

**FACULDADE DE ENFERMAGEM NOVA ESPERANÇA LTDA.
CURSO DE BACHARELADO EM EDUCAÇÃO FÍSICA**

JAYNE SILVA DE LIMA

**NÍVEIS DE ANSIEDADE PRÉ-COMPETITIVA SOBRE DESEMPENHO DE
ATLETAS DE GINÁSTICA RÍTMICA PÓS-PANDEMIA**

JOÃO PESSOA

2022

JAYNE SILVA DE LIMA

**NÍVEIS DE ANSIEDADE PRÉ-COMPETITIVA SOBRE DESEMPENHO DE
ATLETAS DE GINÁSTICA RÍTMICA PÓS-PANDEMIA**

Artigo apresentado ao curso de Bacharelado em Educação Física como requisito para obtenção do título de Bacharel em Educação Física.

Área de pesquisa: Construção do Conhecimento em Educação Física

Orientador: Prof. Dr. Theodan Stephenson Cardoso Leite

JOÃO PESSOA

2022

L696n

Lima, Jayne Silva de

Níveis de ansiedade pré-competitiva sobre desempenho de atletas de ginástica rítmica pós-pandemia / Jayne Silva de Lima. – João Pessoa, 2022.
34f.

Orientador: Prof^o. D^o. Theodan Stephenson Cardoso Leite.

Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Educação Física) – Faculdade Nova Esperança - FACENE

1. Ansiedade. 2. COVID-19. 3. Ginástica Rítmica. I. Título.

CDU: 616.89:796.41

JAYNE SILVA DE LIMA

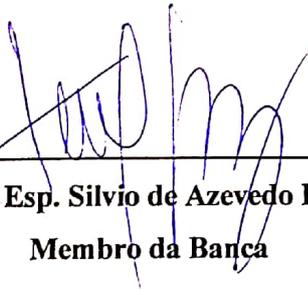
**NÍVEIS DE ANSIEDADE PRÉ-COMPETITIVA SOBRE DESEMPENHO DE
ATLETAS DE GINÁSTICA RÍTMICA PÓS-PANDEMIA**

João Pessoa, 2022

Artigo apresentado pelo(a) aluno(a) **JAYNE SILVA DE LIMA**, do Curso de Bacharelado em Educação Física, tendo obtido o conceito de Aprovado, conforme a apreciação da Banca Examinadora constituída pelos professores:



Prof. Dr. Theodan Stephenson Cardoso Leite
Orientador



Prof. Esp. Sívio de Azevedo Lago
Membro da Banca



Prof. Ms. Jean Paulo Guedes Dantas
Membro da Banca

DEDICATÓRIA

Dedico este trabalho a Deus, que foi o meu maior mestre durante todo esse percurso. Sem Ele, nada serei.

AGRADECIMENTOS

Agradeço primeiramente a Deus, que foi e é o maior responsável por todos os feitos na minha vida e que, mais uma vez não me deixou desistir desta conquista.

Aos meus pais *Ana Lúcia* e *George Alex*, que fizeram o melhor para que eu almejasse meus sonhos e objetivos. Apesar de todas as dificuldades antes e durante a fase da graduação, sempre estiveram comigo. Vocês são os meus maiores exemplos e referência.

Aos meus irmãos e a minha família, que me apoiou e se esforçou para que esse momento chegasse, e mesmo com circunstâncias contrárias, conseguiram fazer o seu melhor.

Aos meus amigos: *Felipe Crispim*, *Ana Beatriz*, *Ilaura Eduarda*, *Thabata Versaci*, *Layza Simões*, *Taisa Paiva*, *Weldon Almeida*, *Vitória Heloísa* e *Emerson Valdevino*. Em especial a minha amiga *Luana Vanessa*, que foi a minha maior conselheira, motivadora e incentivadora. Obrigada por sempre acreditar em mim e por me dar forças mesmo de longe.

Aos meus colegas de turma, obrigado por todos os momentos de felicidades e estresses que passamos juntos. Destes, a minha maior gratidão é aos amigos que a faculdade concedeu, *Cleverson Cícero*, *Rayssa Emilly*, *Gabriel Albuquerque*, *Ricardo Junior* e *Lucas Oliveira*, vocês foram fundamentais neste trajeto, nada seria o mesmo sem vocês e sem os nossos momentos dentro e fora da vida acadêmica, espero que essa amizade vá além da faculdade.

Aos meus professores de EF que compartilharam todo o conhecimento pessoal, profissional e acadêmico. Em particular, minha gratidão ao meu orientador que não desistiu de mim e do meu trabalho de conclusão, e foi um dos maiores facilitadores desse momento.

Por fim, a todos que fizeram parte de forma direta ou indireta, vocês são responsáveis por essa conquista.

“Sucesso é conseguir o que você quer, e felicidade é gostar do que você conseguiu.”

(Dale Carnegie)

RESUMO

A ansiedade elevada é um estado considerado negativo nas diversas áreas da vida. Durante o período pandêmico da COVID-19, ocorreu restrições como forma de conter a propagação do vírus. Com isso, clubes desportivos foram fechados, impossibilitando os atletas de treinarem durante a pandemia, trazendo prejuízo a saúde mental dos mesmos, incluindo os da Ginástica Rítmica (GR). Deste modo, foi analisado quais os principais determinantes que corroboraram para o aumento dos níveis de ansiedade em atletas de GR, pós-pandemia. Por se tratar de um tema pouco abordado, este estudo promoveu um aumento do conhecimento sobre a ansiedade nas atletas de GR, a fim de contribuir para um melhor desempenho após o período pandêmico. O presente estudo foi realizado com 8 atletas de Ginástica Rítmica, do sexo feminino com idade de 13 a 18 anos. Os instrumentos utilizados no ato da pesquisa, foram os questionários psicométricos CSAI-2 e o SCAT. O *csai-2* é utilizado para verificar os níveis de ansiedade-estado pré-competitiva. O *scat* é utilizado para identificar os *scores* da ansiedade-traço pré-competitiva. A coleta foi realizada em dias de treinos das atletas. Os questionários foram aplicados na seguinte ordem: CSAI-2 e SCAT. Para analisar, descrever e correlacionar os dados, foi utilizada a estatística descritiva e o teste *r* de Pearson respectivamente. Conforme o resultado dos dados, foi possível verificar que o nível de ansiedade das atletas no geral foi considerado alto e média alta, e foi verificado que esses níveis de ansiedade são correlacionais, ou seja, quando uma dimensão está elevada, a outra conseqüentemente se eleva também. Logo concluímos que a pré-competição e a pandemia da COVID-19, são fatores que corroboram para um aumento dos níveis de ansiedades das atletas, trazendo um desempenho negativo durante as competições.

Palavras-chave: Ansiedade; COVID-19; Ginástica Rítmica.

ABSTRACT

High anxiety is a state considered negative in different areas of life. During the pandemic period of COVID-19, there were restrictions as a way to contain the spread of the virus. As a result, sports clubs were closed, making it impossible for athletes to train during the pandemic, harming their mental health, including those of Rhythmic Gymnastics (RG). In this way, the main determinants that corroborated the increase in anxiety levels in RG athletes, post-pandemic, were analyzed. Because it is a topic that has not been addressed much, this study promoted an increase in knowledge about anxiety in RG athletes, in order to contribute to a better performance after the pandemic period. The present study was carried out with 8 female Rhythmic Gymnastics athletes aged 13 to 18 years. The instruments used during the research were the CSAI-2 psychometric questionnaires and the SCAT. The csai-2 is used to verify pre-competitive state-anxiety levels. The scat is used to identify precompetitive trait anxiety scores. The collection was performed on the athletes' training days. The questionnaires were applied in the following order: CSAI-2 and SCAT. To analyze, describe and correlate data, descriptive statistics and Pearson's r test were used respectively. As a result, it was possible to verify that the level of anxiety in athletes in general was considered high and average high, and it was verified that these levels of anxiety are correlational, that is, when one dimension is high, the other consequently rises as well. We soon concluded that the pre-competition and the COVID-19 pandemic are factors that corroborate to an increase in the levels of anxiety in athletes, bringing a negative performance during the competitions.

Keywords: Anxiety; COVID-19; Rhythmic gymnastics.

SUMÁRIO

INTRODUÇÃO.....	11
MATERIAL E MÉTODOS.....	12
RESULTADOS E DISCUSSÃO.....	15
CONSIDERAÇÕES FINAIS.....	20
REFERÊNCIAS.....	20
APÊNDICE A — Termo de consentimento livre e esclarecido (TCLE).....	24
APÊNDICE B — Termo de assentimento livre e esclarecido (TALE).....	28
ANEXO A — Questionário PAR-Q.....	31
ANEXO B — Questionário CSAI-2.....	32
ANEXO A — Questionário SCAT.....	34

NÍVEIS DE ANSIEDADE PRÉ-COMPETITIVA SOBRE DESEMPENHO DE ATLETAS DE GINÁSTICA RÍTMICA PÓS-PANDEMIA

PRE-COMPETITIVE ANXIETY LEVELS ABOUT THE PERFORMANCE OF POST-PANDEMIC RHYTHMIC GYM ATHLETES

RESUMO

A ansiedade elevada é um estado considerado negativo nas diversas áreas da vida. Durante o período pandêmico da COVID-19, ocorreu restrições como forma de conter a propagação do vírus. Com isso, clubes desportivos foram fechados, impossibilitando os atletas de treinarem durante a pandemia, trazendo prejuízo a saúde mental dos mesmos, incluindo os da Ginástica Rítmica (GR). Deste modo, foi analisado quais os principais determinantes que corroboraram para o aumento dos níveis de ansiedade em atletas de GR, pós-pandemia. Por se tratar de um tema pouco abordado, este estudo promoveu um aumento do conhecimento sobre a ansiedade nas atletas de GR, a fim de contribuir para um melhor desempenho após o período pandêmico. O presente estudo foi realizado com 8 atletas de Ginástica Rítmica, do sexo feminino com idade de 13 a 18 anos. Os instrumentos utilizados no ato da pesquisa, foram os questionários psicométricos CSAI-2 e o SCAT. O *csai-2* é utilizado para verificar os níveis de ansiedade-estado pré-competitiva. O *scat* é utilizado para identificar os *scores* da ansiedade-traço pré-competitiva. A coleta foi realizada em dias de treinos das atletas. Os questionários foram aplicados na seguinte ordem: CSAI-2 e SCAT. Para analisar, descrever e correlacionar os dados, foi utilizada a estatística descritiva e o teste *r* de Pearson respectivamente. Conforme o resultado dos dados, foi possível verificar que o nível de ansiedade das atletas no geral foi considerado alto e média alta, e foi verificado que esses níveis de ansiedade são correlacionais, ou seja, quando uma dimensão está elevada, a outra conseqüentemente se eleva também. Logo concluímos que a pré-competição e a pandemia da COVID-19, são fatores que corroboram para um aumento dos níveis de ansiedades das atletas, trazendo um desempenho negativo durante as competições.

Palavras-chave: Ansiedade; COVID-19; Ginástica Rítmica.

ABSTRACT

High anxiety is a state considered negative in different areas of life. During the pandemic period of COVID-19, there were restrictions as a way to contain the spread of the virus. As a result, sports clubs were closed, making it impossible for athletes to train during the pandemic, harming their mental health, including those of Rhythmic Gymnastics (RG). In this way, the main determinants that corroborated the increase in anxiety levels in RG athletes, post-pandemic, were analyzed. Because it is a topic that has not been addressed much, this study promoted an increase in knowledge about anxiety in RG athletes, in order to contribute

to a better performance after the pandemic period. The present study was carried out with 8 female Rhythmic Gymnastics athletes aged 13 to 18 years. The instruments used during the research were the CSAI-2 psychometric questionnaires and the SCAT. The csai-2 is used to verify pre-competitive state-anxiety levels. The scat is used to identify precompetitive trait anxiety scores. The collection was performed on the athletes' training days. The questionnaires were applied in the following order: CSAI-2 and SCAT. To analyze, describe and correlate data, descriptive statistics and Pearson's r test were used respectively. As a result, it was possible to verify that the level of anxiety in athletes in general was considered high and average high, and it was verified that these levels of anxiety are correlational, that is, when one dimension is high, the other consequently rises as well. We soon concluded that the pre-competition and the COVID-19 pandemic are factors that corroborate to an increase in the levels of anxiety in athletes, bringing a negative performance during the competitions.

Keywords: Anxiety; COVID-19; Rhythmic gymnastics.

INTRODUÇÃO

O aumento da COVID-19 acontece até os dias atuais de forma acentuada.¹ Como consequência dessa propagação, o resultado implica diretamente nos elementos econômicos, sociais e de saúde². As medidas recomendadas pelos governantes e o momento da pandemia afeta diretamente na saúde da população, tendo como maior enfoque os componentes mentais³. Sendo assim, os aprofundamentos sobre os aspectos psicológicos durante a pandemia foram extremamente necessários⁴.

Para minimizar o crescimento de infectados por diversos países,⁵ houve a necessidade de contenção e isolamento de comunidades. Com as medidas de confinamento social, os métodos adotados a fim de que pudessem auxiliar no enfrentamento da proliferação do vírus, foram o fechamento e restrições dos estabelecimentos e dentre eles, destacam-se: os clubes, centros esportivos e academias. Devido as medidas tomadas para diminuir a propagação do vírus, ocorreu uma perda de avanço nos treinos, levando em consequência até as fases pré-competitivas e competitivas em todas as modalidades⁶. Contudo, isso impactou diretamente nos níveis de ansiedade entre os atletas⁷.

Dentro da teoria relacionada a ansiedade, existe duas vertentes que são explicadas distintamente entre traço e estado de ansiedade. O estado de ansiedade é a condição normal do indivíduo ao longo de sua vida, a qual parte do pressuposto do estado emocional e tem variações de intensidade e estabilidade ao longo do tempo. A ideia do traço está nas diferenças dos indivíduos com a intensidade estável ou não. Podendo ocorrer situações perigosas e ameaçadoras através desse conceito⁸.

Posto isso, a Ginástica Rítmica (doravante GR) se mostra uma modalidade bastante difícil, tanto para os atletas, quanto para o público, já que utiliza não só as acrobacias, mas também os movimentos ritmados e a utilização dos aparelhos. Sua influência está diretamente ligada ao ballet clássico e a dança moderna, e por tais motivos mencionados, esse esporte, também é considerado arte⁹. Existem diversas ações na rotina que implicam diretamente numa boa performance do atleta de GR, tais como: alimentação, sono regulado, e o treinamento do esporte em si. Claro que tudo isso demanda não só um esforço físico, mas também gera um impacto na saúde mental desses indivíduos. Quanto a isso, é importante sempre planejar uma estratégia que venha a reduzir fatores negativos para os atletas¹⁰.

Comprendemos que a competição é um evento que desencadeia diversas reações físicas e psicológicas, levando em consideração que o indivíduo está buscando ser o melhor através dos seus métodos e treinos utilizados ao longo do percurso, até o ambiente competitivo. É sabido que existe uma ligação sobre os aspectos psicológicos nas fases pré-competitivas e durante ou após o período pandêmico¹¹. Contudo, se fez necessário a realização da análise dos níveis de ansiedade em atletas de GR, tratando dos dois momentos: fase pré-competitiva e pandemia.

O estudo aqui apresentado teve como foco analisar os níveis de ansiedade pré-competitiva e verificar quais foram os principais determinantes que corroboraram para um desempenho negativo das atletas de Ginástica Rítmica na pré-competição após o período pandêmico. Além disso, esse estudo traz como contribuição fundamental o assunto que foi abordado, para que seja trabalhada as dimensões da ansiedade, afim de melhorar os desempenhos e performances das atletas dessa modalidade, principalmente neste cenário.

MATERIAL E MÉTODOS

Caracterização da pesquisa

Essa pesquisa se caracteriza como sendo de do tipo de campo, de caráter exploratório e descritivo sendo um estudo transversal, no qual a ocorrência do desfecho é observada na população a ser estudada, de forma direta, em determinado momento no tempo, cujo comportamento pretende-se conhecer.

A pesquisa de campo consiste na observação dos fatos tal como ocorrem espontaneamente, na coleta de dados e no registro de variáveis presumivelmente relevantes para ulteriores análises¹².

Participantes

Participaram do estudo 8 atletas de Ginástica Rítmica treinadas, sendo essas adolescentes do sexo feminino. Foram incluídas ainda atletas de Ginástica Rítmica com experiência igual ou superior a 1 ano e que participaram de algum campeonato após a pandemia. Foram excluídas as atletas de Ginástica Rítmica que não concluíram o questionário completo, ou aquelas que tiveram respostas duvidosas em algum dos questionários nos quais foram utilizados.

As colaboradoras da pesquisa têm idades entre 13 e 18 anos, e estão regulamente matriculadas no desporto com mais de 1 ano de experiência no treinamento da modalidade, e regularmente matriculada na Ong Cicovi ou na Vila Olímpica da Parahyba localizados em João Pessoa.

Este estudo foi aprovado pelo Comitê de Ética da Faculdade de Enfermagem Nova Esperança (CAAE:61180322.0.0000.5179), seguindo os requisitos éticos do Conselho Nacional de Saúde conforme a Resolução nº 466/12 e o Ofício Circular nº 2/2021. Todas as atletas consentiram a participação voluntária no estudo a partir de um termo livre e esclarecido assinado pelas mesmas, e um termo de assentimento livre e esclarecido assinado pelos responsáveis.

Instrumentos e procedimentos de coleta de dados

Para a realização do presente estudo, foram utilizados como instrumentos: os protocolos psicométricos *Competition State Anxiety Inventory* (CSAI-2), e o *Sport Competition Anxiety Test* (SCAT). Foram utilizados nas seguintes seções:

Csai-2

Para analisar o estado de ansiedade na fase pré-competitiva, foi utilizado o questionário *Competitive State Anxiety* (CSAI-2), desenvolvido em 1990¹³. Este questionário foi utilizado como o primeiro componente da pesquisa nos dois locais. O questionário foi explicado de maneira breve e concisa. Além de obter as respostas sobre a ansiedade, o questionário também consistia na obtenção de dados sociodemográficos (ver APÊNDICE A). À medida que cada voluntária foi concluindo as respostas, ficavam aguardando a explicação do

questionário seguinte. Neste momento, foram retiradas as dúvidas e feito pedidos de não conversação, pois poderia haver interpretação em conjunto, causando uma anormalidade na pesquisa.

O questionário seguindo o modelo CSAI-2 é um dos principais instrumentos utilizados no desporto para coletar dados sobre ansiedade, o qual surgiu de uma teoria multidimensional da ansiedade competitiva,¹⁴ tendo como enfoque duas dimensões da ansiedade, sendo elas: ansiedade cognitiva que está ligada a parte negativa do pensamento do atleta e a ansiedade somática, que se refere mais a fisiologia do corpo, causando sintomas que podem ser prejudiciais nas competições para os atletas.

Este é um instrumento constituído por 27 itens, agrupados em três fatores da seguinte forma: os itens 1, 4, 7, 10, 13, 16, 19, 22 e 25 pertencem ao fator ansiedade cognitiva; 2, 5, 8, 11, 14 (item invertido), 17, 20, 23 e 26 à ansiedade somática; e, 3, 6, 9, 12, 15, 18, 21, 24 e 27 à autoconfiança. As afirmações são respondidas de acordo com uma escala do tipo Likert de quatro pontos (1 = nada a 4 = muito). É possível calcular um *score* para cada dimensão, através da soma das respostas dos itens daquele fator, podendo os valores variar entre 9 e 36¹⁴.

Feitos os cálculos, obtém-se a classificação dos valores de ansiedade cognitiva, ansiedade somática e autoconfiança em baixo (entre 9 e 18 pontos), médio (entre 19 e 27 pontos) e alto (entre 28 e 36 pontos)¹⁵.

Scat

A Escala de Ansiedade-traço competitiva (*Sport Competition Anxiety Test – SCAT*) originalmente desenvolvida em (1977)¹⁶ e validado para o português em (1985)¹⁷, é composta por 15 indicadores de ansiedade traço competitiva. No primeiro momento, iniciamos da mesma forma o segundo questionário, onde foi explicado e tirado todas as dúvidas sobre as questões relatadas, tendo em vista que, para as atletas, tratava-se de um questionário mais simples e com isso tivemos menos dúvidas em ambos os locais de pesquisa.

Os itens são respondidos numa escala de tipo Likert de 3 pontos, onde A=difícilmente; B=às vezes e C=sempre, na qual o sujeito deve expressar o grau de concordância com relação a cada frase. A análise das respostas é realizada mediante a avaliação de 10 afirmativas: 2, 3, 5, 6, 8, 9, 11, 12, 14 e 15. A eles são atribuídos 1,2 e 3 pontos (para A, B e C) respectivamente, com exceção das afirmativas 6 e 11, donde essa atribuição é invertida, obtendo-se uma escala de variação de 10 a 30 pontos¹⁸. A classificação dos *scores* é dada da

seguinte forma: 10 a 12 pontos - ansiedade baixa; 13 a 16 - a ansiedade média baixa; 17 a 23 - média; 24 a 27 - ansiedade média alta e acima de 28 - ansiedade alta.

Análise estatística

Os dados foram digitados e analisados em programa JASP (*Jeffrey's Amazing Statistics Program*), versão 16.3. Utilizou-se da estatística descritiva com parâmetros de média, desvio padrão, mínimo e máximo. Foi observado a normalidade dos dados pelo teste de Shapiro-Wilk, e optou-se pelo teste r de Person para verificar a correlação linear entre duas variáveis quantitativas. O nível de significância estatística considerado em todas as análises foi de 5% ($p < 0,05$).

RESULTADOS E DISCUSSÃO

O primeiro objetivo específico foi verificar quais são os fatores da ansiedade que influenciam nas inseguranças das atletas de GR ao realizar suas séries, nas fases pré-competitivas e pós-pandemia da COVID-19. Dito isso, a análise foi feita a partir dos dados coletados utilizando o questionário CSAI-2.

Na tabela I, estão as identificações referentes aos participantes do estudo. Foi realizada a pesquisa com 8 atletas de Ginástica Rítmica, com tempo de prática predominante de 6 anos, seguido pela quantidade de treinos semanais em uma média de 4 dias. Considerando as competições realizadas após a pandemia, obtivemos uma média de 2.

A partir das análises subjetivas relacionadas às atletas, podemos trabalhar alguns dados como idade, tempo de prática, quantidade de treinos semanais e competições após o período pandêmico dessas atletas, afim, de verificar se estes dados podem ou não, influenciar nos resultados com relação aos questionários CSAI-2 e SCAT.

TABELA I. Informações sobre o desenvolvimento das atletas no esporte GR.

Variável	Média	Desvio Padrão
Idade (anos)	15	1.69
Tempo de Prática (anos)	5	1.59
Treinos Semanais (dias)	4	1.6
Competições Pós-Pandemia	2	1.03

Fonte: Dados da pesquisa.

Na tabela abaixo, podemos observar que existe uma correlação negativa entre a autoconfiança e as demais dimensões, com $r = -0,142$ para a correlação com a ansiedade cognitiva e $r = -0,316$ para a correlação com a ansiedade somática. Em relação à correlação entre a ansiedade somática e cognitiva esta é positiva $r = 0,683$.

As correlações negativas analisadas ($r = -0,142$) entre autoconfiança e ansiedade cognitiva e ($r = -0,316$) entre autoconfiança e ansiedade somática, apontam uma semelhança diante da literatura que implica em afirmar que, quanto menor o nível de autoconfiança, maior será os níveis de ansiedade, ou ainda que quanto maiores os níveis de autoconfiança, menor os níveis de ansiedade, podendo assim, implicar de forma negativa ou positiva no contexto da competição. Já a correlação positiva entre a ansiedade cognitiva e ansiedade somática, significa que quanto maior for uma dimensão, conduz-se a outra a ter um nível também elevado, assim como na parte negativa também.

Para a medida analisada entre idade e tempo de experiência, a correlação foi fraca, devido a menor idade e menor experiência também. Este achado, comprova o que vem sendo estudado anteriormente¹⁹, indicando que os atletas mais jovens, com menos experiências, são mais suscetíveis à ansiedade no contexto pré-competitivo, diferindo-se de atletas mais velhos e experientes, que são capazes de contornar situações referentes à ansiedade.

TABELA II. Correlações das variáveis da amostra.

	Idade	Experiência	Competições	Cognitiva	Somática	Autoconfiança
Idade	1					
Experiência	0.423	1				
Competições	0.572	0.324	1			
Cognitiva	-0.344	0.106	-0.609	1		
Somática	-0.218	0.339	-0.712	0.683	1	
Autoconfiança	0.157	-0.539	0.128	-0.142	-0.316	1

Fonte: Dados da pesquisa.

De acordo com a tabela III, que se refere às atletas de Ginástica Rítmica com os resultados provenientes do questionário CSAI-2, os achados em relação aos valores médios demonstram que a classificação da ansiedade das participantes da pesquisa para a Ansiedade

Cognitiva do grupo foi média de (30,00 ± 3.6 pontos); Ansiedade Somática do grupo teve uma média de (24,00 ± 6.5 pontos) e a Autoconfiança do grupo foi baixa (17.7 ± 3,7 pontos). Esses achados, de certa forma, estão conforme o esperado para atletas de Ginástica Rítmica referente às competições após a pandemia, tendo em vista o quanto a ansiedade aumenta tanto nas pré-competições, como na pandemia.

A tabela abaixo identifica que a ansiedade cognitiva e somática teve um nível alto e médio, já a autoconfiança teve um nível baixo. Nesse sentido, essas classificações podem ter interferido no rendimento durante as competições pós pandemia.

TABELA III. Valores Individuais dos Níveis de Ansiedade das atletas de Ginástica Rítmica.

Atleta	Ansiedade		Ansiedade		Autoconfiança	Classificação
	Cognitiva	Classificação	Somática	Classificação		
1	32	alto	28	alto	17	baixo
2	29	alto	21	médio	20	médio
3	29	alto	21	médio	20	médio
4	23	médio	14	baixo	18	baixo
5	36	alto	30	alto	19	médio
6	32	alto	22	médio	11	baixo
7	30	alto	35	alto	14	baixo
8	30	alto	21	médio	23	médio
MD	30	alto	24	médio	17.7	baixo
DP	3.6	-	6.5	-	3.7	-
MIN.	23	médio	14	baixo	11	baixo
MÁX.	36	alto	35	alto	23	médio

Fonte: Dados da pesquisa. **Legenda:** MD = Média; DP = Desvio Padrão; MIN. = Mínimo; MÁX = Máximo.

Após os estudos iniciais do CSAI-2¹³, diversos outros autores utilizaram esse instrumento para a avaliação da ansiedade-estado em situação de competição em várias modalidades esportivas²⁰⁻²¹. Esse instrumento é um dos mais utilizados para avaliar e mensurar a ansiedade em atletas. É utilizado tanto no exterior, como no Brasil²⁰.

A literatura científica tem demonstrado que a ansiedade pré-competitiva pode apresentar variações de acordo com o cenário e o nível da competição²². Como foram questionadas todas as competições relacionadas após a pandemia, os níveis das pré-competições podem não estar interligados a todos os parâmetros apresentados na tabela II. No

entanto, é notório que os valores da ansiedade cognitiva e somática aumentaram nesse período, reduzindo assim a autoconfiança das atletas.

Vale ressaltar, que, a ansiedade cognitiva elevada tem sua referência com altos níveis preocupantes, em relação ao seu desempenho na competição atual e nas experiências anteriores²¹. Esses pensamentos podem influenciar negativamente nesse contexto, pois essa medida possui relação explícita com os processos mentais dos atletas. Logo, se essa dimensão está indicando expectativas duvidosas, a ansiedade cognitiva estaria alta e a autoconfiança baixa, trazendo um resultado negativo no desempenho durante a competição²³. É a favor do que vemos nesse estudo, que houve uma alta ansiedade cognitiva e uma baixa autoconfiança, que influenciam negativamente no contexto estudado.

Um nível elevado da ansiedade somática, pode ser benéfico para os esportes que necessitam da velocidade, resistência e força. Já por outro lado, essa mesma medida, pode ser maléfica quanto aos desportos que exigem a motricidade fina, muita coordenação, concentração e equilíbrio¹³. Essa linha de pensamento, reflete de acordo com o nível de ansiedade somática nesse estudo, que teve essa dimensão caracterizada como média pelas atletas. Tendo em vista que, tanto para o desempenho positivo, quanto para o desempenho negativo, são necessárias capacidades motoras exigidas pela GR, e por esse motivo a influência da ansiedade somática, pode ter sido boa e ruim para o contexto da pré-competição no desporto estudado.

As percepções dos atletas diante da ansiedade foram observadas e analisadas em estudo, verificando-se que aqueles que percebem a ansiedade como um fator negativo, tendem a ter um mal desempenho, em contrapartida, os atletas que tem uma percepção positiva da ansiedade no contexto da competição, acabam tendo um desempenho excelente¹⁶. Apesar dessa análise, podemos verificar que os esportes individuais costumam aumentar a ansiedade cognitiva e somática, e a diminuir a autoconfiança se comparados aos esportes coletivos²⁴.

A Tabela IV apresenta os níveis de ansiedade-traço, obtidos a partir do questionário SCAT.

TABELA IV. Nível de ansiedade-traço das atletas de Ginástica Rítmica.

	Média	Desvio Padrão	Mínimo	Máximo
ansiedade-traço	25.6	5.1	15	30

Fonte: Dados da pesquisa

Referente ao segundo objetivo específico, que foi analisar o nível de ansiedade-traço e estado pré-competitivo, temos a tabela acima identificando os valores da ansiedade-traço entre as atletas de Ginástica Rítmica, utilizando o questionário SCAT.

A ansiedade-traço é definida a partir de características individuais, que advém da personalidade de cada pessoa²⁵. Mesmo na existência de uma relação com a ansiedade-estado, ela trata de como o corpo é capaz de reagir em diversas situações. Além disso, deve-se considerar os fatores que não estão ao alcance do que a pessoa pode estar sentindo no momento, atrelado a complexidade das incertezas.

O presente estudo tem características que corroboram com o estudo de Santos e Pereira (1997)²⁶, em que os valores da ansiedade-traço têm sua classificação média alta, para esportes individuais. Esse fator pode ser mais evidente nesse tipo de desporto, pois os atletas dependem unicamente deles para terem um bom desempenho e se sobressair nos resultados.

Na tabela V, verificamos a existência de correlação entre as variáveis dos tipos de ansiedade.

TABELA V. Correlação da ansiedade-traço e ansiedade-estado.

	Ansiedade-traço
Ansiedade-traço	-
Ansiedade Cognitiva	0.813
Ansiedade Somática	0.833

Fonte: Dados da pesquisa.

Podemos observar que existe uma correlação positiva entre a ansiedade-traço e a ansiedade-estado, com $r = 0.813$ para a correlação com a ansiedade cognitiva e $r = 0.833$ para a correlação com a ansiedade somática. É preciso levar em consideração que esses tipos de ansiedade podem estar elevados ou não, e isso varia de atleta e do nível de competição. É importante observar que as dimensões de ansiedade-traço e ansiedade-estado estão interligadas, ou seja, quando os atletas estão em estado de competição ou avaliação no geral, ambas podem ter um aumento significativo^{11,27}.

A relação existente entre a ansiedade-traço e ansiedade-estado, onde o traço é uma forma comportamental que o indivíduo enxerga a circunstância como ameaçadora, mesmo que exista ou não esse perigo eminente²⁸. Desta maneira, a ansiedade-estado responde de forma proporcional, ou seja, foi verificado que quanto mais alto o nível de um tipo de ansiedade, o outro também vai de acordo.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Este estudo teve como objetivo verificar os principais determinantes que corroboraram para o aumento do nível de ansiedade em atletas de GR no período pós pandemia, principalmente nas fases pré-competitivas. Foi possível identificar através dos níveis dos tipos de ansiedade estudados, que a ansiedade cognitiva se manteve mais presente durante essas fases. Esse fato pode ser definido devido as cobranças e exigências que o esporte por si só possui. Além disso, é importante enfatizar que o esporte individual traz uma carga maior para os atletas, pois a realização e execução só depende do próprio atleta.

A ansiedade em níveis elevados é um fator prejudicial em diversos âmbitos da vida dos indivíduos e pode afetar negativamente o desempenho dos atletas também. Os resultados dessa pesquisa mostram que praticamente todas as atletas que participaram, tiveram ansiedade dos tipos mencionados em níveis mais altos do que a sua autoconfiança, trazendo essa linha de pensamento sobre o desempenho prejudicado durante os campeonatos após o período pandêmico.

O assunto abordado tem relevância para a área da Educação Física e da psicologia, com a finalidade de ser melhor entendido e trabalhado, visando minimizar os aspectos estudados, em vista disso, tendo como consequência positiva um melhor rendimento dos atletas durante a fase pré-competitiva, após o período pandêmico. É importante que o tema seja ainda mais explorado, através de estudos longitudinais, a fim de construir uma base sólida sobre o comportamento dos tipos de ansiedade discutidos. Também se faz necessário que as pessoas envolvidas em desportos, tenham um conhecimento amplo da psicologia do esporte e de todos os parâmetros que podem interferir negativamente no desempenho dos atletas.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. ROLIM, J. A.; OLIVEIRA, A.R.; BATISTA, E.C. Manejo da Ansiedade no Enfrentamento da Covid-19. Rev: Enfermagem e Saúde Coletiva, p. 64–74, 2022.
2. ESTRELA, F.M.; SOARES, C.F.S; CRUZ, M.A.; SILVA, A.F.; SANTOS, J.R.L, MOREIRA, T.M.; LIMA, A.B.; SILVA, M.G. Pandemia da Covid 19: refletindo as

- vulnerabilidades a luz do gênero, raça e classe. *Ciência e Saúde Coletiva*. 25(9):343, p. 1–6, 2020.
3. BARROS-DELBEN, P.; CRUZ, R. M.; TREVISAN, K. R. R.; GAI, M. J. P.; CARVALHO, R. V. C. de; CARLOTTO, P. A. C.; ALVES, R. B.; SILVESTRE, D.; RENNER, C. O.; SILVA, A. G. da; MALLOY-DINIZ, L. F. Saúde mental em situação de emergência: Covid-19. *Debates em Psiquiatria*, Rio de Janeiro, v. 10, n. 2, p. 18–28, 2020.
 4. LINHARES, M.B.M; ENUMO, S.R.F. Reflexões baseadas na Psicologia sobre efeitos da pandemia COVID-19 no desenvolvimento infantil. *Estudos de Psicologia (Campinas)*. 37, p. 1–13, 2020.
 5. CRUZ, Roberto Moraes et al . COVID-19: emergência e impactos na saúde e no trabalho. *Rev. Psicol., Organ. Trab., Brasília* , v. 20, n. 2, p. I-III, jun. 2020.
 6. BOBO-ARCE, M.; SIERRA-PALMEIRO, E.; FERNÁNDEZ-VILLARINO, M.A.; FINK, H. Training in Rhythmic Gymnastics During the Pandemic. *Front Psychol*. 2021.
 7. BARREIRA, C.R.A.; TELLES, T.C.B.; FILGUEIRAS, A. Perspectivas em Psicologia do Esporte e Saúde Mental sob a Pandemia de Covid-19. *Psicologia: Ciência e Profissão*.40, 2020.
 8. SPIELBERGER, C.D. Theory and research on anxiety. *Anxiety and behavior*. 3(1), p. 413–28, 1966.
 9. MELO, L.; CAVALCANTI., B. Beleza e Poder na Ginástica Rítmica: reflexões para a Educação Física. 2006.
 10. SCHEMBERGER, P. G.; LOURENÇO, M. R. A. Avaliação da flexibilidade em atletas iniciantes de Ginástica Rítmica. *Horizontes - Revista de Educação*, [S. l.], v. 4, n. 8, p. 9–16, 2017.

11. DE ROSE JR, D. A competição como fonte de estresse no esporte. *Revista Brasileira de Ciências e Movimento - UCB*.10(4), p. 19–26, 2022.
12. RUIZ, J.A. Metodologia científica. Guia para eficiência nos estudos. 2004
13. MARTENS, R.; VEALEY, R.S.; BURTON, D. *Competitive anxiety in sport: Human kinetics*.1990.
14. FERNANDES, M.G.; VASCONCELOS-RAPOSO, J.; HELDER, M.; FERNANDES, M. Propriedades Psicométricas do CSAI-2 em Atletas Brasileiros. 2022.
15. LAVOURA, T.N.; MACHADO, A.F. Esporte de aventura de rendimento e estados emocionais: relações entre ansiedade, autoconfiança e autoeficácia. *Esporte de aventura e estados emocionais*. p. 143–8, 2006.
16. MARTENS, R. *Sport competition anxiety test*. 1977.
17. DE ROSE JR, D. Influência do grau de ansiedade traço no aproveitamento de lances-livres. 1985.
18. CASTELO, G.; SILVA, B.; GARCIA, D.A.; ALMEIDA, A.; ARANTES, C. Avaliação psicométrica da ansiedade traço em jovens nadadores brasileiros. *Revista Brasileira de Psicologia do Esporte*. 2017.
19. DE ROSE, D; ESDRAS, J.; VASCONCELLOS, G. Ansiedade-traço competitiva e atletismo: um estudo com atletas infanto-juvenis. *Revista Paulista de Educação Física*. p. 148–54, 1997.

20. MORAES, L.C. Emoções no esporte e na atividade física. Coleção Psicologia do esporte e do exercício: Teoria e aplicação 1.2007.
21. MORAES, L.C.; LOBO, L.B.; LIMA, M.S. Análise da ansiedade pré-competitiva de atletas de diferentes esportes. Olimpíada colegial jogos da esperança. p. 23-32, 2001.
22. RÉ, A.H.N.; TEREZA, M.; BOHME, S. Stress e nível competitivo: considerações sobre jovens praticantes de futsal. Revista Brasileira de Ciência e Movimento – UCB. 2004.
23. REMÍCIO, E.M.S.F. O estado de ansiedade pré-competitiva e autoconfiança Estudo realizado com jogadores seniores de hóquei em patins. 2006.
24. ZENG, H.Z. The differences between anxiety and self-confidence between team and individual sports college varsity athletes. 2003.
25. PUJALS, C.; VIEIRA, L.F. Análise dos fatores psicológicos que interferem no comportamento dos atletas de futebol de campo. Revista: Departamento de Educação Física. p. 89–97, 2002.
26. SANTOS, S.G.; PEREIRA, S.A. Perfil do nível de ansiedade-traço pré-competitiva de atletas de esportes coletivos e individuais do Estado do Paraná. Movimento. 1997.
27. SAMULSKI, D. Psicologia do esporte: manual para e educação física, psicologia e fisioterapia. Manole. 2002.
28. WEINBERG, R.S.; GOULD, D. Fundamentos da Psicologia do Esporte e do Exercício. 6º ed., 2007.

APÊNDICE A—Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE)

O (a) Senhor (a) ou você está sendo convidado (a) a participar da pesquisa intitulada **NÍVEIS DE ANSIEDADE PRÉ-COMPETITIVA SOBRE DESEMPENHO DE ATLETAS DE GINÁSTICA RÍTMICA PÓS-PANDEMIA**, que tem como pesquisador responsável THEODAN STEPHESON CARDOSO LEITE (telefone (83) 99971-0716, email:theodan.leite@facene.com.br), e como pesquisador auxiliar JAYNE SILVA DE LIMA, discente em Bacharelado em Educação Física na Faculdade Nova Esperança-PB FACENE/FAMENE (telefone (83) 98798-3547, e-mail: jaynesl@outlook.com.br). Antes de iniciar todos os procedimentos da pesquisa você deverá tomar conhecimento de como se dará a pesquisa. Todo o processo estará descrito neste Termo de Consentimento Livre e Esclarecido que deverá ser lido e claramente compreendido. Caso haja qualquer dúvida o (a) senhor (a) deverá pedir esclarecimentos ao pesquisador responsável. A pesquisa só será iniciada e validada após a assinatura deste Termo de Consentimento Livre e Esclarecido, o que indicará que o (a) senhor (a) concorda com todos os termos descritos. Por tanto, o (a) senhor (a) deverá ler com atenção todas as etapas da pesquisa, caso o (a) senhor (a) não saiba ler ou não queira ler nós poderemos realizar a leitura.

Estas informações estão sendo fornecidas para participação do seu responsável de forma voluntária no presente estudo, no qual o objetivo deste estudo é **identificar quais são os principais determinantes que podem corroborar para o aumento dos níveis de ansiedade em atletas de ginástica, após o período pandêmico.**

O seu dependente terá que comparecer a Ong Cicovi, localizado na Rua Profª. Luzia de Cristo, 201 - Conj. Valentina Figueredo II, João Pessoa - PB, 58063-200 ou na Vila Olímpica Parahyba, localizada na R. Desportista Aurélio Rocha, S/N - Estados, João Pessoa - PB, 58033-455, nos dias 07 e 08 de setembro às 15:00 horas nas respectivas escolas citadas anteriormente, com trajes utilizados no treino (roupas leves, short, blusa ou collant). Após o esclarecimento do método e sanadas as dúvidas, o (a) senhor (a) participará de uma reunião em local e horário predeterminado.

Neste encontro, o seu dependente preencherá Questionário PAR-Q e uma folha de identificação contendo as informações de cada participante. Após esse momento serão feitas as entregas dos questionários utilizados na coleta. De início será o questionário CSAI-2 e o sociodemográfico, contudo, será explicado cada questão contida para um melhor entendimento. Logo após, o segundo questionário que é o SCAT, será respondido pelos

voluntários, sendo realizado da mesma forma, com as explicações detalhadas e sanadas todas as dúvidas.

Garantia de Acesso

Em qualquer etapa do estudo, o (a) senhor terá acesso ao profissional responsável¹. Se o senhor tiver alguma consideração ou dúvida sobre a ética da pesquisa, entre em contato com o Comitê de Ética em Pesquisa (CEP)².

É garantida a sua liberdade de querer não participar do projeto de pesquisa ou de retirar o consentimento a qualquer momento, no caso da aceitação, sem qualquer prejuízo à continuidade de seu tratamento na Instituição. A privacidade deriva da autonomia e engloba a intimidade da vida privada, a honra das pessoas, significando que a pessoa tem direito de limitar a exposição de seu corpo, sua imagem, dados de prontuário, julgamentos expressos em questionários, etc.

Rubrica do pesquisador: _____

Rubrica do participante: _____

A confidencialidade se refere à responsabilidade sobre as informações recebidas ou obtidas em exames e observações pelo pesquisador em relação a dados pessoais do participante da pesquisa. Ambas devem estar asseguradas explicitamente no protocolo de pesquisa e no TCLE (Res. CNS 466/2012) e deve ser assegurado ao sujeito da pesquisa que os dados pessoais oriundos da participação na pesquisa serão utilizados apenas para os fins propostos no protocolo (Res. CNS 466/2012).

Os esclarecimentos dos seus resultados dos exames bem como a avaliação do seu prontuário somente serão de competência dos pesquisadores envolvidos no estudo e dos profissionais que possam vir a ter relacionamento de atendimento e/ou de cuidados com o (a) senhor (a) e que não será permitido acesso a terceiros (seguidores, empregadores, superiores hierárquicos), garantindo proteção contra qualquer tipo de discriminação e ou estigmatização.

O (a) senhor (a) terá o direito de estar atualizado sobre os resultados parciais da pesquisa, quando em estudos abertos ou de resultados que sejam do conhecimento dos pesquisadores. Se existir qualquer despesa adicional, ela será absorvida pelo orçamento de responsabilidade do pesquisador responsável. Caso ocorra dano pessoal, diretamente causado pelos procedimentos ou tratamentos propostos neste estudo (nexo causal comprovado), o senhor terá direito ao tratamento médico no Hospital Universitário da FACENE, bem como às

indenizações legalmente estabelecidas. Nós pesquisadores, teremos o compromisso com senhor de utilizar os dados e o material coletado somente para esta pesquisa, justificando em caso de armazenamento do material o destino e a necessidade de utilização para estudos futuros.

Consentimento

Eu, _____ na qualidade de (Pai/mãe ou responsável legal) de _____ (nome do filho ou dependente), estou suficientemente informado a respeito das informações sobre o estudo acima citado que li ou que foram lidas para mim.

Eu conversei com o professor _____, sobre a minha autorização para a participação do voluntário da pesquisa no estudo. Ficaram claros para mim quais são os propósitos do estudo, os procedimentos a serem realizados, seus desconfortos e riscos, as garantias de confidencialidade e de esclarecimentos permanentes. Ficou claro também que a participação é isenta de despesas e que tenho garantia de acesso a tratamento hospitalar quando necessário. Concordo com a participação voluntária do _____ (filho ou dependente) deste estudo e poderei retirar o meu consentimento a qualquer momento, sem penalidades ou prejuízos e sem a perda de atendimento nesta instituição ou de qualquer benefício que eu possa ter adquirido. Eu receberei uma cópia desse Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) e a outra ficará com o pesquisador responsável por essa pesquisa. Além disso, estou ciente de que eu (ou meu representante legal) e o pesquisador responsável deveremos rubricar todas as folhas desse TCLE e assinar na última folha.

Rubrica do pesquisador: _____

Rubrica do participante: _____

João Pessoa ____/____/____

Assinatura do Responsável pelo Participante



Assinatura digital do responsável analfabeto

Nome da Testemunha

Assinatura da testemunha

Assinatura do Pesquisador Responsável

¹Pesquisador Responsável: Theodan Stephenson Cardoso Leite, Avenida Julia Freire, 1555, Apto: 403, Expedicionários - João Pessoa – PB – Brasil, CEP: 58040-040. Telefone: +55 (83) 9971-0716 E-mail: theodan.leite@facene.com.br. Horário de atendimento das 08:00h às 17:00 horas.

² Comitê de Ética em Pesquisa (CEP): O Comitê de Ética, de acordo com a Resolução CNS nº 466/2012, o estudo também atenderá o código de ética dos profissionais de Educação Física registrados no sistema CONFEF/CREFs, conforme a resolução CONFEF N° 307/2015, é um colegiado interdisciplinar e independente, de relevância pública, de caráter consultivo e educativo, criado para defender os direitos dos participantes da pesquisa em sua integridade e dignidade para contribuir no desenvolvimento da pesquisa dentro dos padrões éticos. CEP FACENE/FAMENE - Av. Frei Galvão, 12 – Bairro Gramame - João Pessoa -Paraíba – Brasil, CEP: 58.067-695. Fone: +55 (83) 2106-4790. Horário de atendimento (Segunda à Sexta das 08h às 17h). E-mail: cep@facene.com

APÊNDICE B—Termo de Assentimento Livre e Esclarecido (TALE)

Prezado (a) Participante,

Estamos convidando você a participar do projeto intitulado **NÍVEIS DE ANSIEDADE PRÉ-COMPETITIVA SOBRE DESEMPENHO DE ATLETAS DE GINÁSTICA RÍTMICA PÓS-PANDEMIA**, que está sendo desenvolvida por Jayne Silva de Lima, do curso de graduação em educação física da Faculdade de Enfermagem Nova Esperança – FACENE, João Pessoa, sob orientação do Professor Dr. Theodan Stephenson Cardoso Leite.

Esta pesquisa tem como objetivo geral, Identificar quais são os principais determinantes que podem corroborar para o aumento dos níveis de ansiedade em atletas de Ginástica Rítmica nas fases pré-competitivas, pós-pandemia, e os objetivos específicos serão: verificar quais são os fatores da ansiedade que influenciam nas inseguranças das atletas de GR ao realizar suas séries, nas fases pré-competitivas, pós-pandemia da COVID-19 e Analisar o nível de ansiedade traço e estado pré-competitivo em atletas de Ginástica Rítmica, pós-pandemia da COVID-19.

Informamos que essa pesquisa pode apresentar riscos mentais, como: vergonha, medo, aflição ou constrangimento. Já para os riscos físicos, poderá ocorrer: cortes nas mãos, dores, desconfortos ou rasgos. As medidas tomadas para que sejam minimizados todos os riscos são: utilizar um local reservado para garantir a privacidade dos voluntários e total sigilo das informações. Também serão utilizados primeiros socorros básicos por parte do pesquisador, em caso de acidentes físicos. Contudo, essa pesquisa trará benefícios para os treinadores e profissionais que trabalham com a Ginástica Rítmica, levando mais informações sobre a ansiedade e de como ela influencia nas pré-competições após o período de pandemia.

Solicitamos sua colaboração para responder o questionário Par-Q, e os questionários denominados de CSAI-2 e SCAT para averiguação dos estados de ansiedade Traço e Estado e Ansiedade Cognitiva e Somática. As coletas serão realizadas na Ong Cicovi, localizado na Rua Profª. Luzia de Cristo, 201 - Conj. Valentina Figueredo II, João Pessoa - PB, 58063-200 e na Vila Olímpica Parahyba, localizada na Rua Desportista Aurélio Rocha, S/N - Estados, João Pessoa - PB, 58033-455, nos dias 07 e 08 de setembro de 2022 setembro às 15:00 horas nas respectivas escolas citadas anteriormente, com trajes utilizados no treino (roupas leves,

short, blusa ou collant). Neste encontro, o voluntário preencherá Questionário PAR-Q e uma folha de identificação contendo as informações de cada participante. E após, esse momento será feito a entrega dos questionários utilizados na coleta. De início será o questionário CSAI-2 e o sociodemográfico, os mesmos serão explicados de acordo com cada questão contida. Logo em seguida o segundo questionário que é o SCAT, deverá ser realizado da mesma forma, sendo explicado e sanada todas as dúvidas. Solicitamos também sua autorização para apresentação dos resultados desta pesquisa em eventos da área de saúde, publicados em revista científica nacional e/ou internacional, bem como apresentados nas instituições participantes. Asseguramos que manteremos em sigilo suas informações mesmo em ocasião da publicação dos resultados.

A sua participação neste estudo é voluntária e você não é obrigado a responder ou fornecer informações solicitadas pelos pesquisadores. Se decidir não participar desta pesquisa, ou se decidir a qualquer momento desistir de participar, não sofrerá dano nenhum, como também não haverá influência no atendimento nesta instituição ou de qualquer benefício que possa ter adquirido. Os pesquisadores¹ estarão disponíveis para qualquer esclarecimento em qualquer momento da pesquisa. Você também pode entrar em contato com o Comitê de Ética em Pesquisa – CEP² para esclarecimentos em qualquer etapa da pesquisa.

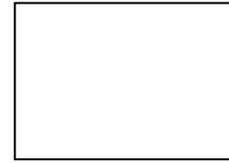
Consentimento

Eu aceito participar da pesquisa e entendi as coisas boas e ruins que podem acontecer. Entendi que posso dizer “sim” e participar, mas que, a qualquer momento, posso dizer “não” e desistir sem que nada me aconteça. Os pesquisadores tiraram minhas dúvidas e conversaram com os meus pais e/ou responsáveis. Li e concordo em participar como voluntário da pesquisa descrita acima. Estou ciente que meu pai e/ou responsável receberá uma via deste documento.

Rubrica do pesquisador: _____

Rubrica do participante: _____

João Pessoa ____/____/____



Assinatura do Participante (menor de idade)

Assinatura digital do participante analfabeto

Nome da Testemunha

Assinatura da testemunha

Assinatura do Pesquisador Responsável

¹Pesquisador Responsável: Theodan Stephenson Cardoso Leite, Avenida Julia Freire, 1555, Apto: 403, Expedicionários - João Pessoa – PB – Brasil, CEP: 58040-040. Telefone: +55 (83) 99971-0716 E-mail: theodan.leite@facene.com.br. Horário de atendimento das 08:00 horas às 17:00 horas.

² Comitê de Ética em Pesquisa (CEP): O Comitê de Ética, de acordo com a Resolução CNS nº 466/2012, o estudo também atenderá o código de ética dos profissionais de Educação Física registrados no sistema CONFEEF/CREFs, conforme a resolução CONFEEF N° 307/2015, é um colegiado interdisciplinar e independente, de relevância pública, de caráter consultivo e educativo, criado para defender os direitos dos participantes da pesquisa em sua integridade e dignidade para contribuir no desenvolvimento da pesquisa dentro dos padrões éticos. CEP FACENE/FAMENE - Av. Frei Galvão, 12 – Bairro Gramame - João Pessoa -Paraíba – Brasil, CEP: 58.067-695. Fone: +55 (83) 2106-4790. Horário de atendimento (Segunda à Sexta das 08h às 17h). E-mail: cep@facene.com

ANEXO A — Questionário PAR-Q

TRIAGEM DE SAÚDE PRÉ-PARTICIPAÇÃO E ESTRATIFICAÇÃO DOS RISCOS 21

Questionário de Prontoatido
para Atividade Física PAR-Q
(revisado em 2002)

PAR-Q E VOCÊ

(Um Questionário para Pessoas de 15 a 69 Anos de Idade)

A atividade física regular é alegre e saudável, com um número cada vez maior de pessoas começando a se tornar mais ativas a cada dia. Ser mais ativo é muito seguro para a maioria das pessoas. Entretanto, algumas pessoas devem consultar-se com seu médico antes de começarem a se tornar muito mais fisicamente ativas. Se você está planejando tornar-se muito mais fisicamente ativo do que atualmente, convém começar respondendo as sete questões no boxe abaixo. Se você tem entre 15 e 69 anos de idade, o PAR-Q lhe dirá se precisa consultar seu médico antes de começar. Se você tem mais de 69 anos de idade e não costumava ser muito ativo, convém consultar seu médico.

O bom senso é seu melhor guia ao responder essas questões. Queira ler as questões com extremo cuidado e responder cada uma delas com honestidade: checar SIM ou NÃO.

SIM	NÃO	
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	1. Seu médico já lhe disse que você é portador de uma afecção cardíaca e que somente deve realizar a atividade física recomendada por um médico?
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	2. Você sente dor no tórax quando realiza uma atividade física?
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	3. No último mês, você teve dor torácica quando não estava realizando uma atividade física?
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	4. Você perdeu o equilíbrio em virtude de uma tonteira ou já perdeu a consciência?
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	5. Você sofre de algum problema ósseo ou articular que poderia ser agravado por uma mudança em sua atividade física?
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	6. Seu médico está lhe receitando atualmente medicamentos (por exemplo, diuréticos) para pressão arterial ou alguma condição cardíaca?
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	7. Você está a par de alguma outra razão pela qual não deveria realizar uma atividade física?

Se
você
respondeu

SIM para uma ou mais questões

Fale com seu médico por telefone ou pessoalmente ANTES de começar a se tornar muito mais fisicamente ativo ou ANTES de realizar uma avaliação para aptidão. Fale com seu médico acerca do PAR-Q e das questões para as quais sua resposta foi SIM.

- Você pode ser capaz de realizar qualquer atividade que queira — desde que comece lentamente e que progrida gradualmente. Ou, você pode ter que restringir suas atividades àquelas que são seguras para você. Fale com seu médico sobre os tipos de atividades de que deseja participar, e siga seu conselho.
- Descubra que programas comunitários são importantes e úteis para você.

NÃO a todas as questões

Se você respondeu NÃO com honestidade a todas as questões do PAR-Q, então pode estar razoavelmente seguro de que pode:

- começar a tornar-se muito mais fisicamente ativo — começar lentamente e progredir gradualmente. Esta é a maneira mais segura e mais fácil de prosseguir.
- tomar parte em uma avaliação da aptidão — esta é uma excelente maneira de determinar sua aptidão básica, para que possa planejar a melhor maneira de viver ativamente. É também altamente recomendável ter sua pressão arterial avaliada. Se os níveis forem superiores a 144/94, falar com seu médico antes de começar a tornar-se fisicamente mais ativo.

ESPERAR PARA TORNAR-SE MUITO MAIS ATIVO:

- se você não está se sentindo bem em virtude de uma enfermidade temporária do tipo restrito ou febre — esperar até sentir-se melhor; ou
- se você está ou pode estar grávida — falar com seu médico antes de começar a tornar-se mais ativa.

QUEIRA OBSERVAR: Se sua saúde se modificou, de forma que agora você responde SIM a qualquer uma das questões acima, informar seu profissional de aptidão ou de saúde. Perguntar se você deve modificar seu plano de atividade física.

Utilização consciente do PAR-Q: A Canadian Society for Exercise Physiology, Health Canada, e seus agentes não assumem qualquer responsabilidade pelas pessoas que realizam uma atividade física e, se estiverem em dúvida após completar este questionário, devem consultar seu médico antes de realizar a atividade física.

Nenhuma mudança permitida. Você é encorajado a copiar o PAR-Q, porém somente se utiliza o formato inteiro.

NOTA: Se o PAR-Q está sendo fornecido a uma pessoa antes de ela participar de um programa de atividade física ou de uma avaliação da aptidão, esta seção pode ser utilizada com finalidades legais ou administrativas.

"Li, compreendi e completei este questionário. Todas as dúvidas que eu tinha foram respondidas de maneira plenamente satisfatória."

NOME _____

ASSINATURA _____

DATA _____

ASSINATURA
DO PROGENITOR

TESTEMUNHA _____

OU DO TUTOR (para a participação antes da maioridade)

Nota: Esta liberação para a atividade física é válida por um máximo de 12 meses a partir da data na qual é completada e deixa de ser válida se sua condição se modifica, de forma que você passa a responder SIM a qualquer uma das sete questões.

Sociedade Canadense para a
Fisiologia do Exercício

Supervisionado por:



Health
Canada

Santé
Canada

continua no outro lado...

Fonte: Physical Activity Readiness Questionnaire (PAR-Q) © 2002. Reimpresso com permissão da Canadian Society for Exercise Physiology.
<http://www.csep.ca/forms.asp>

FIG. 2.2 Formulário PAR-Q.

ANEXO B – Competition State Anxiety Inventory (CSAI-2)

NOME COMPLETO: _____

IDADE: __/__/____ SEXO: () F () M

EQUIPE DE TREINO: _____

TEMPO DE PRÁTICA NO ESPORTE: _____

QUANTIDADE DE TREINO NA SEMANA: _____

COMPETIÇÕES APÓS A PANDEMIA: _____

QUESTIONARIO CSAI-2

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

<i>Em relação a Ginástica Rítmica...</i>	Nada	Médio		Muito
	1	2	3	4
1. Estou preocupado (a) com esta apresentação.	1	2	3	4
2. Sinto-me nervoso (a)	1	2	3	4
3. Sinto-me à vontade.	1	2	3	4
4. Tenho dúvidas acerca da minha capacidade.	1	2	3	4
5. Sinto-me agitado (a).	1	2	3	4
6. Sinto-me confortável.	1	2	3	4
7. Estou preocupado (a) porque posso não render tão bem como poderia nesta série.	1	2	3	4
8. Sinto o meu corpo tenso.	1	2	3	4
9. Sinto-me confiante em mim mesmo.	1	2	3	4
10. Estou preocupado (a) pelo fato de poder perder.	1	2	3	4

11. Sinto tensão no meu estômago.	1	2	3	4
12. Sinto-me seguro (a).	1	2	3	4
13. Estou preocupado (a) pelo fato de poder falhar sob a pressão da competição.	1	2	3	4
14. Sinto o meu corpo relaxado.	1	2	3	4
15. Estou confiante de que posso corresponder ao desafio que me é colocado.	1	2	3	4
16. Estou preocupado (a) pelo fato de poder ter um mau rendimento.	1	2	3	4
17. O meu coração está batendo muito depressa.	1	2	3	4
18. Estou confiante de que vou ter um bom rendimento.	1	2	3	4
19. Estou preocupado (a) pelo fato de poder não atingir o meu objetivo.	1	2	3	4
20. Sinto o meu estômago "dando voltas".	1	2	3	4
21. Sinto-me mentalmente relaxado (a).	1	2	3	4
22. Estou preocupado (a) pelo fato de os outros poderem ficar desapontados com o meu rendimento.	1	2	3	4
23. As minhas mãos estão frias e úmidas.	1	2	3	4
24. Estou confiante porque me imagino, mentalmente, atingindo o meu objetivo.	1	2	3	4
25. Estou preocupado (a) pelo fato de poder não ser capaz de me concentrar.	1	2	3	4
26. Sinto o meu corpo rígido.	1	2	3	4
27. Estou confiante em conseguir ultrapassar os obstáculos sob a pressão da competição.	1	2	3	4

Fonte: MARTENS, VEALEY e BURTON, 1990.

ANEXO C – Sport Competition Anxiety Test (SCAT)

Instruções: Queremos saber como você se sente quando vai participar de uma competição. Abaixo estão algumas sentenças que representam o estado das pessoas quando participam de competições esportivas. Leia cada uma delas com atenção e responda se você se sente daquela forma quando participa de uma competição. Assinale a letra “A” se sua escolha for **Difícilmente**, a letra “B” se for **Às vezes** e a letra “C” se for **Sempre**. Não há respostas certas ou erradas. Lembre-se de escolher aquela que descreve o estado que você realmente fica quando participa de uma competição.

QUESTÕES	DIFÍCIL MENTE	ÀS VEZES	SEMPRE
1- Competir com os outros e divertido?	A	B	C
2- Antes de competir sentem-me agitado?	A	B	C
3- Antes de competir ficam preocupado em não desempenhar bem?	A	B	C
4- Quando estou competindo, sou bom esportista?	A	B	C
5- Quando estou competindo fico preocupado com os erros que possa cometer?	A	B	C
6- Antes de competir, sou calmo?	A	B	C
7- Quando se compete é importante ter um objetivo definido?	A	B	C
8- Antes da competição, sinto algo estranho no estômago?	A	B	C
9- Antes da competição, sinto que meu coração bate mais rápido do que o normal?	A	B	C
10- Eu gosto de jogos duros?	A	B	C
11- Antes de competir, sinto-me descontraído?	A	B	C
12- Antes de competir, sinto-me nervoso?	A	B	C
13- Esportes coletivos são mais emocionantes do que esportes individuais?	A	B	C
14- Eu fico nervoso querendo que o jogo comece logo?	A	B	C
15- Antes de competir, sinto-me tenso?	A	B	C