1998. 173 p.

- Biaggio, A. M. B.; Natalício, L.; Spielberger, C. D. Desenvolvimento da forma experimental em português do Inventário de Ansiedade Traço-Estado (IDATE) de Spielberger. **Arquivos Brasileiros de Psicologia**, 1977. 19(3) 31-44.
- Chaves, A.D., Bara Filho, M.G. A influência dos pais na ansiedade pré-competitiva na natação. **Revista Digital Vida & Saúde**, Juíz de Fora, v. 2, n. 2, p. 7-11, Abril/Maio 2003.
- Cratty, B. J. (1984). **Psicologia no Esporte**. 2 ed. Rio de Janeiro: Prentice-Hall, 1984. 246 p.
- Cruz, J. F.; Viana M.F. O treino das competências psicológicas e preparação mental para a competição. **Manual de Psicologia do Desporto**, Braga: SHO – Sistemas Humanos e Organizacionais, 1996.
- Cruz, J.F., & Ribeiro, J.L. Fontes de stress na alta competição: Estudo preliminar com atletas de andebol. **II Colóquio Internacional de Psicologia do Desporto**. Lisboa, 1985.
- De Rose Jr., D., Vasconcellos, E.G. Situações de stress específicas do basquetebol. **Revista Paulista de Educação Física**, 7(2), p.25-34, jul-dez, 1993.
- Figueiredo, S. H. Variáveis que interferem no desempenho do atleta de alto rendimento I. In: K. Rubio (Org.). **Psicologia do esporte: interfaces, pesquisa e intervenção**. São Paulo: Casa do Psicólogo, 2000. p. 114-124.
- Freud, S. **The problem of anxiety**. New York: The psychoanalytic Quaterly Press Broadway and W.W., 1936.
- Gúzman, J.N, Amar, J.R, Ferreras, C.G. Ansiedad pré-competitiva y conductas de autocontrol em jogadores de futebol. **Revista de Psicologia Del Deporte**, Cádiz, p. 8-17, 1995.
- Lawther, J.D. **Psicologia Desportiva**. 2 ed. Rio de Janeiro: Fórum, 1978. 204 p.
- Martens, R., Vealey, R.S., Burton, D. **Competitive Anxiety in Sport**. First Edition, Champaign: Human Kinetics Publishers Book. 1990. 288 p.
- Recio, J.S. & Balaña, J.M. Medidas Psicofisiológicas y Niveles de Ansiedad-Rasgo: Um Estudio de La Ansiedad em Futbolistas. Madri: **Revista Eletrônica de Motivación y Emoción**. Universidad Nacional Educación a Distância – Espanha, 1997.
- Rodrigues, D. G., Pelisoli, C. Ansiedade em vestibulandos: um estudo exploratório. **Revista de Psicologia Clínica**, 35(5), p.171-7, mar, 2008.

- Samulski, D. **Psicologia do Esporte**. São Paulo: Manole, 2002. 512 p.
- Sonstroem, R. J., & Bernardo, P. Intraindividual pregame state anxiety and basketball performance: A re-examination of the inverted-U curve. **Journal of Sport Psychology**, v. 4, 235-245, 1982.
- Spielberger, C.D. **Anxiety and behavior**. Academic Press: New York, 1966.
- Spielberger, C.D. **Manual for the state-trait anxiety inventory ("self-evaluating questionnaire")**. California: Consulting-Psychologists, 1970.
- Spielberger, C.D. **Anxiety as an emotional state**. New York Academy Press, 1972. 47 p.
- Spielberger, C. D., Gorsuch, R. L., Lushene, R., Vagg, P. R., & Jacobs, G. A. **Manual for the State-Trait Anxiety Inventory**. Palo Alto, CA: Consulting Psychologists Press, 1983.
- Weinberg, R.S.; Gould, D. **Fundamentos da Psicologia do Esporte e do Exercício**. 2 ed. Porto Alegre: Armed, 2001. 624 p.
- Weineck, J. **Atividade Física e Esporte Para Que?** São Paulo: Manole, 2003. 300 p.

ANEXOS

Anexo I – Termo de Consentimento

UNIVERSIDADE CATÓLICA DE BRASÍLIA
CURSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA

FORMULÁRIO DE CONSENTIMENTO

Aos atletas participantes da pesquisa, a aluna do Curso de Educação Física da Universidade Católica de Brasília, Isabela Cristina Brazil de Oliveira, solicitou minha participação em sua pesquisa que consiste em analisar a ansiedade traço-estado em atletas da categoria sub-20 da Associação Desportiva de Futsal.

Compreendo que minha participação é voluntária e gratuita neste estudo e poderá contribuir para um melhor entendimento no que diz respeito a ansiedade apresentada por este grupo. Estou ciente que os resultados do estudo poderão ser publicados em Periódicos e/ou Eventos Científicos, porém meu nome ou identificação e estabelecimento no qual atuo não serão revelados. Li as informações acima, recebi explicações sobre a natureza e benefícios da pesquisa e assumo, conscientemente, o compromisso de responder de maneira idônea ao questionário proposto.

Participante

Certifico que expliquei ao participante acima a natureza, objetivo, procedimentos realizados durante a aplicação do questionário, questionamentos que me foram feitos, bem como a sua não identificação em uma provável publicação dos resultados obtidos.

Pesquisadora

Anexo II – Questionário IDATE

Por favor, leia com atenção cada pergunta e atribua um valor ao lado de cada afirmação, conforme o gabarito abaixo, que melhor indicar **como você se sente NA HORA da competição**. Sua colaboração é muito importante para este trabalho. Obrigado.

Muitíssimo= 4 Bastante= 3 Um pouco= 2 Absolutamente não= 1				
01 Sinto-me calmo	1	2	3	4
02 Sinto-me seguro	1	2	3	4
03 Estou tenso	1	2	3	4
04 Estou arrependido	1	2	3	4
05 Sinto-me à-vontade	1	2	3	4
06 Sinto-me perturbado	1	2	3	4
07 Estou preocupado com possíveis infortúnios	1	2	3	4
08 Sinto-me descansado	1	2	3	4
09 Sinto-me ansioso	1	2	3	4
10 Sinto-me em “casa”	1	2	3	4
11 Sinto-me confiante	1	2	3	4
12 Sinto-me nervoso	1	2	3	4
13 Estou agitado	1	2	3	4
14 Sinto-me uma pilha de nervos	1	2	3	4
15 Estou descontraído	1	2	3	4
16 Sinto-me satisfeito	1	2	3	4
17 Estou preocupado	1	2	3	4
18 Sinto-me superexcitado	1	2	3	4
19 Sinto-me alegre	1	2	3	4
20 Sinto-me bem	1	2	3	4

Por favor, leia com atenção cada pergunta e atribua um valor ao lado de cada afirmação, conforme o gabarito abaixo, que melhor indicar Como você se sente **FREQUENTEMENTE?** No seu dia a dia! Sua colaboração é muito importante para este trabalho. Obrigado.

Quase sempre= 4	Freqüentemente= 3	Às vezes= 2	Quase nunca= 1	
01 Sinto-me bem	1	2	3	4
02 Canso-me facilmente	1	2	3	4
03 Tenho vontade de chorar	1	2	3	4
04 Gostaria de poder ser tão feliz quanto os outros parecem ser	1	2	3	4
05 Perco oportunidades porque não consigo tomar decisões rapidamente	1	2	3	4
06 Sinto-me descansado	1	2	3	4
07 Sou calmo, ponderado e senhor de mim mesmo	1	2	3	4
08 Sinto que as dificuldades estão se acumulando de tal forma que não consigo resolver	1	2	3	4
09 Preocupo demais com as coisas sem importância	1	2	3	4
10 Sou feliz	1	2	3	4
11 Deixo-me afetar muito pelas coisas	1	2	3	4
12 Não tenho muita confiança em mim mesmo	1	2	3	4
13 Sinto-me seguro	1	2	3	4
14 Evito ter que enfrentar crises ou problemas	1	2	3	4
15 Sinto-me deprimido	1	2	3	4
16 Estou satisfeito	1	2	3	4
17 Às vezes, idéias sem importância entram na minha cabeça e me preocupam	1	2	3	4
18 Levo os desapatamento tão a serio que não consigo tirá-los da cabeça	1	2	3	4
19 Sou uma pessoa estável	1	2	3	4
20 Fico tenso e perturbado quando penso meus problemas do momento	1	2	3	4

Sexo: () Masculino () Feminino

Idade: ____ anos

Modalidade: _____

Há quanto tempo joga? ____ meses

Treina quantas vezes por semana? _____ vezes

Qual a duração do Treino: ____ min.

Já participou de competições regionais?

() sim () não

Já participou de competições nacionais?

() sim () não