



ISSN 2318-5104 | e-ISSN 2318-5090

CADERNO DE EDUCAÇÃO FÍSICA E ESPORTE

Physical Education and Sport Journal

[v. 17 | n. 2 | p. 83-92 | 2019]

RECEBIDO: 25-04-2019

APROVADO: 19-06-2019

ARTIGO ORIGINAL

## DOSSIÊ PSICOLOGIA DO ESPORTE

### Estresse e ansiedade em atletas universitários de handebol

*Stress and anxiety in handball college athletes*

DOI: <http://dx.doi.org/10.36453/2318-5104.2019.v17.n2.p83>

Rubens Venditti Júnior<sup>1</sup>, Rômulo Dantas Alves<sup>1</sup>, Ivan Wallan Tertuliano<sup>2</sup>,  
Vivian de Oliveira<sup>3</sup>, Gustavo Lima Isler<sup>4</sup>

<sup>1</sup>Universidade Estadual Paulista “Júlio de Mesquita Filho” (UNESP/Bauru)

<sup>2</sup>Centro Universitário Adventista de São Paulo (UNASP)

<sup>3</sup>Centro Universitário Fieo (UNIFIEO/Osasco)

<sup>4</sup>Claretiano Centro Universitário (CLARETIANO/Rio Claro)

#### RESUMO

**Introdução:** A competição é intrínseca ao esporte e pode gerar estados emocionais variados, com o potencial de influenciar o rendimento. Dentre estes, a ansiedade aparece como elemento emocional e, em conjunto com o processo de estresse, se configuram como aspectos psicológicos a serem observados. Estes aspectos não são diferentes no esporte universitário e aparecem intensamente nos períodos das competições. **Objetivo:** Identificar o nível de ansiedade-traço, ansiedade-estado e de estresse em atletas universitários de handebol de duas equipes diferentes do interior do estado de São Paulo. **Métodos:** A amostra deste estudo foi composta por 22 atletas universitários de handebol, do sexo masculino, com média de idade de 21±1,8 anos. Os atletas responderam ao “Inventário de Ansiedade Traço-Estado” (IDATE) e ao “Situações de Stress no Handebol” (SSH). **Resultados:** Os resultados indicaram que as situações mais citadas pelos atletas como causadoras de estresse foram: “errar tiros de 7m em momentos decisivos do jogo”; “estar perdendo para equipe tecnicamente inferior”; “errar um arremesso completamente livre”; “arbitragem prejudicar minha equipe”; “ser excluído nos momentos decisivos da partida” e “sofrer gol devido à falha defensiva”. Em relação à ansiedade, os resultados demonstraram que todos os atletas demonstraram, de forma geral, níveis de ansiedade-traço e ansiedade-estado considerados moderados (36,59 e 41,45, respectivamente). **Conclusão:** Diante dos resultados, pode-se tecer que os atletas investigados apresentaram algumas situações de jogo como estressores e que, em relação a ansiedade, os níveis dos atletas encontram-se moderados.

**PALAVRAS-CHAVE:** Handebol; Ansiedade; Estresse Psicológico; Ansiedade-traço; Ansiedade-estado.

#### ABSTRACT

**Background:** Competition is intrinsic to sport and can generate so many emotional states with the potential to influence performance. Among these states, anxiety appears as emotional element and, in addition with stress process, they configure themselves as psychological aspects to be observed. These aspects are not different in college sports scope and appear intensively at competition’s periods. **Objective:** To identify the level of trait anxiety, state anxiety and stress process in university handball athletes of two different teams at São Paulo State in Brazil. **Methods:** The sample of this study was composed of 22 male handball university athletes, with a mean age of 21±1.8 years. The athletes answered to the “State-Trait Anxiety Inventory” (STAI) and to “Situations of Stress in Handball” (SSH). **Results:** The results indicated that the situations most cited by athletes as causing stress were: “miss 7-meter shots at decisive moments of the game”; “Being lost to technically inferior staff”; “Miss a pitch completely free”; “Arbitration hamper my team”; “To be excluded in the decisive moments of the game” and “to concede a goal due to defensive failure”. Concerning anxiety, the results showed that all athletes showed, in general, levels of anxiety-trait and anxiety-state considered moderate (36.59 and 41.45, respectively). **Conclusion:** In view of the results, it can be seen that the athletes investigated presented some situations of play as stressors and that, in relation to anxiety, the levels of the athletes are moderate.

**KEYWORDS:** Handball; Anxiety; Psychological Stress; Trait-anxiety; State-anxiety.



Direitos autorais são distribuídos a partir da licença Creative Commons (CC BY-NC-SA - 4.0)



## INTRODUÇÃO

O esporte universitário vem crescendo e ganhando importância no Brasil. Desde 2003, com a criação do Ministério do Esporte e a reorganização da Confederação Brasileira de Desporto Universitário (CBDU), o Estado tem se envolvido na organização de eventos esportivos universitários (ALVES, 2016). Desde 2004, a CBDU tem tomado a frente na organização do Jogos Universitários Brasileiros (JUB's). A decisão do governo federal em envolver o esporte no âmbito universitário marcou uma nova etapa de organização para essa categoria esportiva (STAREPRAVO et al., 2010). Porém, não é sempre que estes eventos contam com o apoio das federações responsáveis e outras instituições. Muitas vezes os jogos universitários são organizados pelos próprios alunos ou suas associações atléticas (ALVES, 2016).

Independentemente do tamanho do evento e das modalidades em discussão, o esporte universitário, assim como todos os outros, traz consigo questões relativas à competição e à performance. Situações de confronto, demonstração, avaliação, comparação e preparação alteram os estados emocionais daqueles que estão inseridos na competição: técnicos, árbitros e os próprios atletas, todos os membros da comunidade esportiva são afetados (DE ROSE JR., 2002). No esporte universitário, estas alterações também são de importante elucidação, que além de conter todas as peculiaridades comuns à competitividade, faz exigências diferentes aos atletas dos contextos de esporte de rendimento e amador (STAREPRAVO et al., 2010; DE ROSE JR., 2002).

As alterações provocadas pelos fatores da competição, levam a investigação de determinadas variáveis por parte de profissionais e pesquisadores em Psicologia do Esporte, como os processos de estresse e ansiedade esportivos. A ansiedade é definida como “um estado emocional negativo em que sentimentos de nervosismo, preocupação e apreensão são associados à ativação ou excitação do corpo” (WEINBERG; GOULD, 2017, p.72).

Dentro do campo da Psicologia Esportiva, a ansiedade pode ser classificada principalmente em ansiedade-traço e ansiedade-estado. Segundo Spielberger (1989), ansiedade-traço são diferenças próprias da personalidade do sujeito, que são relativamente estáveis. Já a ansiedade-estado é uma maior manifestação no nível de ativação, de acordo com a situação. Por sua vez, o estresse esportivo ocorre quando há um desequilíbrio substancial entre alguma demanda física e/ou psicológica que é imposta a um sujeito e a capacidade de resposta que ele julga possuir, sendo que em caso de falha em satisfazer a essa demanda, consequências importantes acontecerão, resultantes das ações ou performance apresentadas nas tarefas (WEINBERG; GOULD, 2017). Sabendo no que consiste cada um desses estados emocionais e que cada um pode interferir sobre o rendimento dos atletas, o presente estudo visa identificar o nível de ansiedade-traço, ansiedade-estado e de estresse esportivo em atletas universitários de handebol de duas equipes diferentes.

## MÉTODOS

A amostra deste estudo foi composta por 22 atletas universitários de handebol, do sexo masculino. Do total, 10 atletas representam a Associação Atlética Acadêmica X de Outubro, da Unicamp, campus Limeira (AAAXO), e 12 atletas representavam a Associação Atlética Acadêmica da Unesp campus Bauru (AAA Unesp Bauru). A escolha da amostra se deu por conveniência. Ocorreram 7 desistências ou recusas para a coleta. Isso significa dizer que alguns atletas não conseguiram responder e participar da pesquisa devido a atrasos, ou ainda que não se sentiam à vontade para participar da pesquisa momentos antes do jogo.

O instrumento utilizado para verificar a ansiedade foi o “Inventário de Ansiedade Traço-Estado” (IDATE), que foi originalmente desenvolvido por Spielberger, Gorsuch e Lushene (1970), denominado de STAI (*State/Trait Anxiety Inventory*). O instrumento foi traduzido e validado para a língua portuguesa por Biaggio, Natalício e Spielberger (1977) e é constituído por duas escalas auto relatadas. Cada escala possui 20 afirmativas, para as quais os sujeitos devem assinalar como se sentem, frente as quatro alternativas possíveis: absolutamente não; um pouco; bastante e muitíssimo. Deste modo, é possível identificar os graus de ansiedade-estado e o grau de ansiedade-traço dos participantes da pesquisa.

Para identificar os fatores estressores em jogadores de handebol foi utilizado o instrumento 2, chamado de “Situações de Stress no Handebol” (SSH), desenvolvido por De Rose Jr, Simões e Vasconcellos (1994), compatível com a realidade brasileira e já no idioma português. O instrumento é constituído por 16 afirmações que representam situações de jogo, para as quais os sujeitos devem assinalar “sim” ou “não” para cada uma das situações propostas, de acordo com o estresse percebido (PRADO et al., 2013).

Além disso, buscando entender melhor o contexto esportivo universitário e para melhor caracterização da amostra e descrição dos participantes, foi também aplicada uma “Ficha de Anamnese” com detalhamento e aspectos complementares às características descritivas dos sujeitos participantes da pesquisa. Nesta ficha, constam questões sobre a primeira experiência do atleta com o esporte; tempo na equipe atual, carga de treinos; e, também, o entendimento pessoal de cada um sobre o estresse esportivo e a ansiedade.

A coleta de dados foi realizada durante os jogos universitários Inter Araraquara de 2015 e Jogos Universitários de Limeira de 2015 (JULI). A aplicação dos questionários ocorreu cerca de uma hora antes das partidas disputadas pelas equipes em questão. Para aplicação dos instrumentos, os atletas foram reunidos durante o momento de preparação para os jogos e foram convidados a participar do estudo. Em seguida, foram esclarecidos sobre os procedimentos da pesquisa e todos preencheram o Termo de Consentimento Livre Esclarecido, sendo seguidos todos os padrões éticos e procedimentais de pesquisa, garantindo o sigilo e as informações necessárias aos respondentes.

Após a coleta de dados, as variáveis foram apresentadas por meio da estatística descritiva, utilizando valores de média, desvio padrão e percentuais. A variável “ansiedade” foi classificada usando o método de Pandolfo et al. (2014), que diz que valores obtidos entre 20 e 34 pontos deve ser classificada como ansiedade baixa; entre 35 a 49 como moderada; entre 50 e 64 elevada e entre 65 a 80 pontos como ansiedade muito elevada.

## RESULTADOS

Os 22 atletas universitários apresentaram as mesmas médias de idade. A equipe AAXO possui média de idade de 21 anos, assim como a equipe AAA Unesp Bauru. Com isso, a média de idade da amostra da pesquisa foi  $21 \pm 1,8$  anos. A maioria dos atletas ( $n=18$ ; 81,8% dos respondentes) teve o primeiro contato com a modalidade de handebol na escola. Destes, 16 sujeitos (72,7%) é advinda de escolas particulares. Do total, 2 atletas (9,1%) tiveram o primeiro contato com a modalidade em clubes, um deles em projetos e outro, na própria faculdade. A maioria da amostra já praticava a modalidade antes de entrar no contexto universitário, possuindo assim alguma experiência no esporte. O tempo médio de prática foi de  $5,06 \pm 3,1$  anos. O tempo médio dentro das equipes foi de  $26,41 \pm 19,0$  meses ou aproximadamente 2,2 anos.

**Tabela 1.** Perfil dos atletas universitários participantes da pesquisa e suas características descritivas.

Atleta	Equipe	Primeiro contato com o esporte handebol	Tempo de prática (anos)	Tempo na equipe (meses)
1	AAXO	Escola Particular	8	12
2	AAXO	Escola Particular	3	36
3	AAXO	Clube Associativo	8	8
4	AAXO	Escola Particular	8	72
5	AAXO	Escola Particular	0,25	3
6	AAXO	Escola Particular	0,08	1
7	AAXO	Faculdade	4	24
8	AAXO	Escola Particular	5	48
9	AAXO	Escola Particular	4	48
10	AAXO	Projeto Esportivo	6	36
11	AAA Unesp Bauru	Clube Associativo	4	5
12	AAA Unesp Bauru	Escola Pública	1	12
13	AAA Unesp Bauru	Escola Particular	1	12
14	AAA Unesp Bauru	Escola Particular	10	36
15	AAA Unesp Bauru	Escola Particular	6	60
16	AAA Unesp Bauru	Escola Particular	9	24
17	AAA Unesp Bauru	Escola Pública	6	24
18	AAA Unesp Bauru	Escola Particular	10	36
19	AAA Unesp Bauru	Escola Particular	1	12
20	AAA Unesp Bauru	Escola Particular	5	12
21	AAA Unesp Bauru	Escola Particular	5	24
22	AAA Unesp Bauru	Escola Particular	7	36

Fonte: dados da pesquisa. Adaptado de ALVES (2016).

Na Tabela 1, observa-se o perfil detalhado dos atletas participantes de pesquisa e a caracterização da amostra deste estudo. Os dados mostraram que, mesmo no contexto universitário, a maioria dos praticantes de handebol presentes

nesta amostra já carregava consigo certa experiência na modalidade, tendo tido o primeiro contato com o esporte principalmente na escola. Assim, os treinos oferecidos pelas atléticas de cada universidade podem ser compreendidos como uma forma de retomada ou até mesmo uma continuação da prática do handebol da grande maioria que já era praticante da modalidade. O perfil dos atletas participantes do estudo vai de encontro aos achados da literatura pesquisada. De modo geral, no Brasil o primeiro contato prático dos indivíduos com o handebol é na escola, pois como uma modalidade coletiva, é um dos mais praticados neste contexto (ALVES, 2016; JOAQUIM, 2011).

Foi pedido para que cada atleta definisse suas concepções sobre estresse e ansiedade. Podemos ver no quadro 1 a seguir as definições detalhadas e coletadas de nossos sujeitos participantes. Nos resultados, encontrou-se variados tipos de resposta, que vão desde a descrição de sintomas somáticos referentes ao estado de ansiedade até descrição de sentimentos causados por tal estado emocional e suas consequências humorais e psicossociais (ilustradas no quadro 1 a seguir). Os atletas apontaram também algumas vontades que são causadoras de ansiedade e situações que para a subjetividade desses atletas são causadoras de estresse no contexto da competição esportiva.

Apesar das respostas serem bastante generalizadas, podemos ver uma tendência em se relacionar estes estados emocionais com situações de jogo e à competição propriamente ditas. Com as concepções subjetivas categorizadas no Quadro 1, de estresse e ansiedade dadas pelos atletas, percebemos que estes dois estados emocionais são classificados muitas vezes pelos seus sintomas psicossomáticos, ou pela forma como se manifestam em determinadas situações.

Nas palavras dos atletas, transpareceram alguns estados emocionais decorrentes do processo de estresse e da ansiedade, tais como medo, apreensão e angústia; até mesmo sintomas físicos, como a sensação de “coração apertado”, “angústia”, fraqueza e cansaço físico (fadiga ou esgotamento). Spielberger, Gorsuch e Lushene (1970) citam que o estado de ansiedade se refere a um estado emocional transitório ou condicional do organismo humano.

**Quadro 1.** Definições de estresse e ansiedade de acordo com os atletas universitários.

Atleta	Definição de estresse	Definição de ansiedade
01	Nervosismo	Querer que algo ocorra logo
02	Tensão causada por pressão pessoal ou de terceiro	Nervosismo causado por um evento importante a acontecer
03	Estar nervoso ou ansioso com algo que lhe traga um certo sofrimento	Nervosismo para algo que vai acontecer
04	Situação na qual o foco pode ser perturbado pelo nervosismo	Vontade incontrolável, não saber esperar
05	Sentimento controlado pela angústia e emoção	Ganhar da AAAKI (um time adversário da liga universitária)
06	Nervosismo ou desconforto mental contínuo e prejudicial a realização de tarefas fáceis e causais	Desconforto em relação ao aguardo da chegada de um evento
07	Lidar com suas emoções de forma que vá te prejudicar (SIC)	Não conseguir parar de pensar no que está para acontecer.Ex.: jogo
08	Sentir-se incomodado	Vontade de jogar
09	Nervosismo que altera a pessoa	Angústia por algo que se quer muito
10	Dentro da situação de jogo, são iniciativas coletivas que não funcionam, ocasionando o estresse e até mesmo o desespero	Ansiedade é a vontade pré-jogo, que quando alta pode prejudicar e causar o estresse
11	É quando no jogo eu erro as mesmas técnicas sempre (sendo que já sei o que é para corrigir)	É a sensação que tenho antes dos jogos decisivos; Sensação de inquietação (agitação)
12	Medo de errar no jogo	Vontade começar o jogo logo
13	Pressão mental	Medo de errar e falhar
14	Nervosismo	Sensação que antecede jogos importantes
15	Apreensão mental e cansaço físico	Coração apertado
16	É tudo o que tira o nosso corpo da zona de conforto	É pensar a todo momento na atividade marcada
17	Incômodo mental	Querer fazer as coisas antes do tempo
18	Tensão, dificuldades	Momentos que antecedem as partidas
19	Cansaço mental	Ficar nervoso antes de uma determinada situação
20	Cansaço e nervosismo	Ficar nervoso antes do jogo
21	Medo de errar no jogo	Fraqueza
22	Cansaço físico e mental	Nervoso por algo que pode acontecer

Fonte: dados da pesquisa. Adaptado de ALVES (2016).

Este estado emocional condicional ou transitório é caracterizado por sentimentos desagradáveis de tensão e apreensão conscientemente percebidos, e por um aumento na atividade do sistema nervoso autônomo, gerando reações psicofisiológicas como taquicardia, “frio na barriga”, “arrepio na espinha”, entre outras (WEINBERG; GOULD, 2017).

Com a aplicação do segundo instrumento da pesquisa - “Situações de Stress no Handebol” (SSH) - foram apresentados 16 itens aos atletas, referentes a situações específicas do esporte. Frente a elas, os atletas deveriam assinalar com “sim”, caso julgassem a situação proposta pela afirmativa como causadora de estresse. Tanto a equipe AAAXO, quanto a equipe da AAA Unesp Bauru, apresentaram porcentagens elevadas de respostas “Sim” para as afirmativas destacadas no Quadro 2. Destacaram-se aquelas afirmativas que alcançaram mais de 70% de respostas.

**Quadro 2.** Afirmativas destacadas como causadoras de estresse pelos respondentes no instrumento 2- SSH.

Afirmativas
- “errar tiros de 7m em momentos decisivos do jogo” (AAAXO: 90% / AAA Unesp Bauru: 83%);
- “estar perdendo para equipe tecnicamente inferior” (AAAXO: 90% / AAA Unesp Bauru: 83%);
- “errar um arremesso completamente livre” (AAAXO: 90% / AAA Unesp Bauru: 75%);
- “arbitragem prejudicar minha equipe” (AAAXO: 100% / AAA Unesp Bauru: 75%);
- “ser excluído nos momentos decisivos da partida” (AAAXO: 70% / AAA Unesp Bauru: 83%); e
- “sofrer gol devido à falha defensiva” (AAAXO: 90% / AAA Unesp Bauru: 83%).

Para as respostas “não”, ou seja, itens que não foram identificados como causadores de estresse, os resultados se configuraram abaixo (Quadro 3).

**Quadro 3.** Afirmativas NÃO destacadas como causadoras de estresse pelos respondentes no instrumento 2- SSH.

Afirmativas
- “não começar jogando” (AAAXO: 10% / AAA Unesp Bauru: 25%);
- “ser perturbado pela minha torcida” (AAAXO: 0% / AAA Unesp Bauru: 8%);
- “ser advertido pelo técnico na frente de todos” (AAAXO: 30% / AAA Unesp Bauru: 17%);
- “estar sendo fortemente marcado e ficar isolado” (AAAXO: 10% / AAA Unesp Bauru: 33%).

Os resultados iniciais corroboram parcialmente os achados de Prado et al. (2013). Em estudo realizado com atletas femininas do interior de São Paulo, os seis fatores de estresse no handebol encontrados por este estudo foram “arbitragem prejudicar minha equipe”, “errar um arremesso completamente livre”, “errar tiros de 7m em momentos decisivos do jogo”, “sofrer um gol devido a uma falha defensiva”, “ser excluído nos momentos decisivos da partida” e “perder por pouca diferença e o adversário amarrar o jogo”, apresentados em ordem de relevância. Os itens em destaque corroboram os itens encontrados neste estudo atual, sendo que apenas a questão de perder por pequena diferença não foi destacada no grupo pesquisado, dando lugar ao item “sofrer gol devido à falha defensiva”.

É possível encontrar pontos em comum também com o estudo de Pires, Flores e Brandão (2008), que realizaram um estudo comparando os fatores causadores de estresse com duas equipes de handebol de regiões brasileiras diferentes, e encontraram que os principais itens considerados estressantes pelos grupos foram “arbitragem prejudicar minha equipe”, “ser excluído nos momentos decisivos da partida”, “errar tiros de 7m em momentos decisivos do jogo” e “errar um arremesso completamente livre”. Para os autores, a questão da arbitragem faz parte dos fatores situacionais externos, ou seja, que não podem ser controlados pelos integrantes da equipe e por isso, são geradores de estresse. Já sobre a exclusão, o atleta se sente impotente por não fazer parte das ações de seu time. Sobre a cobrança do tiro de 7 metros, a possibilidade de erro gera estresse porque esta ação representa uma grande chance de acerto ao atleta que o cobra, e falha em marcar o gol promove uma pressão psicológica no jogador, assim como errar um arremesso completamente livre causa frustração e culpa.

Sobre as diferenças de modalidades, Oliveira et al. (2012) buscaram identificar e comparar os sintomas mais frequentes de estresse pré-competitivo em 28 atletas universitárias que atuam no handebol e no voleibol feminino, com idades entre 17 e 28 anos. Identificou-se que as questões mais valorizadas da modalidade handebol referem-se a sintomas cognitivos, relacionados ao pensamento das atletas, como “fico empolgada”, “tenho medo de cometer erros na competição”, “não vejo hora de competir”, e “sinto-me mais responsável”.

Os resultados daquele estudo (OLIVEIRA et al., 2012) mostraram que, dos dez sintomas de estresse pré-competitivos mais frequentes, nove estavam relacionados à ansiedade cognitiva. Além disso, verificou-se que entre as equipes, no handebol prevalecem níveis mais elevados, tanto em sintoma somático, quanto cognitivo, em relação ao voleibol. Os autores tentam explicar essas diferenças apoiando-se na natureza distinta das duas modalidades, já que o handebol tem como característica ser um esporte de ataque, em que a rapidez e o contato corporal são essenciais, exigindo um grande controle psíquico.

Silva e Enumo (2016) realizaram uma revisão sistemática da literatura, cujo objetivo foi analisar os artigos científicos nacionais e internacionais e as teses e dissertações brasileiras publicados no período entre os anos 2000 e 2015, sobre o tema do estresse em atletas, focando as modalidades esportivas coletivas. Os resultados mostraram que os principais fatores estressantes apontados foram as exigências dos técnicos e familiares, a incerteza sobre o jogo, o desconhecimento sobre os adversários e o período pré-competitivo, assim como as altas cargas de treinamento. No presente estudo, todavia, as principais fontes de estresse apontadas possuem relação com as falhas individuais e coletivas, e com a arbitragem, com a diferenças técnica entre as equipes e com as decisões dos treinadores.

Caputo, Rombaldi e Silva (2017) ao realizarem um estudo cujo objetivo foi determinar os sintomas de estresse pré-competitivo de 97 atletas adolescentes de handebol de ambos os sexos no Brasil, encontraram que meninos e meninas apresentaram valores médios de estresse moderado. Com isso, foi possível concluir que a competição na fase inicial da adolescência é geradora de estresse, tanto em meninos quanto em meninas.

Outras obras tratam sobre a relação entre estresse e competição, indicando que a relação entre os dois é inevitável (DE ROSE JR., 2002; WEINBERG; GOULD, 2017; WEISS; ROMANZINI; CARVALHO, 2011). Para Weinberg e Gould (2017), quanto mais importante for um evento, mais causador de estresse ele será. Além disso, quanto maior o grau de incerteza do sujeito em relação ao resultado que será obtido, ou aos sentimentos e às avaliações dos outros, maior será o estado de ansiedade e o estresse gerado, uma vez que as incertezas, associadas ao processo da competição e às crenças ou pensamentos a respeito das demandas esportivas podem acentuar estas manifestações e estados emocionais. Desta forma, para competir e tentar minimizar efeitos sofridos do estresse e da ansiedade sobre o desempenho são necessárias estratégias, que passam pelo coping, ou enfrentamento de problemas (WEINBERG; GOULD, 2017).

Žakula e Tubić (2015) tiveram como objetivo em seu estudo examinar as diferenças no enfrentamento do estresse entre 127 jogadores de handebol de equipes sérvias (83 homens e 44 mulheres) de diversas categorias e faixas etárias. Indicaram diferenças significativas no enfrentamento do estresse entre jogadores de handebol com diferentes níveis de experiência competitiva; ou seja, quanto maior a experiência competitiva, mais eficiente é o enfrentamento do estresse. Desta forma, fica clara a influência positiva da experiência sobre o enfrentamento do estresse, pois permite que se busquem estratégias de enfrentamento e superação das demandas apresentadas no contexto esportivo. Estes achados ajudam a explicar as experiências frente ao estresse dos atletas analisados neste estudo, já que ainda são jovens, com idade média de 21 anos e aproximadamente 5 anos de prática.

Outras estratégias também podem ser adotadas: um exemplo se encontra em Leme et al. (2015), que analisaram a influência de um fim de semana de repouso passivo sobre o estresse percebido e variabilidade da frequência cardíaca (VFC) em jogadores profissionais de handebol. Frente aos resultados apresentados, os autores destacaram o papel positivo de um fim de semana de descanso passivo para a recuperação psicológica e autonômica dos atletas, e ressaltaram que a folga deve ser considerada durante a periodização do treinamento esportivo. Todavia, cabe tecer que esse não foi o objetivo do presente estudo, nem o objeto de investigação, o que nos remete a uma possível hipótese explicativa, baseada em resultados da literatura, e não nos achados do presente estudo, apontando limitações deste estudo.

O Inventário de Ansiedade Traço-Estado (IDATE) verificou o nível de ansiedade de atletas universitários momentos antes do início da partida (Tabela 2). A predominância para a classificação de ansiedade-estado foi de moderado, tendo 14 atletas classificados neste nível, 63,6% dentre os 22 respondentes. Do total, os níveis de ansiedade-estado de apenas 4 atletas se enquadraram como elevado (18,2% dos respondentes) ou baixo (outros 4 respondentes, 18,2%), de acordo com a classificação adotada em nosso estudo. Para ansiedade-traço, houve predominância do nível considerado baixo (n=11), caracterizado por 50% da amostra. Dentro da amostra, 9 atletas (40,9%) foram considerados com a ansiedade-traço em nível moderado e outros 2 (9,1%) como elevada.

Nota-se, portanto, uma variação entre os níveis de ansiedade-traço e ansiedade-estado (Tabela 2), sendo que 20 atletas apresentavam ansiedade-traço entre os níveis “Baixo” e “Moderado”. Falando-se da ansiedade-estado, 18 atletas apresentaram níveis entre “Moderado” e “elevado”. Todavia, quando se analisa os resultados pela média geral

dos atletas, observa-se que o valor de ansiedade-traço apresentado pelos atletas foi de  $36,69 \pm 7,92$ , o que demonstra um nível moderado de ansiedade-traço. Tratando-se, agora, da mesma análise, mas para a ansiedade-estado, observa-se que a média apresentada pelos atletas foi de  $41,45 (\pm 8,10)$ , o que também caracteriza níveis moderados de ansiedade-estado, assim como o observado na ansiedade-traço.

Analisando-se, agora, cada equipe individualmente, pode-se dizer que a Equipe AAXO (10 participantes) apresentou ansiedade-traço entre os níveis “Baixo” e “Moderado” (8 participantes). Sobre a ansiedade-estado, 8 atletas apresentaram níveis entre “Moderado” e “elevado”. Agora, sobre os resultados pela média geral dos atletas da equipe AAXO, observa-se que o valor de ansiedade-traço apresentado pelos atletas foi de  $36,60 \pm 8,92$ , o que demonstra um nível moderado de ansiedade-traço. Falando-se da ansiedade-estado, observa-se que a média apresentada pelos atletas foi de  $43,60 \pm 7,25$ , o que também caracteriza níveis moderados de ansiedade-estado, assim como o observado na ansiedade-traço.

Ao observar os resultados obtidos pela outra equipe (AAA Unesp Bauru), observou-se resultados similares aos da equipe supracitada, ou seja, a equipe AAA Unesp Bauru (12 atletas) apresentou ansiedade-traço entre os níveis “Baixo” e “Moderado” (12 participantes). Sobre a ansiedade-estado, 10 atletas apresentaram níveis entre “Moderado” e “elevado”. Analisando-se, agora, os resultados pela média geral dos atletas da equipe AAA Unesp Bauru, observa-se que o valor de ansiedade-traço apresentado pelos atletas foi de  $36,58 \pm 6,98$ , o que demonstra um nível moderado de ansiedade-traço. Para a ansiedade-estado, observa-se que a média apresentada pelos atletas foi de  $39,66 \pm 8,33$ , o que também caracteriza níveis moderados de ansiedade-estado, corroborando os resultados encontrados na outra equipe investigada.

**Tabela 2.** Valores e classificações de ansiedade-traço e ansiedade-estado dos atletas universitários.

Atleta	Ansiedade-Estado	Classificação	Ansiedade-Traço	Classificação
1	47	Moderada	34	Baixa
2	58	Elevada	50	Elevada
3	39	Moderada	35	Moderada
4	41	Moderada	36	Moderada
5	47	Moderada	43	Moderada
6	42	Moderada	24	Baixa
7	53	Elevada	53	Elevada
8	33	Baixa	29	Baixa
9	39	Moderada	28	Baixa
10	37	Moderada	34	Baixa
11	45	Moderada	46	Moderada
12	53	Elevada	46	Moderada
13	35	Moderada	29	Baixa
14	31	Baixa	38	Moderada
15	48	Moderada	45	Moderada
16	36	Moderada	40	Moderada
17	31	Baixa	33	Baixa
18	43	Moderada	32	Baixa
19	50	Elevada	34	Baixa
20	42	Moderada	41	Moderada
21	24	Baixa	23	Baixa
22	38	Moderada	32	Baixa

Fonte: dados da pesquisa. Adaptado de ALVES (2016).

Diante desses resultados pode-se tecer que as duas equipes investigadas apresentaram níveis de ansiedade-traço e ansiedade-estado similares, tendo os níveis dentro dos escores considerados moderados. Estes resultados vão de encontro aos alcançados por Salles et al. (2015), que investigaram o nível de ansiedade traço pré-competitiva em 65 atletas universitários de três modalidades diferentes (Futsal, Handebol e Voleibol). Os dados analisados mostraram que os

atletas de handebol obtiveram classificação moderada para ansiedade-traço, seguindo as mesmas classificações adotadas em nosso estudo (a saber: baixa, moderada e elevada).

Por outro lado, outros estudos realizados com o SCAT (*Sport Competition Anxiety Test*/Teste de Ansiedade em Competições Esportivas), outro instrumento evidente na literatura (MARTENS et al., 1990) e em diversas modalidades têm encontrado valores médios e altos para a ansiedade-traço competitiva, em atletas praticantes de modalidades individuais tais como: judô, natação e atletismo. Nas modalidades esportivas coletivas como: voleibol, handebol, basquetebol, futebol, estas classificações também oscilam (SANTOS; PEREIRA, 1997; BERTUOL; VALENTINI, 2006; INTERDONATO et al., 2010), demonstrando que a ansiedade é um constructo multifatorial.

Todavia, é preciso levar em consideração que as duas equipes apresentaram nível moderado de ansiedade-estado, o que leva a um questionamento sobre o grau ideal de ansiedade para a prática esportiva, pensando no melhor desempenho possível, em virtude da necessidade de níveis de ativação e concentração para as demandas competitivas. Outrossim, há que se considerar as questões específicas das modalidades coletivas no esporte universitário, pelas características etárias e contextuais do público e das competições realizadas no âmbito das competições universitárias (ALVES, 2016).

Vale destacar que no estudo de Pandolfo et al. (2014), buscou-se verificar o nível de ansiedade-estado em atletas masculinos, entre 14 e 16 anos durante as fases finais do Campeonato Gaúcho de Handebol no ano de 2012. Os autores da pesquisa encontraram níveis baixos e moderados de ansiedade-estado entre os finalistas e semifinalistas do torneio analisado. Para as equipes, os autores destacaram níveis moderados de ansiedade-estado. Porém, entre as equipes que ficaram em segundo e quarto lugar observou-se um menor nível, do que na equipe campeão e na terceira colocada, podendo haver um nível de ansiedade ótimo para a performance, que incrementa a ansiedade para a performance.

É preciso levar em consideração que alguns atletas apresentaram variação no nível da ansiedade-traço para a ansiedade-estado, assim como os atletas que possuem maior ansiedade-traço, demonstraram ter maior ansiedade-estado. Observa-se também que atletas com alto grau de ansiedade-traço permanecem nesse estado; enquanto que outros atletas sofrem aumento no grau de ansiedade-estado devido ao contexto esportivo, de competição, confronto, avaliação e comparação (SAMULSKI, 2002; DE ROSE JR., 2002).

Weinberg e Gould (2017) explicam a relação entre ansiedade-traço e estado, dizendo que o traço de ansiedade é uma disposição comportamental, de modo que o indivíduo entende como ameaçadoras circunstâncias que objetivamente podem não ser perigosas e, deste modo, responde a elas com um estado de ansiedade desproporcional. Deste modo, pessoas com traço de ansiedade elevado costumam ter mais estado de ansiedade em situações de avaliação e/ou competitivas, quando comparadas às pessoas com traço de ansiedade mais baixo. Esta pode ser uma explicação para compreendermos os resultados obtidos no estudo aplicado ao confrontarmos também alguns estudos referenciados na análise realizada.

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

De modo geral, os contextos esportivos proporcionam diferentes emoções aos atletas, seja em diferentes idades, diferentes modalidades, contextos e categorias, o esporte sempre trará certa tensão e situações ameaçadoras para seus praticantes. Portanto, é preciso estar atento, buscando entender o que cerca cada modalidade, categoria e como isso influencia os estados emocionais dos atletas.

Em suma, para as equipes analisadas os níveis de ansiedade, tanto traço como estado, podem ser considerados como moderados. Já sobre o estresse, os atletas investigados apresentaram algumas situações de jogo como estressores, como errar jogadas decisivas, perder para equipes inferiores, erros de arbitragem ou ser excluído da partida, o que é esperado dentro de um contexto competitivo. Porém, é necessário cuidado para garantir que os níveis de estresse e ansiedade se mantenham controlados, para que possam garantir a ativação ideal para a prática esportiva, sem prejudicarem o desempenho.

O estudo apresentou algumas limitações, como a amostra reduzida, o que compromete a generalização dos resultados, a utilização de atletas de apenas uma modalidade esportiva e o não relacionamento dos dados com outras variáveis (tempo de experiência, por exemplo), mas entendemos que os achados iniciais desta pesquisa apontam para a necessidade de se pensar e se atentar às características específicas do esporte universitário, além das características de seus praticantes: estudantes ou adultos em período acadêmico e universitário. Sugere-se novos estudos que explorem outras variáveis como idade, tempo na modalidade, gênero, regiões, tipos de instituições e diferentes modalidades.

## REFERÊNCIAS

- ALVES, R. D. **Psicologia do esporte: estresse e ansiedade em atletas de handebol universitário**. 2016. 49f. TCC (Graduação em Educação Física) - Universidade Estadual Paulista Júlio Mesquita Filho, Bauru, 2016.
- BERTUOL, L.; VALENTINI, N. C. Ansiedade competitiva de adolescentes: gênero, maturação, nível de experiência e modalidades esportivas. **Revista da Educação Física**, Maringá, v. 17, n. 1, p. 65-74, 2006.
- BIAGGIO, A. M. B.; NATALÍCIO, L.; SPIELBERGER, C. D. Desenvolvimento da forma experimental em português do Inventário de Ansiedade Traço-Estado de Spielberger (IDATE). **Arquivos Brasileiros de Psicologia Aplicada**, Rio de Janeiro, v. 29, n. 3, p. 31-44, 1977.
- CAPUTO, E. L.; ROMBALDI, A. J.; SILVA, M. C. Sintomas de estresse pré-competitivo em atletas adolescentes de handebol. **Revista Brasileira de Ciências do Esporte**, Brasília, v. 39, n. 1, p. 68-72, 2017.
- COELHO, E. M.; VASCONCELOS-RAPOSO, J.; MAHL, A. C. Confirmatory factorial analysis of the brazilian version of the CSAI-2. **The Spanish Journal of Psychology**, Madrid, v. 13, n. 1, p. 453-60, 2010.
- DE ROSE JR., D. A competição como fonte de estresse no esporte. **Revista Brasileira de Ciência e Movimento**, Brasília, v. 10, n. 4, p. 19-26, 2002.
- DE ROSE JR, D.; SIMÕES, A.; VASCONCELLOS, E. Situações de jogo causadoras de “stress” no handebol de alto nível. **Revista Paulista de Educação Física**, São Paulo, v. 8, n. 1, p. 30-7, 1994.
- INTERDONATO, G. C.; OLIVEIRA, A. R.; LUIZ JÚNIOR, C. C. L.; GREGUOL, M. Análise da ansiedade traço competitiva em jovens atletas. **Conexões**, Campinas, v. 8, n. 3, p. 1-9, 2010.
- JOAQUIM, M. H. **O conhecimento do handebol na escola e no treinamento**. 2011. 63f. TCC (Bacharelado em Educação Física) - Universidade do Extremo Sul Catarinense, Criciúma, 2011.
- LEME, L. C.; MILANEZ, V. F.; OLIVEIRA, R. S.; RAMOS, S. P.; LEICHT, A.; NAKAMURA, F. Y. The influence of a weekend with passive rest on the psychological and autonomic recovery in professional handball players. **Kinesiology**, Zagreb, v. 47, n. 1, p. 44-52, 2015.
- MARTENS, R. S.; BURTON, D.; VEALEY, R.; BUMP, L.; SMITH, D. The development of the Competitive State Anxiety Inventory-2 (CSAI-2). In.: MARTENS, R. S.; VEALEY, R.; BURTON, D. (Eds.). **Competitive Anxiety in Sport**. Champaign: Human Kinetics, 1990. p. 117-90.
- OLIVEIRA, J. C.; GÖTZE, M. M.; CRESCENTE, L. A. B.; CARDOSO, M.; SIQUEIRA, O. D. Sintomas mais frequentes de estresse pré-competitivo em atletas universitárias de handebol e voleibol. **Lecturas, Educación Física y Deportes**, Revista Digital, Buenos Aires, v. 17, n. 172, p. 1-8, 2012. Disponível em: <<https://www.efdeportes.com/efd172/estresse-pre-competitivo-em-handebol-e-voleibol.htm>>. Acessado em: 12 de janeiro de 2016.
- PANDOLFO, K. C. M.; AZAMBULA, C. R.; MACHADO, R. R.; SANTOS, D. L. Nível de ansiedade-estado de atletas masculinos de handebol na final do campeonato gaúcho. **Cinergis**, Santa Cruz do Sul, v. 15, n. 2, p. 94-7, 2014.
- PIRES, D. A.; FLORES, L. J. F.; BRANDÃO, M. R. F. Situações de jogo causadoras de estresse em atletas das categorias de base de handebol: uma abordagem cross-cultural. **Conexões**, Campinas, v. 6, n. Esp., p. 463-76, 2008.
- PRADO, P.; VENDITTI JR, R.; SILVA, F. F.; SANTOS, J. W. Aspectos psicológicos na pedagogia dos esportes coletivos: análises complementares do estresse psicológico em equipes femininas de handebol do interior do Estado de São Paulo. **Revista Mineira de Educação Física**, Viçosa, v. Esp., n. 9, p. 1160-6, 2013.
- SALLES, W. N.; OLIVEIRA, C. C.; PACHECO, R. W. Ansiedade pré-competitiva e esporte: estudo com atletas universitários. **Conexões**, Campinas, v. 13, n. 3, p. 85-100, 2015.
- SAMULSKI, D. **Psicologia do esporte**. São Paulo: Manole, 2002.
- 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**, Porto Alegre, v. 4, n. 6, p. 3-13, 1997.
- SILVA, A. M. B.; ENUMO, S. R. F. Estresse em atletas de modalidades coletivas: uma revisão sistemática. **Arquivos em Movimentos**, Rio de Janeiro, v. 12, n. 1, p. 91-105, 2016.

SPIELBERGER, C. D. Stress and anxiety in sports. In.: HACKFORD, D.; SPIELBERGER, C. D. **Anxiety in sports: an international perspective**. New York: Hemisphere Publishing Corporation, 1989. p. 3-18.

SPIELBERGER, C. D.; GORSUCH, R. L.; LUSHENE, R. E. **Idate**: Inventário de ansiedade traço-estado. Rio de Janeiro: Cepa; 1970.

STAREPRAVO, F. A.; REIS, L. J. A.; MEZZADRI, F. M.; MARCHI, W. Esporte Universitário Brasileiro: uma leitura a partir de suas relações com o Estado. **Revista Brasileira de Ciências do Esporte**, Brasília, v. 31. n. 3, p. 131-48, 2010.

WEINBERG, R. S.; GOULD, D. **Fundamentos da Psicologia do Esporte e do Exercício**. 6. ed. Porto Alegre: Artmed, 2017.

WEIS, G. F.; ROMANZINI, C. L. P.; CARVALHO, V. Competições esportivas como fonte de estresse: análise das equipes infanto-juvenis do Projeto Cestinha em Santa Cruz do Sul/RS. **Revista Brasileira de Ciência e Movimento**, Brasília, v. 19, n. 1, p. 58-65, 2011.

WHITEBOURNE, S. K.; HALGIN, R. P. **Psicopatologia**: perspectivas clínicas dos transtornos. 7. ed. Porto Alegre: AMGH, 2015.

ŽAKULA, G.; TUBIĆ, T. Stress coping relative to competitive experience of handball players. **Exercise and Quality of Life**, Novi Sad, v. 7, n. 2, p. 41-6, 2015.

---

Autor correspondente: **Ivan Wallan Tertuliano**

E-mail: [ivanwallan@gmail.com](mailto:ivanwallan@gmail.com)

Recebido: **25 de abril de 2019**.

Aceito: **19 de junho de 2019**.

\* \* \* \* \*