



**ÁREA DO CONHECIMENTO DE CIÊNCIAS DA VIDA
CURSO DE BACHARELADO EM EDUCAÇÃO FÍSICA
DOCENTE: CARLOS GABRIEL GALLINA BONONE**

**NÍVEIS DE ANSIEDADE EM ATLETAS DE VOLEIBOL MIRIM FEMININO
DA SERRA GAÚCHA EM SITUAÇÃO DE TREINAMENTO**

PESQUISADOR RESPONSÁVEL: JÚLIO PISSETTI MIEZNIKOWSKI

CAXIAS DO SUL

2024

AGRADECIMENTOS

Primeiramente gostaria de agradecer aos meus pais Carlos Roberto Mieznikowski e Giana Ferronato Pissetti por todo seu apoio durante todas as etapas de minha graduação, incentivando e dando todos os suportes necessários para a construção de meu futuro. Além disso, meu pai também foi meu primeiro treinador, o qual até hoje me ensina lições valiosas para lidar com o esporte que quero levar para meu futuro profissional, mas também faz com excelência seu papel de pai. É importante lembrar de meu irmão caçula, Fábio Pissetti Mieznikowski, que por mais que não tenha auxiliado na construção deste artigo, sou grato de poder ter, além de um irmão, um companheiro e amigo para o caminhar da vida.

Dedico este estudo também a meu falecido tio Clemente Mieznikowski, um grande treinador reconhecido no cenário nacional do Voleibol, por sua grande influência com as crianças e atletas (hoje adultos) da cidade de Bento Gonçalves, que pode me repassar parte de seu vasto conhecimento do Voleibol, mas principalmente do entendimento de dar importância para o processo de formação desde a base.

Reconhecer meu orientador, mentor e hoje também amigo, Carlos Gabriel Gallina Bonone, que aos poucos adquiri confiança e pude evoluir no mundo acadêmico-profissional, onde hoje tenho exatidão da grande pessoa que é e de sua grande personalidade amigável e acolhedora.

Por último, mas não menos importante, gostaria de gratificar também meu treinador Carlos Mantovanelli (Carlão), o qual, durante 3 anos, fez ultrapassar meus próprios limites como atleta e como pessoa, demonstrando que é através da dor e de cobranças, muitas vezes rígidas, que uma pessoa pode evoluir. Foi graças a ele que tive oportunidades, vivências e experiências que jamais serão esquecidas.

NÍVEIS DE ANSIEDADE EM ATLETAS DE VOLEIBOL MIRIM FEMININO DA SERRA GAÚCHA EM SITUAÇÃO DE TREINAMENTO

Júlio Pissetti Mieznikowski

Carlos Gabriel Gallina Bonone

RESUMO:

O objetivo deste estudo foi verificar os níveis de ansiedade em atletas de voleibol mirim feminino na Serra Gaúcha em situação de treinamento. Além disso, também será identificado se existem interferências da relação técnico-atleta e nas relações entre as próprias atletas, incluindo comparar os próprios (níveis) entre as equipes estudadas. Também será verificado a correlação das respostas com o tempo de prática das atletas. Sendo um estudo quantitativo, descritivo com caráter transversal, participaram 4 equipes de Voleibol presentes na Serra Gaúcha, totalizando 65 participantes, onde todas fazem parte da categoria mirim feminino. Todas elas foram submetidas ao questionário CASO (Caballo et al., 2017), adaptado pelo autor, composto por 7 perguntas fechadas. A partir dos resultados encontrados no estudo, conclui-se que as participantes apresentaram os maiores níveis relacionados com os erros gestuais técnicos e também com a semana de treinamentos pré competitivos. Percebeu-se também que as atletas com menor período de treinamento do esporte demonstraram níveis ligeiramente maiores de ansiedade em comparação com atletas mais experientes no voleibol.

Palavras-chave: Voleibol, treinamento, categoria mirim feminino, ansiedade.

ABSTRACT:

The objective of this study was to verify anxiety levels in female junior volleyball athletes in Serra Gaúcha in a training situation. Furthermore, it will also be identified whether there are interferences in the coach-athlete relationship and in the relationships between the athletes themselves, including comparing their own (levels) between the teams studied. The correlation of responses with the athletes' practice time will also be verified. Being a quantitative, descriptive study with a cross-sectional nature, 4 Volleyball teams present in Serra Gaúcha participated, totaling 65 participants, all of whom are part of the female youth category. All of them were submitted to the CASO questionnaire (Caballo et al., 2017), adapted by the author, consisting of 7 closed questions. From the results found in the study, it is concluded that the participants presented the highest levels related to technical gestural errors and also to the week of pre-competitive training. It was also noticed that athletes with a shorter period of training in the sport demonstrated slightly higher levels of anxiety compared to more experienced volleyball athletes.

Keywords: Volleyball, training, female junior category, anxiety.

1 INTRODUÇÃO

O Voleibol é um esporte que está presente em grandes eventos internacionais, como os Jogos Olímpicos e Pan-americanos, e, portanto, devido a sua exposição, é bastante procurado por crianças e adolescentes nos dias atuais. Segundo Bizzochi (2013), o Voleibol surgiu em 1895, pelo diretor de Educação Física da ACM (Associação Cristã de Moços), William G. Morgan, em Massachusetts, nos Estados Unidos. De acordo com Mieznikowski e Duarte (2022) por ser um esporte aéreo e que a bola não pode ser agarrada, o Voleibol trata de habilidades motoras específicas e da visão periférica de seus praticantes, as quais exigem treinamentos para um melhor aperfeiçoamento para que ocorram os conhecidos “*rallys*” - unidade básica que para se conquistar um ponto é iniciado após o saque executado pelo sacador até o momento em que a bola é considerada fora de jogo (CBV, 2021).

De acordo com Mesquita (2000 apud Collet et al., 2009) o treinamento técnico-tático de um atleta de base deve ser coerente com sua faixa etária ou categoria, para que em fases futuras ele carregue consigo as informações de etapas anteriores e, quando chegar na fase adulta consiga ter tomadas de decisão com maior facilidade. Ainda segundo Collet (2009), há um crescimento nas exigências para o rendimento esportivo gerando necessidades criteriosas do ensino-aprendizagem-treinamento para os atletas de categorias de base, pois é papel do treinador ensinar os posicionamentos e auxiliar em tomadas de decisão que ocorrem no jogo de Voleibol, que possui uma característica de imprevisibilidade (Costa et al., 2016 & Fortes et al., 2018 apud Fortes, 2019).

Como qualquer outro esporte, o Voleibol também possui suas categorias de base, as quais são subdivisões entre as idades de 10 a 17 anos. De acordo com Mieznikowski e Duarte (2022), no Estado do Rio Grande do Sul, crianças que fazem ou que já fizeram 10 e 11 anos correspondem ao pré-mirim, 12 e 13 anos são mirins, 14 e 15 são infantis, e 16 e 17 anos pertencem a categoria infante juvenil. Em alguns estados do Brasil existe também a categoria juvenil, a qual os atletas têm entre 18 e 19 anos.

Para Mieznikowski e Duarte (2022), seguindo as progressões de aprendizagem, é na categoria mirim que as dificuldades impostas para a realização do jogo começam a diminuir, onde o aluno ingressa em definitivo de uma “mini quadra” composta por três indivíduos para a quadra oficial de Voleibol com equipes de seis

jogadores. No entanto, ainda segundo os autores, na transição de categorias, pode ocorrer uma mudança no gesto técnico correto aprendido anteriormente, pois será colocada mais força em diversas situações devido à expansão da quadra. Por exemplo, força relaciona-se com velocidade, portanto entende-se que quanto mais precisão (controle) for necessária para a realização do movimento, mais lento ele será (Fonseca, 2020). Caso este aluno não alcance o objetivo, como passar a bola para o outro lado da rede por não ter aplicado força (velocidade) suficiente, pode ocorrer uma pequena frustração. Neste caso cabe ao técnico demonstrar os caminhos para alcançar tal objetivo.

O esporte em si possui diversas exigências técnico-táticas, as quais aumentam o estresse, dificultando assim o aprendizado do aluno, podendo interferir em sua autoconfiança ao longo dos treinamentos (Marques Junior, 2009 apud Miezniowski e Duarte, 2022). Em uma entrevista para a ESPN (2022), a gerente de seleções da CBV (Confederação Brasileira de Voleibol), Júlia Silva, citou que o pilar da preparação mental é tão importante quanto o treinamento físico, seja ele na quadra ou na musculação. A preparação psicológica é apresentada como parte inseparável do treinamento (Samulski, 2002 apud Okasaki et. al. 2005). Em grandes equipes, e principalmente seleções mundiais, existe um trabalho psicológico feito através de um profissional de Psicologia. A Psicóloga do Esporte, Nicole Tauchmann, comenta que a ansiedade é uma constante preocupação com o futuro, sendo a variável que mais interfere no desempenho das atletas, exigindo delas uma preocupação constante do psicólogo esportivo (Serenini e Tauchmann, 2020).

Os estudos encontrados a respeito de preparação psicológica, com relação à ansiedade ou qualquer outro fator mental, citam atletas de alto rendimento, ou de categorias de base de idades próximas à adulta ou até mesmo em ambos os casos. Quando abordada a categoria mirim, não foram encontrados estudos a respeito dessa relação da influência psicológica, especificamente nos treinamentos.

Nota-se que a preocupação com a preparação psicológica em atletas de categoria de base vem aumentando categoricamente com o passar do tempo, mais especificamente com a ansiedade gerada nos atletas durante os treinamentos (Serenini e Tauchmann, 2020). No entanto, estes estudos são menos frequentes com a categoria mirim do Voleibol, incluindo também atletas do sexo feminino. Portanto, o presente Trabalho de Conclusão de Curso tem como objetivo identificar os níveis de

ansiedade em atletas de voleibol mirim feminino da Serra Gaúcha, em situação de treinamento. Além disso, os objetivos específicos são analisar as interferências da relação técnico-atleta, constatar se existem interferências nas relações entre as atletas nos níveis de ansiedade, verificar os níveis de ansiedade nos treinamentos pré-competitivos, além de correlacionar o tempo de prática das atletas com as subsequentes respostas do questionário proposto neste artigo.

2 PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS

O presente estudo é quantitativo (Rodrigues, Oliveira e Santos, 2021), descritivo e com caráter transversal (Hochman, 2005 & Romanowski, De Castro e Dos Santos, 2019). A amostra do presente estudo foi composta por 4 equipes de voleibol com um número total de 65 atletas correspondentes da categoria mirim (entre as idades de 11 e 13 anos) feminino que atuam na Serra Gaúcha – RS, divididas da seguinte maneira: Equipe A – 17 atletas; Equipe B – 17 equipe; Equipe C – 19 atletas; e Equipe D – 12 atletas. As equipes estão identificadas por letras a fim de preservar suas identificações.

Para participar do estudo, foram respeitados alguns critérios de inclusão:

- a) Realizar treinamentos de voleibol ao menos duas (2) vezes na semana;
- b) Ser da categoria mirim;
- c) Atuar na Serra Gaúcha
- d) Assinar os termos de Assentimento e Consentimento;
- e) Ser voluntária.

Em uma primeira abordagem, foram realizados contatos com 4 instituições solicitando a autorização para a realização da pesquisa através do TAI (Termo de Autorização Institucional) e, após o aceite, foi encaminhado o TALE e o TCLE – unidos em um único termo (Termo de Consentimento e Assentimento Livre e Esclarecido) – para que as atletas e seus pais e/ou responsáveis assinassem concordando com a participação das mesmas (atletas) na pesquisa. Com as devidas assinaturas entregues, o pesquisador deslocou-se para os locais de coleta em datas previamente combinadas com os técnicos/treinadores das equipes mirins em momentos antes do início do treino, a fim de nenhuma situação do treinamento interferir nas respostas no questionário.

Nos locais, com uma breve apresentação, o pesquisador deu início as coletas, entregando um questionário e uma caneta esferográfica para cada atleta. O questionário utilizado no presente estudo é Questionário de Ansiedade Social para Adultos (CASO) – tem intuito de analisar uma série de situações de mal-estar, tensão ou nervosismo em maior ou menor grau através de perguntas fechadas [...] (Caballo et al., 2017), proposto por Caballo et al. (2017), adaptado pelo próprio autor, o qual é composto por sete (7) perguntas, sendo todas elas fechadas. O questionário tem suas respostas baseadas na escala proposta (entre 1 e 5), onde “1” representa “Nenhum ou Muito pouco” e “5” representa “Muito ou MUITÍSSIMO”.

Com a coleta e análise dos dados, foi garantida a preservação do anonimato de todas as informações disponibilizadas, não sendo feita qualquer referência que levasse a identificação de qualquer participante. No dia da coleta, foi esclarecido a cada uma das atletas que seu nome não aparecerá em nenhum local e em nenhuma etapa da pesquisa e, caso seja necessário, reportar-se às informações específicas oferecidas por ela, sua identidade será mantida em sigilo, onde apenas será utilizada a informação de seu ano de nascimento para auxiliar no estudo que compõe atletas mirins de voleibol.

O pesquisador declara, ainda, não existirem quaisquer conflitos de interesse entre ele e as participantes da pesquisa, nem mesmo entre as respectivas instituições que ambos representam.

Após obter os resultados dos testes, os dados foram tabulados, analisados e interpretados quantitativamente, de maneira descritiva, utilizando-se de cálculos de média e desvio padrão, máximo e mínimo pelo software IBM®SPSS Statistics 21. A comparação dos níveis de ansiedade entre as equipes foi feita através da análise de variância (ANOVA), adotando o nível de significância de $p < 0,05$.

3 RESULTADOS E DISCUSSÕES

Nesta seção, serão apresentados e discutidos os resultados obtidos do Questionário Caso (Caballo et al., 2017), modificado pelo próprio autor, onde dividiram-se, dentre as Tabelas 1 e 10, por perguntas e comparação dentro de cada equipe, além de uma comparação entre as equipes. Será também analisado, na Tabela 11, a relação entre o tempo de prática com os níveis das participantes.

As primeiras duas perguntas do questionário remetem-se as questões envolvidas com o treinador de cada equipe. Por isso, resolveu-se unir em um primeiro momento as tabelas destas questões.

Tabela 1: Nível de ansiedade relacionada a cobrança vinda do Treinador:

PERGUNTA	PARTICIPANTES POR EQUIPE	MÉDIA	DESVIO PADRÃO	VALOR P
1 – QUANDO O TREINADOR FAZ UMA COBRANÇA PARA A ATLETA	A (17)	1,88	0,781	0,000
	B (17)	2,41	0,618	
	C (19)	2,89	0,994	
	D (12)	3,08	0,669	
2 – QUANDO O TREINADOR FAZ UMA COBRANÇA PARA A EQUIPE	A (17)	1,82	0,636	0,021
	B (17)	2,29	0,686	
	C (19)	2,26	0,733	
	D (12)	2,67	0,778	

Fonte: Autoria própria (2024)

Tabela 2: Nível de ansiedade relacionada a cobrança vinda do Treinador comparando as equipes.

1 – QUANDO O TREINADOR FAZ UMA COBRANÇA PARA ATLETA	EQUIPE	MÉDIA	DESVIO PADRÃO	COMPARAÇÃO	VALOR P
A	A (17)	1,88	0,781	B (17)	0,222
				C (19)	0,002
				D (12)	0,001
	B (17)	2,41	0,618	A (17)	0,222
				C (19)	0,275
				D (12)	0,124
	C (19)	2,89	0,994	A (17)	0,002
				B (17)	0,275
				D (12)	0,918
	D (12)	3,08	0,669	A (17)	0,001
				B (17)	0,124
				C (19)	0,918
2 – QUANDO O TREINADOR FAZ UMA COBRANÇA PARA EQUIPE	EQUIPE	MÉDIA	DESVIO PADRÃO	Comparação	VALOR P
A	A (17)	1,82	0,636	B (17)	0,220
				C (19)	0,253
				D (12)	0,012
	B (17)	2,29	0,686	A (17)	0,220
				C (19)	0,999
				D (12)	0,504
	C (19)	2,26	0,733	A (17)	0,253
				B (17)	0,999
				D (12)	0,414
	D (12)	2,67	0,778	A (17)	0,012
				B (17)	0,504
				C (19)	0,414

Fonte: Autoria própria (2024)

A partir das devidas análises feitas, percebe-se que na questão número 1 existe diferença estatística significativa entre as equipes entre as equipes “A” e “C”, com $P = 0,002$, e “A” e “D”, com $P = 0,001$. Nas demais comparações, não foram encontradas diferenças significativas. Isso pode sugerir que entre essas equipes, o papel do treinador a frente delas gera um impacto maior, sendo “C” e “D” os maiores valores (2,89 e 3,08, respectivamente) encontrados em média de resposta, e “A” com valor (1,88) um pouco inferior aos demais (Tabela 1).

Gama et al. (2021) afirma que a relação treinador-atleta é de extrema importância, pois permite ao treinador guiar o atleta, dando apoio e fornecendo estratégias de orientação e suporte. Os autores ainda citam que deve haver valores como a confiança, o respeito, a cooperação e a compreensão mútua para que a

evolução do atleta ocorra de maneira positiva. No entanto, o técnico é uma figura significativa para seus atletas, onde suas atitudes e comportamentos podem afetar a performance deles (atletas), além de seu bem-estar geral (Côté & Fraser-Thomas, 2007; Davis & Jowet, 2010 apud Gama et al., 2021).

Já em relação a questão número 2, também foi encontrada diferença estatística significativa, entre as equipes “A” e “D”, sendo $P = 0,012$. Nas demais comparações da Tabela 2 relacionadas a pergunta 2, não foram encontradas diferenças significativas.

A relação entre treinador e atleta é determinante para o ambiente desportivo. Os atletas passam a maior parte do tempo pensando em seus treinadores e lembrando os principais comandos, além de críticas e julgamentos, sendo na maioria dos casos, negativos, o que pode promover a auto depreciação, também conhecido como auto criticismo (Cratty, 1973 apud Quadros Junior, Vicentim & Crespilho, 2006; Gilbert & Irons 2009; Oliveira et al., 2021 apud Gama et al., 2021), Com isso, entende-se, através das respostas, que existe sim uma influência do treinador em relação as suas atletas, e nas respostas das perguntas 1 e 2 do questionário utilizado no presente estudo verificou-se que as mesmas (respostas) variaram, em sua grande maioria, entre as opções “1” e “3”, considerando-se entre níveis de ansiedade sendo “nenhum ou muito pouco” e “médio”, respectivamente, demonstrando baixos os níveis de ansiedade na situação apresentada.

A pergunta número 3 do questionário diz respeito à relação que as atletas têm entre si e qual o nível de ansiedade que seria para cada uma quando a cobrança de rendimento vem de sua colega de equipe, e não de seu treinador.

Tabela 3: Nível de ansiedade relacionada a cobrança vinda de uma colega de equipe.

PERGUNTA	PARTICIPANTES POR EQUIPE	MÉDIA	DESVIO PADRÃO	VALOR P
3 – QUANDO UMA COLEGA DE EQUIPE FAZ UMA COBRANÇA PARA VOCÊ	A (17)	2,00	0,500	0,001
	B (17)	2,82	0,951	
	C (19)	1,63	0,955	
	D (12)	2,33	1,073	

Fonte: Autoria própria (2024)

Tabela 4: Nível de ansiedade relacionada a cobrança vinda de uma colega de equipe comparando as equipes.

3 – QUANDO UMA COLEGA DE EQUIPE FAZ UMA COBRANÇA PARA VOCÊ	EQUIPE	MÉDIA	DESVIO PADRÃO	COMPARAÇÃO	VALOR P
A (17)	2,00	0,500	B (17)	0,041	
			C (19)	0,598	
			D (12)	0,749	
B (17)	2,82	0,951	A (17)	0,041	
			C (19)	0,001	
			D (12)	0,460	
C (19)	1,63	0,955	A (17)	0,598	
			B (17)	0,001	
			D (12)	0,148	
D (12)	2,33	1,073	A (17)	0,749	
			B (17)	0,460	
			C (19)	0,148	

Fonte: Autoria própria (2024)

Na Tabela 3 nota-se que houve diferença estatística significativa ($P = 0,001$) entre as equipes as equipes “A” e “B” e “B” e “C” ($P = 0,001$), de acordo com a Tabela 4. Nas demais comparações realizadas nesta mesma tabela, não foi encontrada diferença estatística significativa.

Diversos autores afirmam que o bom rendimento de uma equipe esportiva está vinculado ao grau de coesão existente nela (Simões, 1973; Mosquera & Stoubäus, 1984; Carron, 1991; Matheson, 1995 apud Epiphonio & Albertini, 2000). Com isso, um dos primeiros pontos a ser trabalhado com uma equipe é a integração dela, em busca dessa aliança. Deve existir, entre as atletas, uma meta comum, que esteja acima dos objetivos próprios de cada componente, para que todos se unam em busca do propósito, fortalecendo o grupo (Epiphonio & Albertini, 2000). Para a conquista de um bem comum, deve haver dedicação e esforço de todos os integrantes de uma equipe, podendo haver certas discussões (construtivas) relacionadas à busca constante da melhora do desempenho em prol da evolução do time.

Analisando os resultados encontrados na Tabela 3, percebe-se que as repostas em nível de ansiedade variaram (em média) entre 1,63 e 2,82, demonstrando níveis “nenhum ou muito pouco” e “pouco de ansiedade” (repostas 1 e 2, respectivamente). No entanto, o que se pode entender também, é que algumas das atletas podem não ter vivências frequentes nos treinamentos em que sua colega de equipe faça uma

cobrança direta para ela, diferentemente do treinador que pode assumir esse papel com maior frequência nos mesmos (treinamentos).

Nestes casos, pode existir também uma insegurança na atleta em realizar a “cobrança de rendimento” para a colega de equipe, fazendo com que essa situação seja, provavelmente, inexistente nos treinamentos, sugerindo assim que as atletas não saibam como passar pela situação proposta na pergunta 3, mesmo constando em um parágrafo do Questionário Caso (2017): “Caso não tenha vivenciado alguma das situações citadas, imagine qual seria o grau de mal-estar, tensão ou nervosismo que lhe ocasionaria e coloque um “X” no número correspondente. No entanto, de modo geral, as atletas demonstraram baixos níveis de ansiedade na questão número 3 do questionário proposto, demonstrando que estas situações de cobrança não deixam as participantes com níveis elevados de ansiedade.

As perguntas 4 e 5 do questionário referem-se à situação do treinamento em que a atleta comete um erro gestual técnico e dois erros consecutivos, respectivamente, e como se sentem, em nível de ansiedade, nestes casos. Por abordarem situações parecidas, foram unidas em uma mesma tabela, como anteriormente com as perguntas 1 e 2.

Tabela 5: Nível de ansiedade relacionada aos erros durante o treinamento.

PERGUNTA	PARTICIPANTES POR EQUIPE	MÉDIA	DESVIO PADRÃO	VALOR P
4 – QUANDO A ATLETA COMETE UM ERRO EM ALGUM GESTO TÉCNICO	A (17)	2,65	0,786	0,048
	B (17)	3,41	0,618	
	C (19)	3,32	1,250	
	D (12)	3,50	0,905	
5 – QUANDO A ATLETA COMETE DOIS ERROS CONSECUTIVOS EM UM GESTO TÉCNICO	A (17)	3,24	1,091	0,026
	B (17)	4,12	0,485	
	C (19)	4,00	0,943	
	D (12)	3,50	1,168	

Fonte: Autoria própria (2024)

Tabela 6: Nível de ansiedade relacionada aos erros durante o treinamento comparando as equipes.

4 – QUANDO A ATLETA COMETE UM ERRO EM ALGUM GESTO TÉCNICO	EQUIPE	MÉDIA	DESVIO PADRÃO	COMPARAÇÃO	VALOR P
	A (17)	2,65	0,786	B (17)	0,090
				C (19)	0,150
				D (12)	0,083
				A (17)	0,090
B (17)	3,41	0,618	C (19)	0,990	
			D (12)	0,994	
			A (17)	0,150	
C (19)	3,32	1,250	B (17)	0,990	
			D (12)	0,950	
			A (17)	0,083	
D (12)	3,50	0,905	B (17)	0,994	
			C (19)	0,950	
			A (17)	0,083	
5 – QUANDO A ATLETA COMETE DOIS ERROS CONSECUTIVOS EM UM GESTO TÉCNICO	EQUIPE	MÉDIA	DESVIO PADRÃO	COMPARAÇÃO	VALOR P
	A (17)	3,24	1,091	B (17)	0,039
				C (19)	0,081
				D (12)	0,877
				A (17)	0,039
B (17)	4,12	0,485	C (19)	0,982	
			D (12)	0,310	
			A (17)	0,081	
C (19)	4,00	0,943	B (17)	0,982	
			D (12)	0,478	
			A (17)	0,877	
D (12)	3,50	1,168	B (17)	0,310	
			C (19)	0,478	
			A (17)	0,877	

Fonte: Autoria própria (2024)

Segundo a Tabela 5, na pergunta número 4 foi encontrada diferença estatística significativa com o valor de P correspondendo à 0,048. Ainda na mesma tabela, porém agora na questão número 5, também foi encontrada diferença significativa entre as equipes com P sendo 0,026 Tabela 5).

Na pergunta número 4, não foi encontrada diferença significativa quando houve comparações de resposta de uma equipe para outra. Já para a pergunta 5, nota-se que entre as equipes “A” e “B” existe uma diferença sim, onde P = 0,039, segundo a Tabela 6.

Porém, o que mais se nota, em relação às 3 primeiras perguntas, é que nestas (4 e 5) houve um aumento nas médias de resposta, como consta na Tabela 5, variando entre 2,65 e 3,50 (equipes “A” e “D”, nesta ordem) sendo pouco e médio,

respectivamente, na pergunta 4 do questionário, e com um aumento na média de resposta para a pergunta 5, variando entre 3,24 e 4,12 (equipes “A” e “B”, nesta ordem), sendo médio e bastante, respectivamente.

Segundo Marques, Silveira & Andrade (2015) o domínio e o aperfeiçoamento do movimento são adquiridos através de todo processo de ensino-aprendizagem-treinamento, estando assim sincronizados com o início da aprendizagem. Um fator importante neste processo são os erros, os quais, em muitos casos quando acontecem, são ignorados e punidos, como forma de evitar que se tornem hábitos (Tavares & Alarcão, 1999 apud Machado, 2008).

O aumento das médias de resposta sugere que o erro em um gesto técnico, e principalmente quando ocorrem dois erros consecutivos do mesmo em um treinamento levam à maiores níveis de ansiedade. Sendo assim, de acordo com Rodríguez, Carón & Benítez (2008 apud Machado, 2008), a partir do momento que um treinador não permite que seu desportista cometa erros, está em consequência travando o processo de ensino-aprendizagem-treinamento, inibindo fatores importantes como a criatividade e a experimentação, por exemplo, não deixando-o desenvolver sensações próprias. Portanto, nota-se que existe uma ligação entre os erros gestuais de um atleta (perguntas 4 e 5) com o fator treinador (perguntas 1 e 2), podendo uma implicar diretamente na outra.

A pergunta 6 verificou os níveis de ansiedade com a presença de algum familiar da atleta no local de treinamento.

Tabela 7: Nível de ansiedade relacionada a presença de um familiar no treinamento

PERGUNTA	PARTICIPANTES POR EQUIPE	MÉDIA	DESVIO PADRÃO	VALOR P
6 – QUANDO UM FAMILIAR DA ATLETA ESTÁ PRESENTE NO TREINAMENTO	A (17)	2,94	1,345	0,683
	B (17)	2,41	1,064	
	C (19)	2,58	1,346	
	D (12)	2,75	1,545	

Fonte: Autoria própria (2024)

Tabela 8: Nível de ansiedade relacionada a presença de um familiar no treinamento comparando as equipes.

6 – QUANDO UM FAMILIAR DA ATLETA ESTÁ PRESENTE NO TREINAMENTO	EQUIPE	MÉDIA	DESVIO PADRÃO	COMPARAÇÃO	VALOR P
A (17)	2,94	1,345	B (17)	0,647	
			C (19)	0,843	
			D (12)	0,980	
B (17)	2,41	1,064	A (17)	0,647	
			C (19)	0,981	
			D (12)	0,904	
C (19)	2,58	1,346	A (17)	0,843	
			B (17)	0,981	
			D (12)	0,985	
D (12)	2,75	1,545	A (17)	0,980	
			B (17)	0,904	
			C (19)	0,985	

Fonte: Autoria própria (2024)

Em um primeiro momento, verificou-se que não existe diferença estatística significativa entre nenhuma equipe (Tabela 7), sem existirem diferenças entre uma equipe e outra, quando comparadas na Tabela 8.

Nota-se que na Tabela 7, todas as 4 equipes demonstraram médias de resposta semelhantes, ficando entre 2,41 e 2,94 (equipes “B” e “A”, nessa ordem). Isto pode sugerir que, seguindo a resposta 2 considerado “pouco” no Questionário Caso (Caballo et. al., 2017), de modo geral, as participantes demonstram baixo nível de ansiedade quando um parente familiar está presente no treinamento.

Segundo Pretty (2009), atletas vivenciam situações de constrangimento, mesmo que sejam elas positivas, como um elogio ou reconhecimento de algum gesto técnico executado de maneira correta, com certa frequência, fazendo com que o indivíduo possa vir a se sentir envergonhado. Ainda segundo a autora, em alguns momentos, como em competições e até mesmo em treinamentos, existe a presença na plateia de amigos, parente e familiares, e o medo de desapontamentos dessas pessoas pode crescer naquele momento. No entanto, nesta pesquisa foram encontrados resultados diferentes do que cita a autora acima, pois os mesmos demonstraram baixos níveis de ansiedade com a presença de seus familiares para as participantes do presente estudo.

É importante ressaltar que existem casos em que a pressão familiar pode influenciar no desenvolvimento pessoal da atleta nos treinamentos. Porém, não foram

consultados os casos em que esse tipo de situação pode acontecer dentro de alguma das equipes para não invadir a privacidade pessoal da própria atleta, além de não ser o foco principal da pesquisa do presente estudo.

Finalizando a comparação entre equipes com a última das perguntas, a questão número 7 aborda o fator competição, mais especificamente na última semana de treinamentos pré-competição.

Tabela 9: Nível de ansiedade relacionada aos treinamentos na semana da competição.

PERGUNTA	PARTICIPANTES POR EQUIPE	MÉDIA	DESVIO PADRÃO	VALOR P
7 – QUANDO A ATLETA ESTÁ EM SEMANA DE COMPETIÇÃO	A (17)	3,35	1,057	0,265
	B (17)	4,06	0,748	
	C (19)	3,95	1,223	
	D (12)	3,58	1,564	

Fonte: Autoria própria (2024)

Tabela 10: Nível de ansiedade relacionada aos treinamentos na semana da competição comparando as equipes

7 – QUANDO A ATLETA ESTÁ EM SEMANA DE COMPETIÇÃO	EQUIPE	MÉDIA	DESVIO PADRÃO	COMPARAÇÃO	VALOR P
	A (17)	3,35	1,057	B (17)	0,288
				C (19)	0,416
				D (12)	0,951
	B (17)	4,06	0,748	A (17)	0,288
				C (19)	0,991
				D (12)	0,693
	C (19)	3,95	1,223	A (17)	0,416
				B (17)	0,991
				D (12)	0,826
	D (12)	3,58	1,564	A (17)	0,951
				B (17)	0,693
				C (19)	0,826

Fonte: Autoria própria (2024)

Segundo De Rose (2002), como forma de preparação para uma competição, o atleta deve superar os mais elevados níveis de exigências, sejam eles físicos, técnicos, táticos ou psicológicos. O autor reforça que deve haver um planejamento,

visando o aperfeiçoamento dos requisitos necessários para, quando chegar na competição, obter os melhores resultados. Para isso, a última semana de preparação para a competição, é a parte final de todo o trabalho, como também sendo a questão abordada na última pergunta do questionário do presente estudo.

Conforme outros autores, a maioria dos atletas, se não todos, sofre fatores como pressão, medo e ansiedade causados pela “obrigação” da vitória, algo que se repete na sociedade, pois a imagem da derrota remete ao “sofrimento” (Barrera, 2000; Coimbra et al., 2008 apud Ferreira et al., 2010). Logo, isso sugere que a influência do “vencer” pode afetar positiva ou negativamente o rendimento de atletas tanto na semana de preparação para uma competição quanto na própria.

Nos resultados da Tabelas 9 e 10 não foram encontradas diferenças estatísticas significativas. No entanto, em um segundo momento, percebeu-se um aumento nas médias de resposta quando comparado com as demais perguntas. Nota-se que essas médias variaram entre “3,35” e “4,06” (equipes “A” e “B”, nesta ordem), sugerindo que a semana de treinamentos final para alguma competição eleva os níveis de ansiedade nas atletas participantes, demonstrando médias “Médio” e “Bastante”, respectivamente.

Para Martens, Vealley e Burton (1990 apud Silva, 2019), a causa para o aparecimento da ansiedade presente em atletas próximos à alguma competição está atrelada a dois fatores: a incerteza que os indivíduos possuem acerca do resultado e a importância que o resultado representa para os indivíduos, confirmando assim que a competição pode elevar os níveis de ansiedade.

Será verificado na tabela a seguir (Tabela 11) o tempo de prática da modalidade relacionado com as perguntas propostas no questionário e se existe alguma diferença entre as atletas mais experientes e com menos experiência no Voleibol. Os tempos de prática da modalidade serão divididos em 4 seções, sendo: até 6 meses; de 7 à 12 meses; de 1 ano à 2 anos; e mais de 2 anos de prática.

Tabela 11: Relação entre tempo de prática com as 7 perguntas do Questionário Caso com o total de participantes

PERGUNTA	TEMPO DE PRÁTICA	PARTICIPANTES	MÉDIA	DESVIO PADRÃO	VALOR P
1 – Quando o treinador faz uma cobrança para a atleta	< 6 meses	5	3,00	0,707	0,127
	7 – 12 meses	23	2,65	0,982	
	< 2 anos	17	2,12	0,857	
	> 2 anos	20	2,65	0,813	
2 – Quando o treinador faz uma cobrança para a equipe	< 6 meses	5	2,35	0,837	0,693
	7 – 12 meses	23	2,06	0,775	
	< 2 anos	17	2,25	0,659	
	> 2 anos	20	2,23	0,786	
3 – Quando uma colega de faz uma cobrança para você	< 6 meses	5	2,40	1,140	0,363
	7 – 12 meses	23	2,04	0,878	
	< 2 anos	17	1,94	0,748	
	> 2 anos	20	2,45	1,191	
4 – Quando a atleta comete um erro em algum gesto técnico	< 6 meses	5	3,60	0,548	0,371
	7 – 12 meses	23	3,30	1,063	
	< 2 anos	17	3,29	0,849	
	> 2 anos	20	2,90	1,021	
5 – Quando a atleta comete dois erros consecutivos em um gesto técnico	< 6 meses	5	3,60	1,673	0,967
	7 – 12 meses	23	3,70	0,822	
	< 2 anos	17	3,82	1,074	
	> 2 anos	20	3,75	0,967	
6 – Quando um familiar da atleta está presente no treinamento	< 6 meses	5	3,00	1,225	0,872
	7 – 12 meses	23	2,74	1,356	
	< 2 anos	17	2,65	1,455	
	> 2 anos	20	2,50	1,192	
7 – Quando a atleta está em semana de competição	< 6 meses	5	4,20	0,837	0,535
	7 – 12 meses	23	3,91	0,996	
	< 2 anos	17	3,47	1,375	
	> 2 anos	20	3,70	1,218	

Fonte: Autoria própria (2024)

Em nenhuma das perguntas houve diferença estatística significativa. Porém, observa-se que existe uma diminuição nas médias de resposta de todas as 7 perguntas das atletas com menos experiência para as que possuem maior tempo de

prática. Isso sugere, por consequência, que as atletas com um maior tempo praticado no Voleibol possuem níveis de ansiedade ligeiramente menores quando comparadas com as que possuem menos experiência, segundo a Tabela 11. Estudos revelam que atletas com mais experiência demonstram melhores tomadas de decisão em determinados momentos de tensão quando comparadas com atletas menos experientes (Kinrade, Jackson, & Ashford, 2015; Lopes et al., 2016).

Em seu estudo, Porath et al. (2012) encontraram que, em relação às categorias infantil e infanto juvenil, a categoria mirim não apresentou alguma relação entre desempenho e experiência no Voleibol, o que para eles (autores) confirma o pressuposto da formação esportiva à longo prazo, os quais sustentam que a motivação à prática e demais aspectos se tornam mais importantes para o rendimento esportivo do que propriamente condicionantes físicas ou capacidades técnico-táticas. Isso sugere que, sucedendo ao minivoleibol, a categoria mirim do esporte está relacionada, em muitos casos, com a primeira experiência de muitos jovens atletas, que estão iniciando na modalidade, aprendendo o funcionamento do jogo e demais características importantes, as quais alguns dos atletas presentes com mais tempo de prática já passaram por tal processo.

4 CONCLUSÃO

O presente trabalho teve como objetivo determinar os níveis de ansiedade em atletas de voleibol mirim feminino na Serra Gaúcha em situação de treinamento, onde, de maneira geral, demonstraram-se ser relativamente baixos.

A partir das análises dos dados coletados, foi possível verificar que as participantes apresentaram os maiores níveis relacionados com os erros gestuais técnicos e também com a semana de treinamentos pré competitivos, porém considerados medianos. As questões referentes às cobranças de rendimento vindo do treinador e da colega de equipe demonstraram níveis ainda menores de ansiedade, além de a presença de um familiar ou responsável corresponder aos níveis mais baixos de ansiedade encontrados neste estudo.

Falando sobre a relação entre o tempo de prática e médias de resposta, percebeu-se que as atletas com menor período de treinamento do esporte demonstraram níveis ligeiramente maiores de ansiedade em comparação com atletas mais experientes no voleibol.

Uma das limitações encontradas para a realização desta pesquisa foi o pequeno número da amostra, onde correspondeu com 65 atletas, limitando a generalização dos resultados e a comparação com outros estudos similares. O escritor deste estudo buscou outra equipe presente na Serra Gaúcha para aumentar o número total de participantes, no entanto, o contato não retornou, onde houve a desistência por parte do acadêmico e orientador. Houve dificuldade também de encontrar estudos que falassem do ambiente de treinamento. Diversas pesquisas encontradas remetem-se às questões envolvidas com períodos pré, durante e pós competitivo. Por fim, outra limitação encontrada foi a baixa quantidade de estudos relacionados com a categoria mirim de Voleibol, quando comparado com categorias mais velhas, como infantil, infanto-juvenil, juvenil e adulto.

Portanto, infere-se que é imprescindível expandir as pesquisas sobre a atuação da educação física no âmbito esportivo do Voleibol, mais especificamente para treinadores, pois permite auxiliar essas pessoas (treinadores) com suas atletas, a reconhecer determinadas atitudes e demais relações (entre colegas de equipe) e situações decorrentes que podem influenciar no desenvolvimento dos treinamentos. Recomenda-se também ampliar o conhecimento referente ao ambiente de treinamento dos atletas, o dia a dia e situações que acontecem não apenas em

competições, mas nas preparações dessas pessoas, que irão desenvolvê-las para os principais desafios. Por fim, propõe-se também um aprofundamento sobre categorias mais jovens, como a mirim e também a mini, por exemplo, buscando outras dúvidas pertinentes a respeito destas faixas etárias.

REFERÊNCIAS

AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION. **MANUAL DIAGNÓSTICO E ESTATÍSTICO DE TRANSTORNOS MENTAIS**. 5ª Edição, 2013. Disponível em: <<https://www.institutopebioetica.com.br/documentos/manual-diagnostico-e-estatistico-de-transtornos-mentais-dsm-5.pdf>>. Acesso em 16 ago. 2023.

BALBINO, H. F. **Desenvolvimento de aspectos cognitivos na formação de atletas**. Comitê Olímpico do Brasil, 2014. Disponível em: <https://www.cob.org.br/pt/documentos/download/c16c4c0b77f9a/>. Acesso em 12 ago. 2023.

BARBOSA SILVA, A. C. **MENTES ANSIOSAS: MEDO E ANSIEDADE ALÉM DO LIMITE**. Rio de Janeiro: Objetiva, 2011.

BECKER, L. C.; NÓBREGA, N. K. B. da. **COMPREENDENDO A ANSIEDADE NA PSICOLOGIA DO ESPORTE**. 2020 Disponível em: <<https://openrit.grupotiradentes.com/xmlui/bitstream/handle/set/3324/TCC%20ANSIEDADE%20NA%20PSICOLOGIA%20DO%20ESPORTE.pdf?sequence=1#:~:text=O%20estado%20de%20ansiedade%20na,maior%20do%20que%20pode%20suportar.>> Acesso em 1 out. 2023.

BIZZOCHI, C. **O Voleibol de Alto Nível: da Iniciação à Competição**. Disponível em: Minha Biblioteca, (4th edição). Editora Manole, 2013. <https://integrada.minhabiblioteca.com.br/reader/books/9788520444788/pageid/117>>. Acesso em 16 set. 2023.

BULGARELLI, P. L. **Metodologia de Ensino do Voleibol**. Londrina: Editora e Distribuidora Educacional S.A, 2017. Disponível em: <http://cm-kl-content.s3.amazonaws.com/201702/INTERATIVAS_2_0/METODOLOGIA_DO_ENSI_NO_DO_VOLEIBOL/U1/LIVRO_UNICO.pdf>. Acesso em 30 ago. 2023.

CABALLO, V. E. **Validação brasileira do Questionário de Ansiedade Social para Adultos (CASO)**. Revista Psicologia: Teoria e Prática, 19(2), 131-150. São Paulo, SP, mai.-ago. 2017. ISSN 1516-3687 (impresso), ISSN 1980-6906 (on-line). Sistema de avaliação: às cegas por pares (double blind review). Universidade Presbiteriana Mackenzie. Disponível em: <<http://dx.doi.org/10.5935/1980-6906/psicologia.v19n2p131-147>>. Acesso em 18 nov. 2023.

CARRON, A. V. El equipo desportivo como um grupo eficaz. iN: Williams, J. M. **Psicologia aplicada al deporte**. Madrid, Bliiblioteca Nueva, 1991

CASTILLO, A. R. GL. et al. **Transtornos de Ansiedade**. Rev Bras Psiquiatr 2000;22(Supl II):20-3. Disponível em: <<https://www.scielo.br/j/rbp/a/dz9nS7qtB9pZFY6rkh48CLt/?format=pdf&lang=pt>>. Acesso em 1 out. 2023.

CBV. **REGRAS OFICIAIS DE VOLEIBOL**: 2021-2024. Disponível em: <https://institucional.cbv.com.br/arquivos/cobrav/quadra/regra_2021-2024_final.pdf?20221005064415>. Acesso em 12 ago. 2023.

CEVADA, T. et al. **Relação entre esporte, resiliência, qualidade de vida e ansiedade**. Revista Psiquiatria Clínica. 2012; 39 (3): 85-9. Disponível em: <<https://doi.org/10.1590/S0101-60832012000300003>>. Acesso em 1 out. 2023.

COLLET, C. et al. **A organização pedagógica do treinamento de Voleibol: um estudo de casos em equipes mirins masculinas catarinenses**. Motriz, Rio Claro, v.15, n.2, p.209-218, abr./jun. 2009. Disponível em: <<https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/lil-535224>>. Acesso em 17 set. 2023.

CRATTY, B. J. **Psychology in Contemporary Sport**. Englewood Cliffs/ NJ: Prentice-Hall, 1973.

CROCQ, M. A. **A history of anxiety: from Hippocrates to DSM**. Clinical Research, 2015. Disponível em: <<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4610616/>>. Acesso em 26 ago. 2023.

CHUA, B. S. et al. **Psychometric Properties of the State-Trait Anxiety Inventory**. Malaysian University Students. Sustainability. 2018;10(9):3311. Disponível em: <<http://doi.org/10.3390/su10093311>>. Acesso em 02 out. 2023.

DE ROSE, D. de J. **A competição como fonte de estresse no esporte**. Rev. Bras. Ciên. e Mov. Brasília v. 10 n. 4 p. 19-26, 2002. Disponível em: <<https://doi.org/10.18511/rbcm.v10i4.466>>. Acesso em 18 mai. 2024.

DONEGÁ, A. L. **ANÁLISE DO PROCESSO DE ENSINO-APRENDIZAGEM TREINAMENTO DO VOLEIBOL MIRIM MASCULINO CATARINENSE: UM ESTUDO DE CASO**. Florianópolis, 2007. Disponível em: <<https://core.ac.uk/download/pdf/30371273.pdf>>. Acesso em 17 set. 2023.

EPIPHANIO, E. H.; ALBERTINI, P. **ACOMPANHAMENTO PSICOLÓGICO JUNTO A UMA EQUIPE DE VÔLEI FEMININO: RELATO DE UMA EXPERIÊNCIA**. Revista Brasileira de Ciências do Esporte, 21, (2/3), 2000. Disponível em: <<http://revista.cbce.org.br/index.php/RBCE/article/view/781>>. Acesso em 30 mai. 2024.

FERREIRA, J. de S. et al. **Relação entre níveis de ansiedade-traço competitiva e idade de atletas de voleibol e análise destes níveis pré e pós-competição**. Motriz, Rio Claro, v.16 n.4 p.853-857, out./dez. 2010. Disponível em: <<https://doi.org/10.5016/1980-6574.2010v16n4p853>>. Acesso em 17 set. 2023.

FIVB. **VOLLEYBALL**. FIVB: THIS IS VOLLEYBALL, 2020. Disponível em: <https://www.fivb.com/en/volleyball/thegame_glossary/history>. Acesso em 19 ago. 2023

FORTES, L. de S. et al. **Efeito da Ansiedade Competitiva sobre a Tomada de Decisão em Jovens Atletas de Voleibol**. *Psicologia: Teoria e Pesquisa*. v.35, e35, 2019. Disponível em: <<https://www.scielo.br/j/ptp/a/nvvgwJvNcyRBch95DPwHZRt/?lang=pt>>. Acesso em 12 ago. 2023.

GAMA, R. et al. **A relação entre o criticismo do treinador e a ansiedade dos atletas: O papel do mindfulness e do autojulgamento**. *Revista Portuguesa de Investigação Comportamental e Social* 2021 Vol. 7(2): 43–60. Disponível em: https://www.google.com/search?q=treinador+e+ansiedade&rlz=1C1FCXM_pt-ptBR991BR991&oq=treinador+e+ans&gs_lcrp=EgZjaHJvbWUqCQgBECEYChigATI GCAAQRRg5MgkIARAhGAoYoAEyCQgCECEYChigAdIBCTU2MzFqMGoxNagCCLACAQ&sourceid=chrome&ie=UTF-8. Acesso em 30 mai. 2024.

GONÇALVES, M. P.; BELO, R. P. **Ansiedade-traço competitiva: diferenças quanto ao gênero, faixa etária, experiência em competições e modalidade esportiva em jovens atletas**. *PsicoUSF* v.12 n.2 Itatiba, 2007. Disponível em: http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1413-82712007000200018. Acesso em 18 mai. 2024

GILBET, P., & Irons, C. **Shame, self-criticism, and self-compassion in adolescence**. Em N. Allen & L. Sheeber (Eds.), *Adolescent emotional development and the emergence of depressive disorders* (pp. 195–214). Cambridge University Press, 2009. Disponível em: <https://doi.org/ctkdr6>. Acesso em 30 mai. 2024.

GRIEP, M. I. et al. **Category ratio scales as an alternative to magnitude matching for age-related taste and odour perception**. *Food Qual Prefer*. 1998;9(1-2):67-72. [http://dx.doi.org/10.1016/S0950-3293\(97\)00030-X](http://dx.doi.org/10.1016/S0950-3293(97)00030-X).

HOCHMAN, B. et al. **Desenhos de pesquisa**. SCIELO, 2005. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/acb/a/bHwp75Q7GYmj5CRdqsXtqbj/?format=pdf&lang=pt.>> Acesso em 19 out. 2023.

IMPULSIONA. **PSICOLOGIA DO ESPORTE: A RELAÇÃO ENTRE MENTE E CORPO**. IMPULSIONA, 2019. Disponível em: <<https://impulsiona.org.br/psicologia-do-esporte-a-relacao-entre-mente-e-corpo/>>. Acesso em 15 jun. 2023.

KARAVATAS, S. G.; TAVAKOL, K. **Concurrent validity of Borg's rating of perceived exertion in african-american young adults, employing heart rate as the standard**. *Internet J Allied Health Sci Pract*. 2005;3(1):1-5.

LARANJEIRA, E. C. **Metodologia do Ensino do Voleibol**. UNIASSELVI, 2017. Disponível em: <<https://www.uniasselvi.com.br/extranet/layout/request/trilha/materiais/livro/livro.php?codigo=22841>>. Acesso em 30 ago. 2023.

MACHADO, J. G. M. T. **QUEM ERRA... APRENDE**. U.PORTO – Faculdade de Desporto, Porto, 2008. Disponível em: <https://repositorio-aberto.up.pt/bitstream/10216/14899/2/38152.pdf>. Acesso em 12 mai. 2024.

MACHADO, T. do A. et al. **Ansiedade estado pré-competitiva em atletas de voleibol infanto-juvenis**. Rev Bras Educ Fís Esporte 30 (4) Oct-Dec 2016 Disponível em: <<https://www.scielo.br/j/rbefe/a/N7LcChr87QLFjDkvwPTvc8v/?lang=pt>>. Acesso em 17 set. 2023.

MARTENS, S. R.; VEALLEY, R. S.; BURTON, D. **Competitive anxiety in sport**. Champaign: HumanKinetic, 1990.

MARQUES, D. K. M; SILVEIRA, S. A. da; ANDRADE, H. P. de. **GESTO TÉCNICO NA APRENDIZAGEM DO EXERCÍCIO FÍSICO APLICADO AO ESPORTE**. Faculdade União de Goyazes, 2015. Disponível em: <https://fug.edu.br/repositorio/2015-1/EdiFisica/GESTO%20T%C3%89CNICO%20NA%20APRENDIZAGEM%20DO%20EXERC%C3%8DCIO%20FISICO.pdf>. Acesso em 12 mai. 2024.

MARQUES JUNIOR, N. K. **ENSINO DOS JOGOS ESPORTIVOS COLETIVOS: UMA REVISÃO SOBRE O VOLEIBOL**. Revista Brasileira de Educação Física, Esporte, Lazer e Dança, v. 4, n.4, p. 186-193, dez. 2009. Disponível em: <https://www.researchgate.net/publication/237067484_ENSINO_DOS_JOGOS_ESP_ORTIVOS_COLETIVOS_UMA_REVISAO_SOBRE_O_VOLEIBOL>. Acesso em 11 ago. 2023.

MATHESON, H.; MATHEUS, S.; MURRAY, M. **Group cohesion off emale intercollegiate coacting and interacting teams across a competitive season**. International Journal of Sport Psychology. V. 27, p. 37-49, 1995.

MESQUITA, I. **Modelação no treino das habilidades técnicas nos jogos desportivos**. In: GARGANTA, J. (Org.). Horizonte e Órbitas no Treino dos Jogos Desportivos. Porto: Converge; 2000 p. 73-89.

MIEZNIKOWSKI, C.; DUARTE, R. A. **PROCESSO de Aprendizagem do VOLEIBOL: Uma sistemática inovadora**. Brasília: Editora Kiron, 2021.

MILAVIC, B. et al. **Relations of Competitive State Anxiety and Efficacy of Young Volleyball Players**. University of Split, Faculty of Kinesiology, Split, Croatia. Coll. Antropol. 37 (2013) Suppl. 2: 83–92. Disponível em: <<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/23914493/>>. Acesso em 17 set. 2023.

MOSQUERA, J.; STOUBÃUS, C. **Psicologia do desporto**. Ed. da Universidade do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, 1984.

NOGUEIRA, F. C. de A. **CRENÇA DE AUTO EFICÁCIA E ANSIEDADE EM ATLETAS DE VOLEIBOL**. Juiz de Fora, 2016. Disponível em: <<https://repositorio.ufjf.br/jspui/handle/ufjf/1711>>. Acesso em 10 set. 2023.

OLIVEIRA, S. de. et al. **Development and initial validation of athletes' perceptions of coach-related critical attitudes scale**. Current Psychology. 2021. Disponível em: <https://doi.org/g427>. Acesso em 30 mai. 2024.

OLIVEIRA, T. C. R. de et al. **Ansiedade traço-estado em estudantes universitários do curso de enfermagem**. SMAD, Rev. Eletrônica Saúde Mental Álcool Drog., 2022, Disponível em: <<https://www.revistas.usp.br/smad/article/view/180906/182835>>. Acesso em 02 out. 2023.

PINTO, E. A. F.; CARVALHO, T. M.; VIEIRA, R. **O USO DE TÉCNICAS PARA MANEJO DA ANSIEDADE EM ATLETAS DE VOLEIBOL: UMA CARTILHA PSICOEDUCATIVA**. Faculdade Pernambucana de Saúde, 2022. Disponível em: <<http://tcc.fps.edu.br/jspui/handle/fpsrepo/1480>>. Acesso em 27 out. 2023.

PRADO, A. C. **ANSIEDADE E RESILIÊNCIA EM ATLETAS DE VOLEIBOL FEMININO UNIVERSITÁRIO: REVISÃO INTEGRATIVA**. UNIVERSIDADE ESTADUAL DE CAMPINAS. Campinas, SP: [s.n.], 2020. Disponível em: <<https://hdl.handle.net/20.500.12733/2993>>. Acesso em 17 set. 2023.

PRETTI, C. **VARIÁVEIS PSICOLÓGICAS NO VÔLEI COMPETITIVO FEMININO: ESTUDO DA ANSIEDADE E DA VERGONHA**. Rio Claro: [s.n.], 2009. Disponível em: <<https://repositorio.unesp.br/items/da9cf532-5c2d-4c5c-8418-86600c6c2363>>. Acesso em 1 out. 2023.

PORATH, M. et al. **NÍVEL DE DESEMPENHO TÉCNICO-TÁTICO E EXPERIÊNCIA ESPORTIVA DOS ATLETAS DE VOLEIBOL DAS CATEGORIAS DE FORMAÇÃO**. Revista Educação Física UEM, 2012. Disponível: <<https://doi.org/10.4025/reveducfis.v23.4.16313>>. Acesso em 30 mai. 2024

QUADROS JUNIOR, A. C. de; VICENTIM, J.; CRESPILO, D. **Relações entre ansiedade e psicologia do esporte**. Revista Digital, Argentina, 2006. Disponível em: <<https://www.efdeportes.com/efd98/ansied.htm>>. Acesso em 11 mai. 2024.

RAMOS-FAVARETTO, F. S. et al. **Escala de Borg: um novo método para avaliação da hipernasalidade de fala**. CoDAS, Reabilitação de Anomalias Craniofaciais, São Paulo, 2019. Disponível em: <<https://www.scielo.br/j/codas/a/L8Dzrp68dbPznkBD9dxyfGn/?format=pdf&lang=pt>>. Acesso em 24 out. 2023.

RAUTH, S. L. **A INFLUÊNCIA DA ANSIEDADE NO RENDIMENTO ESPORTIVO, EM COMPETIÇÃO, EM ATLETAS ADOLESCENTES**. Curitiba, 1997. Disponível em: <<https://acervodigital.ufpr.br/bitstream/handle/1884/57064/SERGIO%20LUIZ%20RAUTH.pdf?sequence=1&isAllowed=y#:~:text=Tanto%20a%20ansiedade%2D%20tra%C3%A7%C3%A7o%20como,n%C3%ADveis%20baixos%20de%20desempenho%20m%C3%A1ximo>>. Acesso em 1 out. 2023.

RODRIGUES, T. D. de F. F.; OLIVEIRA, G. S. de; SANTOS, J. A. dos. **AS PESQUISAS QUALITATIVAS E QUANTITATIVAS NA EDUCAÇÃO**. Revista PRIMA, Rio de Janeiro, v. 2, n. 1, p. 154-174, 2021. Disponível em: <<https://revistaprisma.emnuvens.com.br/prisma/article/download/49/41>>. Acesso em 21 out. 2023.

ROMANOWSKI, F. de A.; CASTRO, M. B. de; NERIS, N. W. **MANUAL DE TIPOS DE ESTUDO**. Anápolis, 2019. Disponível em: <<http://repositorio.aee.edu.br/bitstream/aee/15586/1/MANUAL%20DE%20TIPOS%20DE%20ESTUDO.pdf>>. Acesso em 21 out. 2023.

Seleções Brasileiras de vôlei contam com preparo psicológico para Liga das Nações. ESPN, 2022. Disponível em: <https://www.espn.com.br/voleibol/artigo/_/id/10594452/selecoes-brasileiras-de-volei-contam-com-preparo-psicologico-para-liga-das-nacoes>. Acesso em 20 abr. 2023.

SERENINI, A.; TAUCHMANN, N. **ACADEMIA DO VOLEIBOL (Virtual) - Psicologia do esporte na base - Antônio Serenini e Nicole Tauchmann**. Youtube, 20 jul. 2020. Disponível em: <<https://www.youtube.com/watch?v=lthzkMcpc7U>>. Acesso em 20 abr, 2023.

SILVA, M. M. F. et al. **ANSIEDADE E DESEMPENHO DE JOGADORAS DE VOLEIBOL EM PARTIDAS REALIZADAS DENTRO E FORA DE CASA**. Rev. educ. fis. UEM 25 (4) • Sep-Dec, 2014 Disponível em: <<https://www.scielo.br/j/refuem/a/sK5kGgczgCyHmnPVRsfmRYt/#:~:text=De%20acordo%20com%20os%20resultados,como%20mandante%20e%20como%20visitante>>. Acesso em 17 set. 2023.

SILVA; B.V et al. **Metodologias de ensino dos esportes coletivos na iniciação esportiva escolar**. Vitrine Prod. Acad., Curitiba, v.3, n.1, p.183-192, jan./jun. 2015. Disponível em <<https://portaldeperiodicos.unibrasil.com.br/index.php/anaisevinci/article/view/128>>. Acesso em 9 set. 2023.

SILVA, V. J. **Voleibol e a ansiedade, autoeficácia e eficácia coletiva: Um estudo comparativo em jogadores de diferentes categorias**. Universidade Federal de Uberlândia, 2019. Disponível em: <<https://repositorio.ufu.br/handle/123456789/28342>>. Acesso em 1 out. 2023.

SILVA, V. J. et al. **Ansiedade, auto eficácia e eficácia coletiva no voleibol: um estudo comparativo em jogadores de diferentes categorias**. Revista Brasileira de Psicologia do Esporte, Brasília, v.11, nº 2, novembro, 2021. Disponível em: <<https://doi.org/10.31501/rbpe.v11i2.12579>>. Acesso em 17 set. 2023.

SOUZA, T. M. F. de. **A IMPORTÂNCIA DO VOLEIBOL ENQUANTO LÚDICO E MODALIDADE DESPORTIVA DENTRO DA EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR**. Anuário da Produção Acadêmica Docente, Anhanguera, vol. 4, Nº. 7, 2010. Disponível em: <<https://repositorio.pgsskroton.com/bitstream/123456789/1392/1/Artigo%208.pdf>>. Acesso em 21 out. 2023.

SONOO, C. N. et al. **Ansiedade e desempenho: um estudo com uma equipe infantil de voleibol feminino**. Motriz, Rio Claro, v.16 n.3 p.629-637, jul./set. 2010. Disponível em:

<<https://www.scielo.br/j/motriz/a/JX84MmTbjBjSd4ZQ9F5Gjj/abstract/?lang=pt>>.
Acesso em 1 out. 2023.

YAMASHITA, R. P. et al. **Reliability of hipernasality rating: comparison of three different methods for perceptual assessment.** Cleft Palate Craniofac J. 2018; 55(8):1060-71. <http://dx.doi.org/10.1177/1055665618767116>. PMID:29634363.

ANEXO I

Questionário de ansiedade social adaptado para atletas de Voleibol (CASO)

(Caballo, Salazar, Arias, Irurtia, Calderero, & CISO-A Equipo de Investigación, 2017)

A seguir, serão apresentadas algumas situações relacionadas ao treinamento de Voleibol que podem produzir mal-estar, tensão ou nervosismo em maior ou menor grau. Por favor, assinale com um “X” no número que melhor corresponde ao seu comportamento de acordo com a escala apresentada.

Caso não tenha vivenciado alguma das situações citadas, imagine qual seria o grau de mal-estar, tensão ou nervosismo que lhe ocasionaria e coloque um “X” no número correspondente.

Por favor, não deixe nenhum item sem responder e faça-o de maneira sincera; não se preocupe, não existem respostas corretas ou incorretas.

Grau de mal-estar, tensão ou nervosismo

Nenhum ou muito pouco 1	Pouco 2	Médio 3	Bastante 4	Muito ou muitíssimo 5
----------------------------	------------	------------	---------------	--------------------------

Qual o seu nível de mal-estar, tensão ou nervosismo quando o técnico (a) faz uma cobrança para você?	1	2	3	4	5
Qual o seu nível de mal-estar, tensão ou nervosismo quando o técnico (a) faz uma cobrança para a equipe?	1	2	3	4	5
Qual o seu nível de mal-estar, tensão ou nervosismo quando uma colega de equipe faz uma cobrança para você?	1	2	3	4	5
Qual o seu nível de mal-estar, tensão ou nervosismo após você cometer um erro em um gesto técnico no treinamento?	1	2	3	4	5

Qual o seu nível de mal-estar, tensão ou nervosismo após você cometer mais de dois erros consecutivos no treinamento?	1	2	3	4	5
Qual o seu nível de mal-estar, tensão ou nervosismo com a presença de um familiar no treinamento?	1	2	3	4	5
Qual o seu nível de mal-estar, tensão ou nervosismo quando você está na semana de competição?	1	2	3	4	5