

THIAGO DA VEIGA PACHECO

**ANSIEDADE-TRAÇO COMPETITIVA
EM ATLETAS BRASILEIROS DE HÓQUEI SOBRE GRAMA**

FLORIANÓPOLIS
2010

UNIVERSIDADE FEDERAL DE SANTA CATARINA
CENTRO DE DESPORTOS
CURSO DE GRADUAÇÃO EDUCAÇÃO FÍSICA
COM HABILITAÇÃO EM BACHARELADO

**ANSIEDADE-TRAÇO COMPETITIVA
EM ATLETAS BRASILEIROS DE HÓQUEI SOBRE GRAMA**

Monografia apresentada ao Curso de Graduação em Educação Física da Universidade Federal de Santa Catarina como requisito parcial para conclusão da disciplina DEF 5828 Trabalho de Conclusão de Curso II e à obtenção do título de Graduação

Orientador: Prof. Ms. Mario Luiz Couto Barroso

FLORIANÓPOLIS
2010

THIAGO DA VEIGA PACHECO

**ANSIEDADE-TRAÇO COMPETITIVA
EM ATLETAS BRASILEIROS DE HÓQUEI SOBRE GRAMA**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado e aprovado como requisito parcial para obtenção do grau de Bacharel no Curso de Educação Física da Universidade Federal de Santa Catarina.

Florianópolis, 26 de novembro de 2010.

Banca examinadora:

Prof. Ms. Mario Luiz Couto Barroso (orientador/CDS/UFSC)

Prof. Ms. Jolmerson de Carvalho (CDS/UFSC)

Eduardo Miguel Laranjeira Martins Junior (Coordenador da CBHG)

Prof. Dr. Emílio Takase (CFH/UFSC)

Dedico este trabalho à minha mãe, pelo exemplo de vida, dedicação na família e no trabalho e superação emocional.

AGRADECIMENTOS

Agradeço à minha família, meus colegas de curso, colegas de hóquei, amigos, professores e todos que, de alguma forma, me ajudaram a chegar até aqui.

À minha mãe, Eliane por todo apoio, carinho e preocupação que tem comigo em todos os momentos da vida.

À minha irmã, Raquel por lembrar-se de mim em momentos que precisei.

À Verônica, pelo seu sorriso, capaz de melhorar qualquer momento e por ter me ajudado, junto de sua mãe, Camila, com a coleta de dados.

Ao Jolmerson, Cláudio e Dudu por terem me apresentado ao hóquei e por todos os ensinamentos, risadas e amizade.

Ao meu orientador, Professor Mário, que me direcionou neste trabalho e me esclareceu todas as barreiras.

Aos que contribuíram respondendo ao questionário desta pesquisa (alguns mais de uma vez).

A todos do meu clube, o Hóquei Clube Desterro, pelo convívio e amizade, pelas conquistas e pelas derrotas, dentro e fora de campo.

A todos os citados e não citados aqui, esta etapa foi vencida, mas continuarei precisando de vocês.

RESUMO

PACHECO, Thiago V. **Ansiedade-traço competitiva em atletas brasileiros de hóquei sobre grama**. 2010. 50p. Monografia (Bacharelado) - Curso de Educação Física, Centro de Desportos, Universidade Federal de Santa Catarina, Florianópolis, 2010.

Este estudo descritivo, de corte transversal teve como principal objetivo analisar a ansiedade-traço competitiva que atinge atletas brasileiros de hóquei sobre grama. Foram analisados 100 atletas, entre 14 e 41 anos, de 6 clubes nacionais, de 4 estados, sendo 56 homens e 44 mulheres, com faixa etária média de $22,14 \pm 5,05$ e $20,68 \pm 4,18$ anos respectivamente. Os dados foram coletados no Campeonato Brasileiro 2010 e no Campeonato Brasileiro Indoor 2010, organizados pela Confederação Brasileira de Hóquei sobre grama e indoor (CBHG). Para mensurar os níveis de ansiedade-traço competitiva foi utilizado o instrumento SCAT ("Sport Competition Anxiety Test" - Teste de Ansiedade em Competição esportiva), desenvolvido por Martens (1977). Os resultados mostraram que os atletas brasileiros de hóquei sobre grama possuem um nível moderado de ansiedade-traço competitiva, estando 66% da amostra no nível médio do SCAT. Constatou-se também que o sexo feminino apresentou ansiedade-traço superior ao sexo masculino. Já entre as outras variáveis, idade, tempo de prática e experiência em seleção brasileira, não foram observadas diferenças significativas.

Palavras chave: ansiedade-traço competitiva, SCAT, hóquei sobre grama.

ABSTRACT

PACHECO, Thiago V. **Competitive trait-anxiety in Brazilian field hockey athletes**. 2010. 50p. Graduation in Physical Education Course, Sports Center, Santa Catarina Federal University, Florianópolis, 2010.

This descriptive cross-sectional study aimed to analyze the competitive trait anxiety that affects Brazilian athletes in field hockey. One hundred athletes were analyzed, between 14 and 41 years old of 6 national teams from four states, including 56 men and 44 women with average age of 22.14 ± 5.05 and 20.68 ± 4.18 years respectively. Data was collected in the 2010 Brazilian Championship and 2010 Indoor Brazilian Championship, organized by the Brazilian Field hockey and indoor Confederation (CBHG). In order to measure the levels of competitive trait anxiety, was used the instrument SCAT (Sport Competition Anxiety Test), developed by Martens (1977). The results showed that 66% of the Brazilian athletes in field hockey have a moderate level of competitive trait anxiety, according to the SCAT protocols. It was also found that females athletes had higher trait anxiety than male athletes. Among the other variables, age, years of practice and experience in the Brazilian national team, there were no significant differences.

Keywords: competitive trait anxiety, SCAT, field hockey.

SUMÁRIO

LISTA DE TABELAS	9
LISTA DE ANEXOS	10
1. INTRODUÇÃO	11
1.1. PROBLEMA.....	11
1.2. OBJETIVOS	13
1.2.1.Objetivo Geral.....	13
1.2.2.Objetivos Específicos	13
1.3. JUSTIFICATIVA.....	13
1.4. DELIMITAÇÃO DO ESTUDO	14
2. REVISÃO DE LITERATURA	15
2.1. HÓQUEI SOBRE GRAMA	15
2.1.1.Histórico do Hóquei	15
2.1.2.Hóquei no Mundo	15
2.1.3.Hóquei no Brasil	16
2.2. TREINAMENTO E A PSICOLOGIA DO ESPORTE	17
2.3. ANSIEDADE	21
2.3.1.Instrumentos para medir a Ansiedade	21
2.3.2.Estudos sobre ansiedade no esporte.....	22
2.3.3.Ansiedade de acordo com o sexo.....	23
2.3.4.Ansiedade de acordo com a idade.....	24
2.3.5.Ansiedade de acordo com o tempo de prática e experiência em competições ...	24
2.3.6.Ansiedade no hóquei sobre grama.....	25
3. METODOLOGIA	27
3.1. CARACTERIZAÇÃO DA PESQUISA.....	27
3.2. POPULAÇÃO E AMOSTRA	27
3.3. INSTRUMENTOS	27
3.5. PROCEDIMENTOS DE COLETA	27
3.6. TRATAMENTO DE DADOS.....	28
3.7. LIMITAÇÕES DO ESTUDO	28
4. APRESENTAÇÃO E DISCUSSÃO DE RESULTADOS	29
5. CONSIDERAÇÕES FINAIS	33
REFERÊNCIAS	34
ANEXOS	38

LISTA DE TABELAS

Tabela 1: Valores de ansiedade-traço dos atletas brasileiros de hóquei sobre grama.	29
Tabela 2: Valores de ansiedade-traço de acordo com o sexo	30
Tabela 3: Valores de ansiedade-traço de acordo com a faixa etária	30
Tabela 4: Valores de ansiedade-traço de acordo com o tempo de prática	31
Tabela 5: Valores de ansiedade de acordo com a experiência em seleção brasileira .	31

LISTA DE ANEXOS

ANEXO 1: Termo de consentimento livre e esclarecido	39
ANEXO 2: SCAT (Sport Competition Anxiety Test) acrescido de questionário de dados do atleta.....	40
ANEXO 3: Análise de dados do SCAT (Sport Competition Anxiety Test)	41

1. INTRODUÇÃO

1.1. PROBLEMA

O hóquei sobre grama é atualmente, segundo pesquisas do Comitê Olímpico Internacional e da Federação Internacional de Hóquei, um dos 7 esportes mais praticados no mundo (SANTOS, 2007; FAUSTINO, 2009; DUCOFF; ROCHA, 2010). Esporte olímpico desde 1908, suas regras foram introduzidas na Inglaterra e, a partir disso, a modalidade foi se massificando, até a criação da Federação Internacional de Hóquei em 1924, hoje com países filiados de todos os continentes (DUCOFF; ROCHA, 2010). No final do século XIX, o hóquei chegava ao Brasil. Mas por muitos anos, ficou restrito aos imigrantes europeus. Alguns clubes foram criados em São Paulo e no Rio de Janeiro, mas poucos se mantiveram ativos (VIEIRA; FREITAS, 2007). Na década de 90, nasceria a Associação Brasileira de Hóquei sobre Grama e Indoor (ABH) que anos depois, já no século XXI, filiando-se ao Comitê Olímpico Brasileiro (COB), se transformaria na Confederação Brasileira de Hóquei sobre Grama e Indoor, a CBHG (DUCOFF; ROCHA, 2010). Atualmente, o hóquei sobre grama é praticado nos estados do Rio de Janeiro, São Paulo, Santa Catarina, Paraná e Rio Grande do Sul, acontecendo anualmente campeonatos brasileiros organizados pela CBHG.

Os campeonatos de Hóquei sobre Grama, assim como os campeonatos de muitos, se não todos os esportes, exigem dedicação para os preparos técnico, físico e emocional, enfim, um treinamento completo dos atletas. Segundo Bompa (2002), os treinamentos físicos, técnicos, táticos, teóricos e psicológicos, são essenciais em qualquer conjunto de treinamento, devendo ser incorporados em qualquer esporte, independente das características do atleta ou da fase do treinamento. Ainda, a preparação psicológica dos atletas ganha uma importância cada vez maior no contexto esportivo.

Os resultados dos atletas são sempre julgados e avaliados pelos milhares de espectadores presentes nos locais de competição e por mais milhares de interessados que assistem através da televisão ou ouvem pelo rádio. Com tantos recursos de transmissão em diferentes mídias disponíveis atualmente, as performances podem ser repetidas, descritas, analisadas, comentadas e criticadas por toda a imprensa e pela sociedade envolvida, instituindo pressão ainda maior sobre os competidores (FRISCHNECHT, 1990).

As emoções podem tanto inspirar quanto inibir a execução esportiva. Quando as emoções são boas, o indivíduo pode, facilmente, atingir o sucesso. No entanto, quando toda a excitação se transforma em ansiedade, o atleta, provavelmente, começa a cometer erros (MACHADO, 1997). A ansiedade e as suas relações com o rendimento é um dos campos mais abordados pela Psicologia do Esporte. A experiência de estresse e ansiedade na

competição desportiva é um problema usual e preocupante para todos aqueles que, direta ou indiretamente, se encontram envolvidos no esporte, interferindo constantemente no desempenho (SCANLAN, 1984, CRUZ, 1996b, FIGUEIREDO, 2000).

A maioria dos atletas sofre pressão, medo e ansiedade causados pela obrigação de vencer, algo característico em uma sociedade na qual se exaltam a emoção da vitória e o sofrimento da derrota (BARA FILHO; MIRANDA, 1998). Nem toda ansiedade é prejudicial ao indivíduo. O bom desempenho necessita de um nível de ansiedade ótimo. Ocorrendo isto, o atleta está psicologicamente em controle (CHAVES; BARA FILHO, 2003).

De acordo com a modalidade praticada, pode-se apresentar tipos e níveis de ansiedade diferentes. Ainda, comparando um esporte coletivo com um individual, observa-se que os atletas que praticam esportes individuais podem vir a ser mais ansiosos, talvez pela pressão sofrida ser maior, não tendo outros à sua volta para dividir as responsabilidades dos erros ou acertos que possam acontecer (BECKER JR, 2000). Segundo diversos autores da área de psicologia do esporte, o grau de ansiedade que um indivíduo apresenta como de sua personalidade é definido como o traço de ansiedade. Já as alterações nos níveis de ansiedade que se tem nos momentos anteriores a um evento como uma partida ou um torneio é chamado de ansiedade-estado que pode ou não ser influenciado pela ansiedade traço (CRATTY, 1984; WEINBERG; GOULD, 2001; SAMULSKI, 2002, 2009).

Com base na literatura estudada e procurando contribuir com a modalidade, este estudo busca responder à pergunta: qual é o nível de ansiedade-traço competitiva em atletas brasileiros de hóquei sobre grama?

1.2. OBJETIVOS

1.2.1. Objetivo Geral:

- Analisar a ansiedade-traço competitiva em atletas brasileiros de hóquei sobre grama.

1.2.2. Objetivos Específicos:

- Verificar o nível de ansiedade-traço competitiva dos atletas brasileiros de hóquei sobre grama de acordo com o sexo.
- Verificar o nível de ansiedade-traço competitiva dos atletas brasileiros de hóquei sobre grama de acordo com a idade.
- Verificar o nível de ansiedade-traço competitiva dos atletas brasileiros de hóquei sobre grama de acordo com o tempo de prática da modalidade.
- Comparar a ansiedade-traço competitiva de atletas que já atuaram na seleção brasileira com a dos que não atuaram.

1.3. JUSTIFICATIVA

Como atleta, quero ajudar o hóquei nacional em todas as áreas possíveis, aumentando o número de conhecedores, torcedores e praticantes para que em um futuro próximo, o Brasil seja competitivo internacionalmente em mais este esporte.

Como profissional de educação física, é necessário entender todas as características individuais de um atleta, sejam físicas, técnicas ou psicológicas. Dessa maneira, haverá menos chances de frustração de técnicos e jogadores, ocorrendo menor índice de abandono do esporte e maior evolução da qualidade dos atletas.

No meio acadêmico, é importante fortalecer a base de estudos relacionados ao hóquei, que hoje são escassos, aumentando a visibilidade e o interesse no esporte para todos e assim, com os resultados das pesquisas, ajudar pesquisadores e contribuir com futuros estudos sobre ansiedade.

1.4. DELIMITAÇÃO DO ESTUDO

Este estudo se delimita a investigar a ansiedade-traço competitiva de atletas brasileiros de hóquei sobre grama de ambos os sexos, com idades entre 14 e 41 anos, participantes do Campeonato Brasileiro de Hóquei sobre Grama 2010, sediado na cidade do Rio de Janeiro (que teve sua primeira etapa em junho, segunda em agosto e última em outubro) e do Campeonato Brasileiro de Hóquei Indoor 2010 ocorrido em julho na cidade de Florianópolis.

2. REVISÃO DE LITERATURA

2.1. HÓQUEI SOBRE GRAMA

O hóquei sobre grama é o esporte com taco e bola mais antigo do mundo, sendo também a terceira modalidade coletiva mais praticada no planeta. Atualmente é jogado em campos de gramado sintético ou quadras, com o objetivo de fazer gols na equipe adversária (DUCOFF; ROCHA, 2010).

2.1.1. Histórico do Hóquei

Fontes indicam que há pelo menos 5 mil anos, jogos de bola e taco já eram praticados na China e na Pérsia. Vestígios entre astecas e entre povos que habitavam a África também são citados por historiadores. No antigo Egito, por volta de 2000 a.C. teria aparecido a versão mais próxima ao hóquei como é jogado hoje, em três versões (sobre grama, sobre patins e no gelo). Essas afirmações são sustentadas pela descoberta de desenhos em baixo-relevo nos muros de uma tumba encontrada no Vale do rio Nilo. Em um deles há a imagem de duas pessoas jogando hóquei (VIEIRA; FREITAS, 2007).

Não se sabe exatamente o país de origem do hóquei, mas é verdade que durante séculos ele se difundiu em diversas culturas, ganhando variações e novos nomes por todo o planeta. A palavra “hóquei” surgiu pela primeira vez em 1527, sendo a versão inglesa da expressão *hocquet* (que significa “bastão de orientação”) um jogo francês da Idade Média em que bastões eram usados para empurrar objetos. No começo do século XIX, o hóquei se tornou matéria obrigatória nos colégios ingleses e também ganhou muitos adeptos nas universidades (VIEIRA; FREITAS, 2007).

Suas regras começaram a ser introduzidas na primeira metade do século XIX em Londres, Inglaterra. Nos anos seguintes, as regras foram sofrendo modificações, o Conselho Internacional de Hóquei foi criado, até que em 1924 foi fundada a Federação Internacional de Hóquei (FIH), com 7 países integrantes. Em 1964 já eram 50 países filiados e atualmente, 128 países fazem da parte da FIH (DUCOFF; ROCHA, 2010).

2.1.2. Hóquei no Mundo

Nos Jogos Olímpicos, o hóquei sobre grama estreou em 1908, em Londres, como modalidade de exibição. Em 1928, as suas competições passaram oficialmente a valer medalhas, sendo a Índia o primeiro país campeão. Por décadas, Índia e Paquistão, duas ex-

colônias britânicas, dominaram as medalhas de ouro e prata. Apenas em 1980 a modalidade feminina estreou nas Olimpíadas (DUCOFF; ROCHA, 2010). Vieira e Freitas (2007) contam que, com a medalha de ouro sendo conquistada pelo Zimbábue no feminino, apesar de ter sido beneficiado pela ausência de seleções importantes que aderiram ao boicote comandado pelos Estados Unidos, em virtude da invasão soviética ao Afeganistão em 1979, este fato foi uma confirmação de que o esporte já tinha se espalhado e se desenvolvido por todo o planeta.

Essa participação das mulheres na modalidade tem aumentado muito desde o início do século XX. O hóquei feminino tornou-se esporte tão popular em países como Estados Unidos e Argentina que o número de praticantes supera o do hóquei masculino (VIEIRA; FREITAS, 2007).

Índia e Paquistão dominaram o esporte por muitos anos, que em 10 edições dos jogos olímpicos de 1928 a 1972, a Índia conquistou 7 medalhas de ouro, 1 de prata e 2 de bronze, enquanto Paquistão ficou com 2 de ouro, 3 de prata e 2 quarta colocações. A queda de rendimento dos paquistaneses e dos indianos está relacionada à introdução dos campos de grama sintética a partir dos Jogos de 1976. Os dois países demoraram a aderir ao novo piso, em razão do seu alto custo (VIEIRA; FREITAS, 2007).

Depois de 1980, nas Olimpíadas seguintes, o domínio foi de Austrália, Holanda e Alemanha que conquistaram quase todas as medalhas de ouro até hoje. O Brasil nunca participou dessa modalidade em Olimpíadas e espera mudar esse ponto na história, com a realização dos jogos no Rio de Janeiro, em 2016.

2.1.3. Hóquei no Brasil

O hóquei chegou ao Brasil por volta de 1880, trazido por imigrantes ingleses. Por muitos anos ficou restrito aos integrantes de colônias. Equipes brasileiras só foram criadas no século XX, quando jovens estudantes, filhos da elite de cafeicultores, retornavam da Europa trazendo a novidade para o Brasil. Clubes foram criados, primeiro em São Paulo e, anos mais tarde, no Rio de Janeiro. Poucos permaneceram e, até a década de 90 o hóquei foi pouco praticado (VIEIRA; FREITAS, 2007).

A Associação Brasileira de Hóquei sobre Grama e Indoor (ABH) foi criada em 1994, mas mesmo assim o esporte ainda continuou sendo jogado por pequenos grupos. Apenas quatro anos depois aconteceria o primeiro campeonato nacional. No mesmo ano, 1998, a seleção brasileira disputou seu primeiro torneio internacional no Campeonato Sul-americano no Chile (VIEIRA; FREITAS, 2007).

Apenas em 2001 a ABH foi oficialmente registrada sendo filiada ao Comitê Olímpico Brasileiro (COB) em 2002. Outro progresso foi quando em 2004 a ABH se transformou na

Confederação Brasileira de Hóquei sobre Grama e Indoor (CBHG) (DUCOFF; ROCHA, 2010).

Em meados de 2005, com recursos da Lei Piva, foi criada em Florianópolis uma base para as seleções olímpicas permanentes (VIEIRA; FREITAS, 2007). O projeto perdurou até as vésperas da realização dos jogos Pan-Americanos no Rio de Janeiro em 2007. No Pan Rio 2007 o Brasil obteve a última colocação do torneio, mas ganhou algo muito importante para a evolução da modalidade nos anos a seguir: a construção dos dois campos oficiais que foram usados na competição.

Atualmente, o hóquei sobre grama é praticado nos estados do Rio de Janeiro, São Paulo, Santa Catarina, Paraná e Rio Grande do Sul. Existem 8 clubes ativos nos torneios nacionais, além de outros, que, com poucos praticantes, não participam mais das competições. Dos que participam temos 3 no Rio de Janeiro (Carioca Hóquei Clube, Sociedade Germânia e Deodoro Hóquei Clube), 2 em São Paulo (Esporte Clube Macau e Matias Hockey Club), 1 mais recente do Rio Grande do Sul (Interagir-AABB) e 2 clubes em Santa Catarina, que têm sido a base das seleções nacionais masculina e feminina nos últimos anos (Hóquei Clube Desterro e Florianópolis Hóquei Clube).

Anualmente, acontecem os campeonatos brasileiros organizados pela CBHG em 3 estilos da modalidade. O hóquei sobre grama, ou hóquei de campo (modalidade olímpica) com 11 jogadores por equipe jogado em campo com dimensões oficiais, existe apenas no Rio de Janeiro, herança dos jogos do Pan-Americano Rio 2007. O hóquei “seven a-side”, que tem como diferença campo de menor dimensão e 7 jogadores por equipe. E o hóquei Indoor, que se joga em quadra com 6 jogadores por equipe e possui algumas regras diferenciadas.

2.2. TREINAMENTO E A PSICOLOGIA DO ESPORTE

Visando o desempenho máximo em um determinado período, Dantas (2003, p.28), afirma que “o treinamento desportivo é o conjunto de procedimentos e meios utilizados para se conduzir um atleta à sua plenitude física, técnica e psicológica dentro de um planejamento racional”. Inúmeros fatores específicos (fatores técnicos, táticos, físicos e psicológicos) determinam a capacidade de um desempenho motor e esportivo. Somente o desenvolvimento harmônico de todos os fatores determinantes do desempenho possibilita a obtenção da melhor performance individual (WEINECK, 2003). “O atleta ou equipe vencedora é, frequentemente, quem possui as melhores qualidades psicológicas ou mentais, mesmo quando esse atleta ou equipe tenha experiências semelhantes nos planos físico, técnico e tático” (BOMPA, 2002). Martins Junior (2009), afirma que o apoio da

psicologia esportiva é de grande valia para o esporte de rendimento. Pensando na aplicação da psicologia em atletas e na forma de obter o desempenho mais adequado, um treinamento esportivo deve ser voltado não só aos fatores motores, físicos e técnicos, mas também aos aspectos psicológicos e cognitivos (SERENINI e SAMULSKI, 1997 apud MARTINS JUNIOR, 2009). “O esporte de alto nível se caracteriza pela busca constante da melhor performance atlética. Sabemos que o resultado é multideterminado por dimensões técnicas, táticas, físicas, sociais e emocionais” (VALLE, 2002). De acordo com a pesquisa de Santos (2007), existe uma unanimidade nos princípios básicos do treinamento esportivo, onde há existência de inúmeros fatores que influenciam num processo de treinamento, sendo algum deles, biológicos, psicológicos, motores, pedagógicos, entre outros.

Em relação à organização de um treinamento esportivo de alto nível e às exigências para uma preparação adequada, pode-se dizer que são três as preparações fundamentais - técnico-tática, física e psicológica - além do suporte médico, nutricional, fisioterápico, e de hábitos de vida que influenciam o bem-estar e a saúde dos atletas. Há ainda os sacrifícios pessoais e eventualmente familiares pelos mesmos para atingir seus objetivos finais (SANTOS; SHIGUNOV, 2000; TUBINO; MOREIRA, 2003 apud SANTOS, 2007). O desenvolvimento do atleta não pode estar exclusivamente focado nos aspectos físicos-técnicos-táticos, mas também deve haver a preocupação com o desenvolvimento intelectual, motivacional, emocional e social (SAMULSKI, 2009).

Collet, Nascimento e Santos (2008) afirmam que, em situações de jogo, é fator determinante para o rendimento em esportes coletivos unir as habilidades motoras (como agilidade, velocidade e resistência aeróbia) com as capacidades de movimento baseadas nas atitudes técnicas, táticas e de aplicação. Ainda comentam que, inicialmente, no treinamento de uma equipe de hóquei sobre grama, a preparação básica, buscando a estabilização e aperfeiçoamento dos fundamentos técnico-táticos, é o essencial.

As chamadas Ciências do Esporte recebem novas áreas de pesquisa a cada dia, já tendo incorporado disciplinas como antropologia, filosofia, psicologia e sociologia do esporte, na área sócio-cultural, além da medicina, fisiologia e biomecânica do esporte, demonstrando uma tendência e necessidade à interdisciplinaridade (RUBIO, 2004). Do início dos jogos olímpicos da era moderna até os dias atuais, o desempenho esportivo dos atletas de nível mundial manteve-se numa crescente. O grande responsável por esses ganhos constantes em desempenho seria o crescimento do conhecimento científico em medicina, nutrição, biomecânica, fisiologia e psicologia (COSTA; SAMULSKI, 2005).

Frischnecht (1990) diz que todas as atividades musculares intensas estabelecem relações com vivências emocionais e, com isso, pode-se dizer que a tensão das reações emocionais atinge sua máxima intensidade em situações de competição. Assim sendo, a preparação psicológica dos atletas ganha importância cada vez maior no contexto esportivo.

Dentro do treinamento desportivo e, considerando características individuais hereditárias e influências assimiladas do meio, a preparação psicológica “propiciará ao atleta suportar o treinamento e atingir o máximo de suas potencialidades através da mobilização de sua vontade” (DANTAS, 2003, p.35). Valle (2002, p.1) comenta que todos os profissionais envolvidos com o esporte de alto rendimento têm reconhecido da importância dos fatores psicológicos no rendimento do atleta. “A Psicologia do Esporte deve estar voltada não só para a otimização da performance mas também para o desenvolvimento do atleta enquanto um sujeito inserido em sua prática.” E quando se trabalha em conjunto ao atleta, pode-se conhecer seus limites, resistências e potencialidades, e, assim sendo, “somos capazes de reconhecer os recursos físicos e psicológicos que dispomos para enfrentar os obstáculos inerentes aos processos de treinamento e competição” (VALLE, 2002, p.1). Com argumentos baseados em fatos reais do treinamento, técnicos e psicólogos conseguem motivar seus atletas com mais facilidade. Como quando os resultados de testes físicos apresentam melhoras, deixando os atletas mais confiantes nos seus potenciais (BOMPA, 2002).

A relação entre treinador e atleta é determinante no âmbito esportivo, pois ambos vivem situações de estresse em situações óbvias. Assim, a maneira pela qual eles enfrentam este nível de estresse reflete o modo pelo qual cada um vai conseguir lidar com as emoções e características individuais do outro (treinador/atleta). De acordo com este mesmo autor, os atletas passam boa parte do tempo pensando nos seus treinadores e lembrando as frases ditas por eles etc. A capacidade de se organizar, motivar e manter uma postura calma são algumas das muitas qualidades que os atletas apreciam em seus treinadores (CRATTY, 1973).

Difícilmente se encontra o treinador que seja perfeito para o atleta, e vice-versa. O bom profissional é visto pelos seus atletas como aquele capaz de entendê-los e tratá-los como seres humanos, além de esportistas. Juntando a esta relação uma formação técnica adequada, o treinador será uma pessoa bem sucedida profissionalmente (QUADROS JUNIOR, 2006).

Uma preocupação no futebol é em relação à queda de produção do jogador nos treinamentos e nas partidas, algo que compromete a continuidade e a escalação do jogador para os próximos jogos. Para atender o que se espera dele, o jogador precisa enfrentar adequadamente as expectativas do treinador, companheiros de equipe, familiares, amigos e meios de comunicação, para conseguir render corretamente (BRANDÃO, 2000).

Frischnecht (1990) complementa afirmando que os resultados dos atletas são sempre julgados e avaliados pelos milhares de espectadores nos locais de competição, por mais milhares que assistem na televisão ou ouvem pelo rádio. Com tantos recursos

disponíveis atualmente, as performances podem ser repetidas, descritas, analisadas e criticadas por toda a imprensa, instituindo pressão ainda maior sobre os competidores.

Cratty (1984), Frischnecht (1990) e Machado (1997) afirmam que, antes de competições esportivas, não é incomum os atletas se sentirem nervosos, já que sua auto-imagem ou auto-estima dependem do seu desempenho nestas competições e, dessa forma, estas situações podem se tornar muito assustadoras - ao invés de brigarem por boas colocações, prêmios, honras de campeão, luta-se contra o próprio valor; ao invés de aguardar entusiasticamente a oportunidade de competir, o atleta passa a recear, nervosamente, a aproximação das competições pelo simples medo de falhar.

Collet, Nascimento e Santos (2008) explicam que, nos esportes coletivos, os jogadores envolvidos necessitam ter o domínio de muitos fatores simultaneamente como, relacionado à técnica do jogo, os gestos específicos do esporte e, em relação à tática do jogo, saber avaliar e selecionar os movimentos mais adequados de acordo com as exigências em cada situação. Assim, os jogadores devem saber o quê fazer, como fazer e quando fazer, mostrando que eficiência (como fazer), eficácia (resultado) e a adaptação (como utilizar) estão constantemente relacionadas.

Segundo os autores, embora sejam bem treinados técnica/tática e fisicamente, os atletas não respondem da mesma maneira aos estímulos externos durante uma competição, pois a pressão passa para a área emocional. Desse jeito, atletas bem preparados podem apresentar problemas de rendimento durante a competição, enquanto outros podem crescer de rendimento quando esta se apresenta.

De acordo com Machado (1997), as emoções podem tanto inspirar quanto inibir a execução esportiva. Quando as emoções são boas, o indivíduo pode, facilmente, atingir o sucesso. No entanto, quando toda a excitação se transforma em ansiedade, o atleta, provavelmente, começa a cometer erros.

Um dos campos mais abordados pela Psicologia do Esporte é a ansiedade e as suas relações com o rendimento. A experiência de stress e ansiedade na competição desportiva é um problema usual e preocupante para todos aqueles que, direta ou indiretamente, se encontram envolvidos no esporte, interferindo constantemente no desempenho (CRUZ, 1996b; SCANLAN, 1984, FIGUEIREDO, 2000). Bara Filho e Miranda (1998) ainda dizem que a maioria dos atletas sofre pressão, medo e ansiedade, causadas pela obrigação de vencer, algo característico em uma sociedade na qual exalta a emoção da vitória e o sofrimento da derrota.

Santos e Shigunov (2000) afirmam que para um atleta, a preparação psicológica é de importância tão elevada como as demais preparações (física, técnica e tática), se não for a mais importante, pois de nada adianta estar fisicamente bem, em excelente nível técnico e

tático, se as influências psicológicas afetam o indivíduo de uma maneira que possa reduzir seu desempenho.

2.3. ANSIEDADE

“A ansiedade é um estado emocional negativo caracterizado por nervosismo, preocupação e apreensão e associado com ativação ou agitação do corpo” (WEINBERG; GOULD, 2001, p.96). Logo, pode-se dizer que a ativação tem grande relação quando se fala em ansiedade. Segundo Samulski (2002, p.83, 2009), a ativação é “um estado geral do organismo, no qual uma pessoa pode agir ativamente numa situação de exigências específicas”. Weinberg e Gould (2001) afirmam que é uma mistura de atividades fisiológicas e psicológicas referindo-se ao grau de intensidade de motivação de um indivíduo em um dado momento. Essa intensidade pode variar do sono profundo a mais alta agitação (WEINBERG; GOULD, 2001; SAMULSKI, 2002, 2009). Os autores ainda lembram que a ativação não está associada a situações boas ou ruins, podendo uma pessoa ficar altamente ativada em um momento de felicidade ou tristeza.

Echenique (2008) diz que os processos da ansiedade podem ser descritos através de quatro premissas: a causa da ansiedade é a expectativa; a ansiedade se instala por falta de atenção às coisas que se encontram à nossa volta; a ansiedade enfraquece e anula a vontade (efeito imediato); a ansiedade leva ao fracasso (efeito mediato).

Um fator importante da ansiedade é a diferenciação entre ansiedade-estado e ansiedade-traço. A ansiedade-estado é um componente de humor em constante variação podendo ter altos e baixos em um esportista durante uma partida por exemplo. É um estado emocional em uma situação específica associado à ativação do indivíduo. Já a ansiedade-traço é um componente da personalidade da pessoa, uma capacidade de avaliar o perigo em situações gerais (WEINBERG; GOULD, 2001). É uma ansiedade que parece não ser afetada pelos eventos do dia a dia (CRATTY, 1984) além de ser um intenso estresse psíquico em que o atleta se encontra previamente às partidas ou competições (SAMULSKI, 2002).

Chaves e Bara Filho (2003) dizem que nem toda ansiedade é prejudicial ao indivíduo. O bom desempenho necessita de um nível de ansiedade ótimo. Quando isto ocorre, o atleta está psicologicamente em controle. A ansiedade-estado está relacionada diretamente com a ansiedade-traço, significando que atletas com elevado valor de ansiedade-traço, em geral, apresentam altos valores de ansiedade de estado (BRANDÃO, 1995, WEINBERG; GOULD, 2001).

2.3.1. Instrumentos para medir a Ansiedade

Moraes (1990) apresenta alguns dos questionários existentes para medir a ansiedade. O STAI mede de uma maneira geral a ansiedade traço e a ansiedade estado em determinada circunstancia de uma pessoa. No Brasil o STAI é conhecido como IDATE (Inventário de Ansiedade Traço-Estado) (GONÇALVES; BELO, 2007). O IDATE I, traduzido para o português por Biaggio (1977) investiga o nível de ansiedade como estado e o IDATE II, investiga o grau de ansiedade como traço.

O CSAQ avalia a ansiedade dividida em ansiedade somática e ansiedade cognitiva. O CSAI-2 também verifica a ansiedade somática e cognitiva além da autoconfiança (MORAES, 1990). O SCAT (Teste de Ansiedade em Competições Esportivas) de Martens (1977), também verifica a ansiedade traço e ansiedade estado, mas foi construído especificamente para situações de competição.

2.3.2. Estudos sobre ansiedade no esporte

A ansiedade tem grande papel no desempenho dos atletas, sempre variando de acordo com a modalidade esportiva, dificuldade das ações entre outros diversos motivos. (MORAES 1990). Parecem existir evidências de que o tipo de modalidade esportiva tem forte influência na ansiedade-traço pré-competitiva (SANTOS; PEREIRA, 1997). Já em outro estudo com outros esportes não foi encontrado diferenças estatisticamente significativa na ansiedade competitiva dos atletas (GONÇALVES; BELO, 2007).

Santos e Pereira (1997) pesquisaram a ansiedade-traço pré-competitiva em 120 atletas paranaenses, 30 de cada modalidade, praticantes de judô, atletismo, handebol e voleibol, todos do sexo masculino. Sendo avaliados com o SCAT (Sport Competition Anxiety Test) foi encontrado, em sua maioria níveis médio e médio-alto de ansiedade.

Em um trabalho com o propósito de estudar a ansiedade de atletas cubanos de alto rendimento, Ucha e colaboradores (2001) analisaram 465 indivíduos com média de 24 anos e experiência entre 2 e 15 anos de 11 modalidades (tiro esportivo, beisebol, voleibol, judô, boxe, ciclismo, nado sincronizado, levantamento de peso, natação, tênis e atletismo). Usando o teste de ansiedade de C. D. Spielberger (1970) foi detectado uma relação entre o alto grau de ansiedade e a queda de desempenho esportivo.

Utilizando o SCAT, Estácio (2004), analisou o nível de ansiedade traço pré-competitiva em 37 atletas da categoria Junior de 2 clubes de futebol profissional de Florianópolis. Foi constatado níveis médio e médio-baixo em sua maioria, sendo concluído que a ansiedade do grupo de atletas pesquisados se encontra na melhor possível para a prática do esporte.

No estudo de Valentini e Bertuol (2006), realizado com o SCAT, foram investigados os níveis de ansiedade competitiva em 68 adolescentes atletas de equipes de voleibol e atletismo da Grande Porto Alegre. Em sua maioria, os níveis encontrados foram moderados, o que, para muitos autores, é considerado o ideal para um bom desempenho.

Mello (2007), objetivou-se em analisar a ansiedade traço pré-competitiva em 44 atletas adultos de judô e jiu-jitsu, também utilizando o instrumento SCAT. Em seus resultados predominaram níveis médio e médio-alto de ansiedade e sem diferença significativa entre as duas modalidades provavelmente por serem artes marciais parecidas.

Em um estudo envolvendo futsal, handebol, nado sincronizado, natação e voleibol, Gonçalves e Belo (2007), com auxílio do SCAT, investigaram a ansiedade-traço competitiva em 105 jovens atletas paraibanos de 11 a 20 anos, sendo a maioria do sexo masculino.

Observando as conclusões de Martens (1977), Becker Jr. (2000), Zeng (2003) e Valentini e Bertuol (2006), vê-se que os atletas de esportes individuais apresentam, na maioria dos casos, valores maiores de ansiedade comparados aos atletas de esportes coletivos. Pode-se afirmar que alguns dos fatores que dificultam o controle da ansiedade no esporte individual como atenção direta dos torcedores em cima do atleta, não uma equipe para compartilhar da pressão de estabelecer um resultado ou até de iniciar bem uma prova (BECKER JR., 2000).

2.3.3. Ansiedade de acordo com o sexo

Segundo Hahn (1979) apud Samulski (2005), atletas femininas de alto nível, comparadas ao sexo oposto, possuem menor nível de autoconfiança nas suas capacidades, mostram ansiedade mais elevada em competições e reagem mais emocionalmente em situações competitivas difíceis. Vários estudos comprovam a tendência de o sexo feminino possuir ansiedade mais elevada que o sexo masculino, como no judô (DETANICO, 2005), no voleibol (STEFANELLO, 1990), no atletismo (DE ROSE JÚNIOR; VASCONCELLOS, 1997), modalidades individuais e coletivas (GONÇALVES; BELO, 2007) e em mais 11 modalidades pesquisadas por Ucha et al. (2001), nas quais as mulheres também apresentaram índices de ansiedade mais altos que os homens.

Lawther (1978) diz que as mulheres respondem com maior intensidade do que os homens a diferentes estímulos que mantêm a excitação nas situações desportivas. Isso faz com que o sexo feminino apresente maior índice de ansiedade do que o sexo masculino, devido à mulher ser mais sensível a certas situações. Outros fatores que podem ser considerados para explicar maior ansiedade no sexo feminino seriam a cultura em que os atletas vivem e a realidade das competições serem muito mais voltadas ao sexo masculino,

deixando uma maior cobrança sobre as mulheres (DE ROSE JÚNIOR; VASCONCELLOS, 1997; LA ROSA, 1998; DIAS, 2005).

Em outro estudo, Barbacena e Grisi (2008) mostraram que com atletas paraibanos de natação, o sexo masculino tende a ficar mais nervoso do que o sexo feminino em competições mais importantes. Com atletas na faixa etária de 12 a 16 anos, Valentini e Bertuol (2006), não encontraram diferenças significativa nos níveis de ansiedade entre os sexos.

2.3.4. Ansiedade de acordo com a idade

Segundo Cattell apud Cratty (1984), sobem os níveis de ansiedade durante os últimos anos da adolescência, tendem a diminuir aos 30 anos e retornam a aumentar depois dos 60 anos. Isso coincide com as idades em que homens e mulheres atingem o ápice de seu potencial físico no esporte, onde o status social é, de modo indireto, uma causa do medo pelo fracasso, fazendo com que a ansiedade aumente (CRATTY, 1984).

Utilizando o SCAT, Gonçalves e Belo (2007) estudaram atletas entre 11 e 20 anos de idade praticantes de futsal, handebol, natação sincronizada, natação e voleibol e não encontraram diferença estatisticamente significativa na variável idade. Ainda, Estácio (2004), pesquisando atletas juniores de futebol, obteve resultados semelhantes, onde a idade também não interferiu na ansiedade, mas, devido à vasta experiência em competições relatada pelos jogadores.

Valentini e Bertuol (2006) evidenciam o nível moderado encontrado em adolescentes púberes e pré-púberes, contrariando as hipóteses de que os jovens dessa faixa etária apresentariam grau elevado de ansiedade.

No estudo de Santos e Pereira (1997), que utilizou o SCAT em atletas de modalidades individuais e coletivas, não foi encontrada relação significativa entre o nível de ansiedade-traço pré-competitiva e a idade. Já no estudo com judocas de Detanico (2005), é mostrado que quanto maior a idade, menos ansiosos os atletas se mostraram. Em outro estudo, envolvendo atletas de judô e jiu-jitsu, Mello (2007), não encontrou diferenças significativas nos níveis de ansiedade-traço pré-competitiva.

Segundo estudos que não encontraram influência da idade sobre a ansiedade, é importante ressaltar que os treinadores, os pais, e todos os outros profissionais envolvidos com o cenário esportivo devem considerar a idade dos atletas, pois, como visto na literatura, os mais jovens podem ainda não se encontrar tão preparados diante de muitas cobranças e pressões do esporte de competição (GILL; DEETER, 1988; DE ROSE JÚNIOR; VASCONCELLOS, 1997).

2.3.5. Ansiedade de acordo com o tempo de prática e experiência em competições

O acúmulo de experiências vividas por atletas profissionais e a sua profissionalização permitem um melhor controle do estado de ansiedade pré-competitiva (FERREIRA, 2006). Atletas menos experientes possuem níveis de ansiedade maiores de acordo com muitos dos estudos encontrados como De Rose Junior e Vasconcellos (1997), Samulski (2002) e Barreto (2003).

No estudo, realizado com judocas, Santos e Detanico (2004) encontraram diferença significativa entre os níveis de ansiedade de judocas iniciantes frente a primeira competição esportiva com judocas experientes, porém, em outro estudo com judocas, Detanico (2005), o tempo de prática não teve a mesma influência, talvez por nenhum dos atletas estarem competindo pela primeira vez.

Na variável “experiência em competições” que é diferente, mas semelhante ao “tempo de prática”, Gonçalves e Belo (2007) não encontraram diferença estatisticamente significativa. Entretanto, Valentini e Bertuol (2006) evidenciaram níveis mais baixos de ansiedade em atletas novatos quando comparados aos atletas experientes. Sugere-se que os mais experientes “sintam” a pressão da competição e as necessidades pelos resultados além de, mais precisamente, saberem as demandas dos jogos.

2.3.6. Ansiedade no hóquei sobre grama

Payne (2003) citando o trabalho de Sewell and Edmondson (1996) com 121 atletas homens e mulheres de hóquei sobre grama e futebol onde foi analisada a relação da posição de jogo com a ansiedade pré-competitiva mostra uma influência significativa da ansiedade de acordo com a posição de jogo. Nesse estudo, Sewell and Edmondson (1996) usaram o instrumento CSAI-2 e encontraram valores de ansiedade maiores para os goleiros, seguido de atacantes e meio-campistas praticamente empatados e os defensores com valores mais baixos. Não foram achadas relações consistentes entre gênero, nível de participação ou resultado do jogo com ansiedade pré-competitiva.

Um estudo feito por Ramiro e colaboradores (2008) com a seleção nacional feminina de hóquei da Espanha, procurou analisar diferenças individuais existentes em distintas variáveis psicológicas. O grupo de esportistas de elite foi dividido em 2 grupos, de alta e baixa performance esportiva, que foi medida pelo técnico e pelo preparador físico usando uma escala de rendimento nunca antes usada no âmbito esportivo. As 18 jogadoras treinavam em centros de alto rendimento, e foram selecionadas para as olimpíadas de Pequim 2008. A faixa etária oscilava entre 18 e 30 anos, com média de $24,05 \pm 3,9$. Foram avaliados os níveis de ansiedade traço-estado usando o STAI (State Trait Anxiety Inventory)

de Spielberger, Gorsuch e Lushene (1970), além de outras variáveis psicológicas usando outros instrumentos.

Os resultados mostraram que o grupo de maior rendimento apresentou nível de ansiedade estado e de desorientação cognitiva significativamente menores que o grupo de rendimento mais baixo, assim como uma maior maturidade esportiva. As médias de ansiedade-estado encontradas foram de $15,13 \pm 4,66$ enquanto as de ansiedade-traço foram $19,39 \pm 7,72$ (RAMIRO et al, 2008).

Utilizando o Inventário da Ansiedade Traço-Estado (IDATE) I, Wamba e colaboradores (2008), verificaram a ansiedade pré-competitiva em 20 atletas de hóquei sobre grama, 10 de cada sexo de dois clubes de Florianópolis (Hóquei Clube Desterro e Florianópolis Hóquei Clube). As médias alcançadas foram de 5.2 pontos para as mulheres enquanto os homens tiveram 4.8 pontos. Destacou-se a o maior nível de ansiedade nas mulheres e que nos dois grupos não se obteve valores nas categorias inferiores, mostrando o grau elevado de ansiedade nos dois gêneros nesta modalidade. Ficou confirmada a necessidade de pesquisas abrangendo um número maior de variáveis como tempo de treino, importância do jogo, nível dos adversários, sessões de preparação, entre outros (WAMBA et al, 2008).

3. METODOLOGIA

3.1. Caracterização da pesquisa

Este estudo foi caracterizado como descritivo de corte transversal. Segundo Marconi e Lakatos (1990), este tipo de pesquisa tem a finalidade de descrever sistematicamente um fenômeno que existe nos espaços de competição.

3.2. População e amostra

A população deste estudo foi composta pelos atletas brasileiros de hóquei sobre grama de ambos os sexos que disputam competições organizadas pela CBHG. O estudo foi realizado com amostra de 100 atletas de 6 clubes participantes dos seguintes campeonatos: Campeonato Brasileiro de Hóquei sobre Grama 2010 e Campeonato Brasileiro de Hóquei Indoor 2010.

Os sujeitos participantes do estudo foram selecionados de modo intencional, voluntário e não-probabilístico (MATTAR, 2001).

3.3. Instrumentos

Foi utilizado o Teste de Ansiedade Competitiva nos esportes, o SCAT (Sport Competition Anxiety Test) desenvolvido por Martens (1977). Este instrumento é composto por oito itens de ativação, dois de desativação e cinco de efeito placebo. A sua pontuação, com escala Likert, varia de um a três, para os itens de ativação, e de três a um, para os de desativação, cuja classificação é dada em escores, sendo: menos de 17 pontos, baixo nível de ansiedade, de 17 a 24 pontos, nível médio de ansiedade e mais de 24 pontos, alto nível de ansiedade.

Foi acrescido um questionário contendo os dados pessoais e as características dos atletas, como idade, sexo, tempo de prática do esporte, clube pelo qual joga, posição e número de participações em campeonatos nacionais e internacionais.

3.5. Procedimentos de coleta

O pesquisador entregou o termo de consentimento livre e esclarecido aos atletas, apresentando-lhes os objetivos da pesquisa. Foi feita uma breve explicação sobre o estudo,

orientando como respondê-lo e garantido o anonimato dos participantes. Após a leitura e o preenchimento do termo, os atletas responderam ao questionário. Isso ocorreu nos dias 5 de junho, 17 de julho, 21 de agosto e 16 de outubro de 2010, entre uma a três horas antes da primeira partida do campeonato ou da etapa.

3.6. Tratamento de dados

Foi utilizada estatística descritiva (frequência, média, desvio-padrão, percentual) e inferencial (teste t de Student, ANOVA One-Way). Os seguintes programas estatísticos foram usados: Microsoft Office Excel 2003 e SPSS 17.0.

3.7. Limitações do estudo

O fato de o pesquisador ser atleta de hóquei e ter participado de todas as competições onde foram feitas as coletas de dados prejudicou na aplicação dos questionários, nem sempre podendo tirar todas as dúvidas dos participantes e não conseguindo atingir toda a população desejada. Ocorreu também a recusa de um técnico em permitir que seu clube respondesse à pesquisa.

4. APRESENTAÇÃO E DISCUSSÃO DE RESULTADOS

Os dados coletados durante os torneios de hóquei nacionais, assim como os níveis de ansiedade-traço e resultados dos testes estatísticos, estão apresentados nas tabelas e comentários deste capítulo.

Tabela 1: Valores de ansiedade-traço dos atletas brasileiros de hóquei sobre grama

Nível	M	DP	f
Baixo	15	1,16	16%
Médio	20,14	2,19	66%
Alto	26,06	1,55	18%
Total	20,38	3,79	100%

N = 100 atletas

Considerando que a pontuação do instrumento SCAT vai de no mínimo 10 até no máximo 30, os resultados mostram que, em geral, a ansiedade dos atletas de hóquei sobre grama brasileiros é moderada (nível médio conforme o protocolo do SCAT). Os valores extremos maiores e menores encontrados foram respectivamente 12 e 30, exceções confirmadas pela média total da amostra que ficou em 20,38. Essas afirmações se aproximam dos níveis achados em outros estudos de ansiedade (apesar de serem populações, modalidades e faixas etárias diferentes), tanto com esportes coletivos (SANTOS; PEREIRA, 1997; ESTÁCIO, 2004; VALENTINI; BERTUOL, 2006; GONÇALVES; BELO, 2007) como no próprio hóquei sobre grama (WAMBA et al, 2008).

Apesar dos níveis encontrados serem considerados bons para a prática esportiva, alguns fatores podem ser considerados tentando explicar estes resultados. A grande maioria dos atletas da amostra faz parte dos 4 melhores times do país, embora existam apenas 8 em atividade. Apesar de ter sido analisado o traço e não o estado de ansiedade, o instante da coleta de dados, algumas vezes quase dentro de campo, outras dentro do ônibus que levava os times ao campeonato, pode ter influenciado, assim como o momento dos torneios e o adversário do dia. Pode-se ressaltar mais uma vez que, segundo Chaves e Bara Filho (2003), dependendo do indivíduo, existe um nível de ansiedade ótimo, beneficiando e não prejudicando o atleta.

Dentro da amostra atingida de 100 atletas, 56% eram homens com idade média de $22,14 \pm 5,05$ anos praticantes do hóquei sobre grama em média há $4,07 \pm 3,68$ anos. Os outros 44% eram mulheres com idade média de $20,68 \pm 4,18$ anos, com tempo de prática médio de $2,89 \pm 2,2$ anos. Constatou-se que, no sexo feminino, as atletas brasileiras de

hóquei, são geralmente mais novas e praticam há menos tempo a modalidade, diferindo dos achados de Wamba e colaboradores (2008) também com atletas brasileiros.

Tabela 2: Valores de ansiedade-traço de acordo com o sexo

Sexo	Baixo	Médio	Alto	M	DP	Total
Masculino	12	40	4	19,43	3,48	56%
Feminino	4	26	14	21,59	3,86	44%

Os dados mostram uma ansiedade-traço mais elevada entre as mulheres, confirmada pela menor incidência no nível baixo e médio e bem maior no nível alto, apesar da amostra da pesquisa ter sido numericamente inferior à masculina. Após ser realizado o teste t para amostras independentes, obteve-se diferença significativa entre os sexos ($t=3,29$; $p=0,001$). Esses resultados, mostrando que o sexo feminino tem maior ansiedade-traço que o masculino no hóquei sobre grama nacional, vão ao encontro da maior parte dos estudos sobre o assunto (STEFANELLO, 1990; DE ROSE JÚNIOR; VASCONCELLOS, 1997; UCHA et al, 2001; DETANICO, 2005; GONÇALVES; BELO, 2007; WAMBA et al, 2008).

Para a análise de dados sobre a idade, os indivíduos foram divididos em 4 faixas etárias, usando como referência a divisão de categorias mais empregadas nos campeonatos de hóquei mundialmente. Dentro delas, a amostra teve 8% de atletas sub15 (até 15 anos), 13% de sub17, 35% sub21 e 44% de atletas adultos (acima de 21 anos).

Tabela 3: Valores de ansiedade-traço de acordo com a faixa etária

Faixa etária	Baixo	Médio	Alto	M	DP	Total
Sub15	2	5	1	19,75	3,81	8%
Sub17	1	9	3	20,62	4,07	13%
Sub21	6	22	7	20,77	3,7	35%
Adulta	7	30	7	20,11	3,86	44%

Após realização do teste ANOVA One-Way, verificou-se que não há diferenças significativas entre as faixas etárias estudadas, resultados que corroboram a maioria dos estudos (SANTOS; PEREIRA, 1997; ESTÁCIO, 2004; GONÇALVES; BELO, 2007; MELLO, 2007), mas diferem de outros, como o de Detanico (2005). Ficam bem evidentes na tabela 3, as médias dos valores de ansiedade muito próximas em todas as faixas etárias, podendo se destacar a menor média entre os mais jovens apesar de uma amostra bem inferior. A

partir desses resultados, pode-se induzir que apenas a variável idade é insuficiente para definir o nível de ansiedade-traço de um atleta. Fatores como experiência e tempo de prática também deveriam ser analisados em conjunto para se ter melhor definição.

Os indivíduos também foram questionados quanto ao tempo de prática, onde 19 deles tinham até 1 ano de prática do hóquei, 27 entre 1 e 3 anos, 25 entre 3 e 5 anos e 29 tinham mais que 5 anos de prática.

Tabela 4: Valores de ansiedade-traço de acordo com o tempo de prática

Tempo de prática	Baixo	Médio	Alto	M	DP	Total
Até 1 ano	4	10	5	20,53	4,36	19%
De 1 a 3 anos	5	19	3	19,85	3,31	27%
De 3 a 5 anos	3	19	3	19,96	3,9	25%
Mais de 5 anos	4	18	7	21,14	3,77	29%

Nos grupos separados de acordo com o tempo de prática, os valores encontrados não apresentaram diferença significativa após a realização do teste ANOVA One-Way. Um fato interessante foi a maior média de ansiedade-traço no grupo com maior tempo de prática, algo que talvez possa ser explicado pelos mais experientes entenderem a complexidade da pressão e as necessidades dos jogos e competições (VALENTINI; BERTUOL, 2006). A não significância dessa variável no hóquei vai ao encontro dos achados de Detanico (2005) e Gonçalves e Belo (2007), mas difere de muitos outros (DE ROSE JUNIOR; VASCONCELLOS, 1997; SAMUSLKI, 2002; BARRETO, 2003; SANTOS; DETANICO, 2004; FERREIRA, 2006). Um atleta pode possuir anos de prática, mas não ter tantas vivências em campeonatos e experiências internacionais, além de não sabermos seu tempo real de prática (horas de treino, número de partidas), o que pode explicar os valores semelhantes entre todos os grupos.

Para definir se uma experiência defendendo a seleção brasileira teria algum efeito sobre a ansiedade-traço, foi realizada uma divisão em 2 grupos: o primeiro onde 54% nunca havia jogado pela seleção e o segundo onde 46% teria jogado pelo menos um campeonato defendendo o país.

Tabela 5: Valores de ansiedade-traço de acordo com a experiência em seleção brasileira

Seleção	Baixo	Médio	Alto	M	DP	Total
Não	10	34	10	20,44	3,78	54%
Sim	6	32	8	20,30	3,84	46%

Foi realizado o teste t para amostras independentes, que não acusou diferença significativa. O nível de ansiedade-traço dos atletas sem experiência na seleção nacional se mostrou pouquíssimo acima dos que já tinham jogado por ela. Nota-se que quase metade da amostra já foi convocada para atuar pelo Brasil. Isso se deve ao fato de que muitos atletas não se mantêm na seleção devido a motivos como emprego, estudo ou apenas uma questão de escolha e também comprova a difícil tarefa de manter uma base, além de impedir que a seleção tenha sempre o melhor grupo convocado.

5. CONSIDERAÇÕES FINAIS

O nível médio de ansiedade-traço encontrado nos atletas brasileiros de hóquei sobre grama foi moderado ou médio, não apenas no geral, mas também para todas as variáveis pesquisadas: sexo, idade, tempo de prática e experiência em seleção brasileira. Apenas para a variável sexo se encontrou diferença significativa, talvez porque o sexo feminino tenha apresentado idade e tempo de prática inferior, apesar de que essas variáveis isoladas não tenham mostrado diferenças significativas. A experiência em seleção brasileira também não encontrou diferenças, o que pode ser explicado pelas poucas competições internacionais disputadas, ou seja, por um lado são poucos jogadores no país, o que torna o acesso a uma seleção um processo mais curto, e por outro são poucas as oportunidades que o atleta brasileiro tem para ser convocado e competir internacionalmente. Sugere-se, em estudos futuros sobre o mesmo assunto, aumentar o tamanho da amostra, buscar além da ansiedade-traço, a ansiedade-estado e pesquisar outras variáveis como “importância da partida”, “ser titular ou reserva”, “posição do jogador”, entre outras.

REFERÊNCIAS

- BARBACENA, Marcella M., GRISI, Roseni N. F. Nível de ansiedade pré-competitiva em atletas de natação. **Conexões: revista da Faculdade de Educação Física da UNICAMP**, Campinas, v. 6, n. 1, p.31-39, 2008.
- BARA FILHO, Maurício. G.; MIRANDA, Renato. Aspectos psicológicos do esporte competitivo. **Revista Treinamento Desportivo**, Curitiba, n. 3, p. 62-72, 1998.
- BARRETO, João A. **Psicologia do esporte para o atleta de alto rendimento**. Rio de Janeiro: Shape. 2003.
- BECKER Jr., Benno (2000). **Manual de psicologia do esporte e exercício**. Porto Alegre: Nova Prova.
- BOMPA, Tudor O. **Periodização: teoria e metodologia do treinamento**. 4ª ed. São Paulo: Phorte, 2002.
- BRANDÃO, Maria R. F.. **Fatores de "stress" em jogadores de futebol profissional**. [Tese de Doutorado em Ciências do Esporte - Escola de Educação Física]. Campinas (SP): Universidade de Campinas; 2000
- BRANDÃO, Maria R. F. **Psicologia esportiva: ansiedade em atletas**. Movimento, a. 5, n. 1, p.24-27, Porto Alegre: 1995.
- CHAVES, Aline D.; BARA FILHO, Maurício G. A influência dos pais na ansiedade pré-competitiva na natação. **Revista Digital Vida & Saúde**, v. 2, n. 2, abr./maio, Juiz de fora, 2003. Disponível em <<http://boletimef.org/biblioteca/218/Chaves-Bara-Filho-Artigo>>. Acesso em: 22 jun. 2010.
- COLLET, Carine; NASCIMENTO, Juarez V.; SANTOS, Thiago Z. Processo de treinamento técnico-tático de seleções brasileiras de hóquei de grama. **Revista Brasileira de Ciência e Movimento**, v. 16, n. 2, p.25-32, 2008.
- COSTA, Leonardo O. P.; SAMULSKI, Dietmar. M. Overtraining em Atletas de Alto Nível - Uma Revisão Literária. **Revista Brasileira de Ciência e Movimento**, Brasília, v. 13, n. 2, p.123-134, 2005.
- CRATTY, Bryant J. **Psychology in Contemporary Sport**, Englewood Cliffs/ NJ: Prentice-Hall, 1973.
- CRATTY, Bryant J. **Psicologia no esporte**. 2ª ed. Rio de Janeiro: Prentice-Hall do Brasil, 1984.
- CRUZ, José F. **Stress e ansiedade na competição desportiva: natureza, efeitos e avaliação**. In: CRUZ, J. (Ed.). Manual de Psicologia do Desporto. Braga: SHO, 1996, p.148-214.
- DANTAS, Estélio H. M. **A prática da preparação física**. 5. ed. Rio de Janeiro: Shape, 2003.
- DE ROSE JUNIOR, Dante; VASCONCELLOS, E.G. Ansiedade-traço competitiva e atletismo: um estudo com atletas infanto-juvenis. **Revista Paulista de Educação Física**. 11(2):148-54, São Paulo, jul./dez. 1997.

DETANICO, Daniele; SANTOS, Saray G. Variáveis influenciando e sendo influenciadas pela ansiedade-traço pré-competitiva: um estudo com judocas. **Revista Digital EF y Deportes**, Buenos Aires, Ano 10, n. 90, p. 1-5, 2005. Disponível em: <<http://www.efdeportes.com/efd90/judocas.htm>>. Acesso em: 22 jun. 2010.

DIAS, Cláudia S. L. **Do stress e ansiedade às emoções no desporto: da importância da sua compreensão à necessidade da sua gestão**. 2005. Tese (Doutorado em Psicologia do Desporto) - Instituto de Educação e Psicologia, Universidade do Minho, Portugal.

ECHENIQUE, Michael. **Como controlar a ansiedade**. Belo Horizonte: Edições Nova Acrópole, 2008.

ESTÁCIO, Luiz A. **A ansiedade competitiva de atletas juniores dos clubes profissionais de futebol de Florianópolis**. 2004. Monografia (Licenciatura) - Curso de Educação Física, Centro de Desportos, Universidade Federal de Santa Catarina, Florianópolis.

FAUSTINO, Rodrigo. **Uma proposta para a popularização do hóquei sobre grama**. 2009. 85p. Monografia (Licenciatura) - Curso de Educação Física, Centro de Desportos, Universidade Federal de Santa Catarina, Florianópolis.

FERREIRA, Eduarda M. R. S. **O estado de ansiedade pré-competitiva e autoconfiança: Estudo realizado com jogadores seniores de hóquei em patins**. 2006. 89 f. Monografia (Licenciatura) - Curso de Ciências do Desporto e Educação Física, Faculdade de Desporto, Universidade do Porto, Porto, 2006.

FIGUEIREDO, Sâmia H. Variáveis que interferem no desempenho do atleta de alto rendimento. In: RUBIO, Katia. (Org.). **Psicologia do esporte: interfaces, pesquisa e intervenção**. São Paulo: Casa do Psicólogo, 2000. p.114-124.

FRISCHNECHT, Paulo J. A influência da ansiedade no desempenho do atleta e do treinador. **Treino Desportivo**. Lisboa: II série, n. 15, p.21-28, 1990.

GILL, Diane L.; DEETER, Thomas. E. Development of the sport orientation questionnaire. **Research Quarterly for Exercise and Sport**, Washington, v. 59, n. 3, p.191-202, 1988.

GONÇALVES, Mariana P., BELO, Raquel P. Ansiedade-traço competitiva: diferenças quanto ao gênero, faixa etária, experiência em competições e modalidade esportiva em jovens atletas. **Psico-USF**, Bragança Paulista, v. 12, n. 2, p.301-307, jul./dez., 2007.

LA ROSA, Jorge. Ansiedade, sexo, nível socioeconômico e ordem de nascimento. **Psicologia: Reflexão e Crítica**, Porto Alegre, v. 11, n. 1, p.59-70, 1998.

LAWTHER, John D. **Psicologia Desportiva**. 2. ed. Rio de Janeiro: Fórum, 1978.

MACHADO, Antonio A. **Psicologia do esporte: temas emergentes**. Jundiaí: Ápice, 1997.

MARCONI, Marina A.; LAKATOS, Eva M. **Metodologia do trabalho científico**. 4.ed. São Paulo: Atlas, 1992.

MARTENS, Rainer. **Sport competition anxiety test**. Champaign, Human Kinetics, 1977.

MARTINS JUNIOR, Eduardo M. L. **Motivos para a prática do Hóquei sobre Grama: Um estudo com as seleções brasileiras masculina e feminina**. 2009. Artigo (Bacharelado) - Curso de Educação Física, Centro de Ciências da Saúde e do Esporte, Universidade do Estado de Santa Catarina, Florianópolis, 2009.

MATTAR, Fauze N. **Pesquisa de marketing**. Edição Compacta. 3.ed. São Paulo: Atlas, 2001.

MELLO, Pedro G. R. C. **Análise da ansiedade-traço pré-competitiva de atletas do judô e jiu-jitsu do estado de Santa Catarina**. 2007. Monografia (Licenciatura) - Curso de Educação Física, Centro de Desportos, Universidade Federal de Santa Catarina, Florianópolis.

MORAES, Luiz C.. Ansiedade e Despenho no esporte. **Revista brasileira de ciência e movimento**. v. 4, n. 2, p.51-56, 1990.

QUADROS JUNIOR, Antonio C.; VICENTIM, Joseane; CRESPILO, Daniel. Relações entre ansiedade e psicologia do esporte. **Revista Digital EF y Deportes**, Buenos Aires, Ano 11, n. 98, 2006. Disponível em: <<http://www.efdeportes.com/efd98/ansied.htm>>. Acesso em: 22 jun. 2010.

RAMIRO, Eva M. D. et al. Rendimiento deportivo em jugadoras de elite de hockey hierba: diferencias en ansiedad y estrategias cognitivas. **eduPsykhé**. Madrid, v. 7, n. 1, p.23-41, 2008.

RIOS, Hugo L. F.. **Estudo da ansiedade-traço competitiva em atletas de judô de ambos os sexos, durante a copa Anápolis de judô**. Trabalho de Conclusão de Curso. (Graduação em Educação Física) - Evangélica Colégios e Faculdades, 2005.

ROCHA, Cláudio Z. **História do Hóquei**. Curso de capacitação técnica, Florianópolis, 2006.

ROCHA, Cláudio Z; DUCOFF, Livia. **História do Hóquei**. Curso de capacitação técnica em Hóquei sobre grama módulo 1, Florianópolis, 2010.

RUBIO, Kátia. Origens e evolução da psicologia do esporte no Brasil. **Revista bibliográfica de geografia y ciencias sociales**. Universidad de Barcelona. Vol. VII, nº 373. Disponível em: <<http://www.ub.es/geocrit/b3w-373.htm>> Acesso em: 06 nov. 2010.

SAMULSKI, Dietmar **Psicologia do Esporte**. 1. ed. Barueri, SP: Manole, 2002.

SAMULSKI, Dietmar **Psicologia do Esporte: conceitos e novas perspectivas**. 2. ed. Barueri, SP: Manole, 2009.

SANTOS, Saray G. dos; DETANICO, Daniele. **Nível de ansiedade-traço pré-competitiva de judocas mediante a primeira experiência competitiva**. In: SEPEX, 2004, Florianópolis. Anais... Florianópolis: UFSC, 2004.

SANTOS, Saray G.; PEREIRA, Suely. A. Perfil do Nível de Ansiedade Traço Pré-competitiva de Atletas de Esportes Coletivos e Individuais do Estado do Paraná. **Revista Movimento**, Porto Alegre, Ano IV, n. 6, 1997/1.

SANTOS, Saray G.; SHIGUNOV, Viktor. Suporte psicológico ao atleta: uma necessidade "teórica" que precisa ser aplicada. **Revista Treinamento Desportivo**, Curitiba, v. 5, n. 2, p.74-83, 2000.

SANTOS, Thiago Z. **Efeitos do treinamento de resistência aeróbia e velocidade dos atletas catarinenses das seleções brasileira masculina e feminina de hóquei sobre grama**. 2007. 99p. Monografia (Licenciatura) - Curso de Educação Física, Centro de Desportos, Universidade Federal de Santa Catarina, Florianópolis.

SCANLAN, Tara. K.; LEWTHWAITE, Rebecca. Social psychological aspects of competition for male youth sport participants: IV. Predictors of competitive stress. **Journal of Sport Psychology**, n. 6, p.208-226, 1984.

SEWELL, David. F. & EDMONDSON, Anne. M. Relationship between field position and pre-match competitive state anxiety in soccer and field hockey. **International Journal of Sport Psychology**, v. 27, n. 2, p.159-172, 1996.

STEFANELLO, Joice M. F. **Ansiedade competitiva e os fatores de personalidade de adolescentes que praticam voleibol: um estudo causal comparativo**. Santa Maria: Kinesis, v.6, n.2, p.203-24, 1990.

UCHA, Francisco G. et al. **Ansiedad e indicadores de rendimento em deportistas**. Revista Digital. Buenos Aires, Ano 6, n. 33, mar. 2001. Disponível em: <<http://www.efdeportes.com/efd33a/ansied.htm>>. Acesso em: 21 jun. 2010.

VALENTINI, Nadia C.; BERTUOL, Lisandra. Ansiedade competitiva de adolescentes: gênero, maturação, nível de experiência e modalidades esportivas. **Revista da Educação Física/UEM**. Maringá: UEM, v. 17, n. 1, p.65-74, 1º. sem. 2006

VALLE, Márcia P. **Águas Abertas e Psicologia: algumas considerações**. Disponível em: <<http://www.psicoesporte.com.br/artigos.htm>>. Acesso em: 21 jun. 2010.

VIEIRA, Sílvia; FREITAS, Armando. **O que é beisebol, softbol e hóquei**. Rio de Janeiro: Casa da Palavra: COB, 2007.

WAMBA, Cedric et al. **Ansiedade pré-competitiva: O caso do Hockey na Grama**. Artigo apresentado no XII Congresso Paulista de Educação Física, Jundiaí, 2008.

WEINBERG, Robert S.; GOULD, Daniel. **Fundamentos da Psicologia do Esporte e do Exercício**. Tradução: Márcia Cristina Monteiro. 2ed. Porto Alegre: Artmed, 2001.

WEINECK, Jurgen. **Treinamento Ideal**. 9. ed. São Paulo: Manole, 2003.

ZENG, Howard Z. (2003). The difference between anxiety and self-confidence between team and individual sports college varsity athletes. **Internacional Sports Journal**, Winter, 28-34.

ANEXOS

ANEXO 1: Termo de consentimento livre e esclarecido**TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO**

Título do Projeto: Ansiedade pré-competitiva dos atletas brasileiros de hóquei sobre grama

O(A) senhor(a) está sendo convidado a participar de um estudo que visa verificar a ansiedade pré-competitiva dos atletas brasileiros de hóquei sobre grama. Você deve preencher todo o questionário e entregar ao seu técnico ou ao pesquisador. Esta coleta de dados deverá ser realizada por volta de uma hora antes da sua primeira partida no campeonato.

Os riscos destes procedimentos serão mínimos, uma vez que certas pessoas não se sentem à vontade para preencher questionários e/ou expressar suas opiniões. O questionário utilizado é validado internacionalmente.

A sua identidade será preservada, pois o preenchimento é confidencial e poderá ser anônimo. Os questionários e folhas de resultados serão identificados por números.

Os benefícios e vantagens em participar deste estudo serão: **a)** Aumento no número de trabalhos publicados no Brasil relacionados ao Hóquei sobre Grama; **b)** Entendimento de mais uma variável que influencia as partidas, podendo melhorar o nível do hóquei nacional.

O acadêmico responsável pela pesquisa é Thiago da Veiga Pacheco, graduando em Educação Física no CDS/UFSC.

O(A) senhor(a) poderá se retirar do estudo a qualquer momento.

Solicitamos sua autorização para o uso de seus dados para a produção de artigos técnicos e científicos. A sua privacidade será mantida através da não-identificação do seu nome.

Agradecemos sua participação e colaboração.

THIAGO DA VEIGA PACHECO (pesquisador) NÚMERO DO TELEFONE: (48) 99980708 E-mail para contato: poxmail@gmail.com	PROF. MARIO LUIZ C. BARROSO (pesquisador) NÚMERO DO TELEFONE: (48) 9973-7817 E-mail para contato: mario@cds.ufsc.br
---	--

TERMO DE CONSENTIMENTO

Declaro que fui informado sobre todos os procedimentos da pesquisa e que recebi de forma clara e objetiva todas as explicações pertinentes ao projeto, estando informado que todos os dados a meu respeito serão sigilosos. Eu compreendo que neste estudo, as medições dos experimentos/procedimentos de tratamento serão feitas em mim.

Declaro que fui informado que posso me retirar do estudo a qualquer momento.

Nome por extenso _____.

Assinatura _____ Rio de Janeiro, ____/____/____.

ANEXO 2: SCAT (Sport Competition Anxiety Test) acrescido de questionário de dados do atleta

TESTE DE ANSIEDADE COMPETITIVA NOS ESPORTES (SCAT)

Avaliando a sua ansiedade

Leia cada afirmação abaixo e decida se você se sente dessa forma raramente (R), às vezes (AV) ou frequentemente (F) quando compete na sua modalidade esportiva. Em seguida, assinale um "X" na respectiva coluna para indicar sua resposta.

	R	AV	F
1. Competir contra outras pessoas é socialmente agradável			
2. Eu me sinto incomodado(a) antes de competir			
3. Antes de competir, eu me preocupo com maus desempenhos			
4. Eu sou bom (boa) esportista quando em competições			
5. Na competição, me preocupo com possíveis erros			
6. Eu fico calmo(a) antes de competir			
7. É importante estabelecer metas quando em competição			
8. Antes de competir, eu sinto um "nó" no estômago			
9. Pouco antes de competir, sinto que meu coração acelera			
10. Gosto de competir em jogos que exigem muita energia física			
11. Eu me sinto relaxado(a) antes de competir			
12. Eu me sinto nervoso(a) antes de competir			
13. Esportes coletivos são mais empolgantes que os individuais			
14. Eu fico nervoso(a), querendo que o jogo comece logo			
15. Eu me sinto ansioso(a) antes de competir			

Nome do atleta (opcional): _____ Sexo: M () F ()

Idade: ___ anos e ___ meses. Tempo de prática: ___ anos e ___ meses.

Clube: _____ Posição: _____

Número de participações em campeonatos: Nacionais: ___ Internacionais: ___

Score do SCAT: _____

ANEXO 3: Análise de dados do SCAT (Sport Competition Anxiety Test)**Teste de Ansiedade Competitiva nos Esportes (SCAT)****Análise**

A pontuação da resposta de cada questão está discriminada abaixo. Escreva o resultado de cada questão na coluna "Pontuação do Atleta" e depois some todos para obter o escore do SCAT.

Repare que as questões 1,4,7,10 e 13 pontuam como zero independente da resposta.

Questão	Raramente	Às Vezes	Frequentemente	Pontuação Do Atleta
1	0	0	0	
2	1	2	3	
3	1	2	3	
4	0	0	0	
5	1	2	3	
6	3	2	1	
7	0	0	0	
8	1	2	3	
9	1	2	3	
10	0	0	0	
11	3	2	1	
12	1	2	3	
13	0	0	0	
14	1	2	3	
15	1	2	3	

Total

Escore

Menos de 17
De 17 a 24
Mais de 24

Análise

Você possui baixo nível de ansiedade
Você possui um nível médio de ansiedade
Você possui alto nível de ansiedade