



**UNIVERSIDADE DE CAXIAS DO SUL**  
**ÁREA DO CONHECIMENTO DE CIÊNCIAS DA VIDA**  
**CURSO DE BACHARELADO EM EDUCAÇÃO FÍSICA**

**NATAN BRATZ PESCADOR**

**ANÁLISE DOS NÍVEIS DE ESTRESSE EM ATLETAS DE VOLEIBOL DA  
CATEGORIA MIRIM FEMININA EM JOGO AMISTOSO E EM COMPETIÇÃO**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao  
Curso de Bacharelado em Educação Física da  
Universidade de Caxias do Sul.

**Professor Orientador:** Prof. Me Carlos Gabriel  
Gallina Bonone

**CAXIAS DO SUL**

**2025**

## ANÁLISE DOS NÍVEIS DE ESTRESSE EM ATLETAS DE VOLEIBOL DA CATEGORIA MIRIM FEMININA EM JOGO AMISTOSO E EM COMPETIÇÃO.

Natan Bratz Pescador<sup>1</sup>

Carlos Gabriel Gallina Bonone<sup>2</sup>

**RESUMO:** O objetivo geral desse estudo foi investigar os níveis de estresse em atletas de voleibol durante um jogo amistoso e em uma competição oficial, analisando possíveis diferenças e fatores que influenciam no desempenho esportivo. Esta pesquisa possui caráter quantitativo, descritivo e transversal. Participaram deste estudo 14 atletas do sexo feminino, com idade entre 11 e 13 anos, de uma equipe de Caxias do Sul - RS. Os instrumentos de coleta de dados utilizados foram: uma ficha de identificação contendo perguntas básicas das atletas, o Questionário Stress na Competição Desportiva QSCD (GOMES, 2015), de forma adaptada e o Scout proposto por (JUNIOR e ARRUDA, 2016) para avaliação de seu desempenho esportivo. Os resultados mostraram que as atletas não apresentaram diferença significativa no seu desempenho realizado no amistoso ou na competição. Além disso, mostraram que os itens que mais afetam os níveis de estresse das participantes foram: perder o jogo, não atingir o resultado esperado, cometer erros durante a partida, não corresponder ao que os outros esperam delas e por fim, tomar uma decisão errada quando não poderia falhar.

**Palavras-chave:** estresse, voleibol, amistoso e competição.

### ABSTRACT:

The general objective of this study was to investigate the stress levels of volleyball athletes during a friendly match and in an official competition, analyzing possible differences and factors that influence sports performance. This research has a quantitative, descriptive and cross-sectional nature. Fourteen female athletes, aged between 11 and 13 years old, from a team from Caxias do Sul - RS participated in this study. The data collection instruments used were: an identification form containing basic questions about the athletes, the Stress in Sports Competition Questionnaire QSCD (GOMES, 2015), adapted and the Scout proposed by (JUNIOR and ARRUDA, 2016) to evaluate their sports performance. The results showed that the athletes did not present significant differences in their performance in the friendly match or in the competition. Furthermore, they showed that the items that most affected the participants' stress levels were: losing the game, not achieving the expected result, making mistakes during the game, not meeting what others expected of them and finally, making a wrong decision when they could not fail.

**Keywords:** stress, volleyball, friendly and competition

---

<sup>1</sup> Acadêmico de Educação Física Bacharelado. E-mail: [nbpescador@ucs.br](mailto:nbpescador@ucs.br).

<sup>2</sup> Orientador do trabalho. Mestre em Ciências do Movimento Humano. E-mail: [cggbono1@ucs.br](mailto:cggbono1@ucs.br).

## 1. INTRODUÇÃO

Para obter sucesso no Voleibol, sabe-se que a exigência é muito maior do que apenas treinamentos realizados em quadra. Fora delas surgem diversas situações que se tornam mais decisivas do que a quantidade de saques, manchetes ou toques realizados. No contexto histórico do treinamento esportivo no Brasil, conclui-se que é essencial prestar atenção não apenas às questões técnicas da modalidade, mas também se adaptar às novas demandas de todos os fatores que podem influenciar o desempenho dos atletas (ROTHER e REMPEL, 2016).

O voleibol é uma modalidade esportiva fundamental para o desenvolvimento de crianças e adolescentes, pois busca explorar diversos movimentos corporais do aluno que poderá, por sua vez, imaginar e criar variados movimentos, sendo este um meio de socialização entre meninos e meninas que poderão vivenciar essa prática juntos (SOUZA et al, 2010). Ademais, o contexto esportivo tem sido marcado pelo aumento cada vez maior do número de torcedores, que direta ou indiretamente, contribuem para o sucesso ou o fracasso do atleta.

Naturalmente, esse esporte desperta emoções que, como reguladoras da ação, podem impactar o desempenho por meio de alterações fisiológicas, psicológicas e motoras. A ansiedade, uma das emoções mais comuns na prática esportiva, pode influenciar o rendimento dos atletas de forma direta ou indireta (VIDUAL et al, 2014). Fatores externos estão cada vez mais relacionados com o desempenho esportivo de atletas, podendo afetar em treinamentos ou até mesmo em momentos de competição.

Diversos estudos discutiram e estudaram a influência de fatores externos aos atletas, de diferentes modalidades, incluindo a torcida, momentos pré-competitivos, estresse relacionado a prazos e metas e a presença do público, situações que tem influência considerável nas atitudes e comportamentos de jogadores e que podem afetar os gestos técnicos dos atletas. A análise da influência direta e indireta do comportamento da torcida na execução motora do atleta pode subsidiar a ação dos técnicos e professores de educação física (BALESTRA, 2010). Por outro viés, muitos são os fatores oriundos do meio externo que levam ao estresse no esporte como, por exemplo, estímulos de dor, perturbações sensoriais (muitos estímulos como barulho, luz ou vibração), ou situações de perigo (acidentes, lesões). Há também o estresse gerado por situações de privação das necessidades básicas, como sono e alimentação (CORRÊA, et al, 2002). Porém, poucos estudos trabalham com o voleibol e suas categorias base e idades menores, por exemplo, atletas de alto nível demonstram uma melhor tomada de decisão em comparação aos jovens atletas. Os mecanismos cognitivos da tomada de decisão (percepção, atenção, antecipação e memória) são otimizados principalmente durante a adolescência (FREITAS, et al, 2010).

Uma quantidade de estresse é importante para se obter um bom rendimento em qualquer tarefa, o chamado eustress, que motiva e impulsiona para realizações. Entretanto, o distress, o estresse disfuncional, pode causar respostas que não correspondam às situações que são exigidas (FERREIRA, LEITE e NASCIMENTO, 2010). Nesse sentido, o presente trabalho teve como principal objetivo avaliar os níveis de estresse em atletas de voleibol durante jogo amistoso e em competição, analisando possíveis diferenças e fatores que influenciam no desempenho esportivo.

## **2. PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS**

Neste trabalho, realizou-se uma pesquisa quantitativa, descritiva e transversal, com o intuito de avaliar os níveis de estresse em atletas de voleibol durante jogo amistoso e em competição, analisando possíveis diferenças e fatores que influenciam no desempenho esportivo. A amostra foi composta por 14 participantes de uma mesma equipe, do sexo feminino, com idade entre 11 e 13 anos, praticantes de voleibol por no mínimo 6 meses, treinando no mínimo 2 vezes por semana. Todas são da região da serra gaúcha, o que permitiu uma maior proximidade e confiança entre o pesquisador e os entrevistados.

Nesta pesquisa foram utilizados instrumentos para avaliar os níveis de estresse e o desempenho esportivo dos participantes. O primeiro foi uma ficha de identificação, contendo perguntas básicas sobre as atletas. O segundo foi o questionário de Stress na competição Desportiva QSCD (GOMES, 2015). O terceiro foi uma tabela de Scout, utilizada para determinar o desempenho nas partidas (JUNIOR e ARRUDA, 2016).

A seguir, serão expostos os instrumentos de coleta de dados utilizados e suas respectivas explicações:

### **- Ficha de identificação**

Foi entregue para as atletas uma ficha de identificação, contendo perguntas básicas tais como data de nascimento, tempo de atuação no clube, idade tempo de atuação na modalidade, o que deseja para o futuro, fatores de estresse. Essa ficha foi atribuída em um questionário, apenas para identificação e organização, as informações coletadas não serão divulgadas.

### **- Questionário de Stress na Competição desportiva**

Para a realização desse estudo, foi utilizado o Questionário de Stress na Competição Desportiva (QSCD), que tem foco no estresse competitivo associado com o desempenho esportivo, focando em fatores de estresse que merecem relevância maiores (GOMES, 2015). Entre eles, o não cometer erros nas competições, as expectativas do próprio atleta e dos outros sobre o rendimento desportivo, o estado físico e mental do atleta antes da competição, o ter um

bom rendimento nas competições, além de potenciais fatores externos, como por exemplo a torcida. O instrumento é constituído por 15 itens, distribuídos pelas seis subescalas referidas, sendo os itens respondidos numa escala tipo “Likert” de cinco pontos (0 = Nenhum stress; 1 = Pouco stress; 2 = Moderado stress; 3 = Stress; 4 = Muito stress). A esta dimensão junta-se um item destinado a avaliar o nível geral de stress, também respondido no mesmo tipo de escala “Likert”. A pontuação é obtida através da soma dos itens de cada subescala, dividindo-se depois o resultado pelo número de itens correspondentes.

Assim sendo, valores mais elevados significam maiores níveis de stress em cada dimensão avaliada. Embora sem critérios clínicos de diagnóstico de perturbações mentais, é possível discriminar três níveis de stress, seguindo os valores da escala “Likert”: 0 a 1 pontos – baixos níveis de stress • Mais de 1 até 3 pontos – níveis moderados de stress • Mais de 3 até 4 pontos – níveis elevados de stress (GOMES, 2015).

- Scout

A ferramenta, é utilizada através de percentagem gerando o resultado através do número de erros e acertos que é completado na tabela, fazendo a parcial do desempenho dos atletas. A análise do jogo de voleibol é considerada na literatura desse esporte como um instrumento útil para auxiliar durante e após a partida, ela é essencial para o técnico estruturar e prescrever o treino com bola dos atletas (JUNIOR e ARRUDA, 2016).

O Scout elaborado no Excel utilizou a equação de Coleman (2005) para determinar o desempenho na partida das jovens jogadoras, o coeficiente de performance dos fundamentos é um indicador do desempenho do atleta sendo coletado no Scout do Excel, os seguintes quesitos: passe, levantamento e defesa (as ações poderiam ser excelentes, continuidade - uma tarefa média - e erro. Saque, Ataque e Bloqueio (os itens verificados foram o ponto, a continuidade (uma tarefa média) e erro (JUNIOR e ARRUDA, 2016).

A coleta de dados foi dividida em duas partes. Na primeira parte houve uma conversa com o treinador do time buscando informações em relação a equipe, autorizações (Termo de Autorização Institucional) e como organizar o sistema de coleta de dados. Após essa conversa com o treinador, foi entregue para as atletas as autorizações necessárias para a realização deste trabalho (Termo de Consentimento Livre e Esclarecido e Termo de Assentimento Livre e Esclarecido). A primeira parte da coleta foi realizada em um amistoso feito no próprio ginásio de treinamento da equipe e no mesmo horário de treino. O QSCD, foi realizado cerca de 30 minutos antes do amistoso, de forma individual, através de um formulário *online* gerado pelo *Google Forms* e enviado para as atletas via *Whats App*. Este questionário foi respondido no local do

amistoso. Ainda no amistoso, o pesquisador realizou o scout de forma presencial.

O segundo momento da coleta de dados foi feito em uma partida da Copa RS de Voleibol, realizado na cidade de Bento Gonçalves. Novamente, o questionário *on line* foi respondido pelas atletas, porém, no momento em que estavam em deslocamento para o jogo. Além disso, foi realizada a gravação do jogo, através de vídeo, onde posteriormente, o pesquisador analisou as imagens para preenchimento da planilha de Excel proposta pelo Scout. Nesta etapa, optou-se pela gravação em vídeo, uma vez que o pesquisador não poderia estar presente para realização.

Para verificar os resultados das atletas, foi feita a comparação de seu desempenho no amistoso e na competição, através da tabela de Scout, comparando o desempenho nos fundamentos realizados. Além disso, a coleta de dados foi feita de forma descritiva, com a coleta de médias, desvio padrão e  $p=0,05$ . Realizando as comparações dos valores obtidos pelas atletas no amistoso e no campeonato utilizando o test-t, para avaliar os fundamentos. Além de calcular as médias referentes as perguntas realizadas no questionário, através do teste de frequência.

### 3.RESULTADOS E DISCUSSÕES

Nesta seção, serão apresentados e discutidos os resultados obtidos das análises das amostras coletadas, bem como as suas comparações com os valores normativos encontrados na literatura. Visando preservar o sigilo e a confidencialidade dos dados, as atletas foram codificadas como P1 ao P14. Na tabela 1, apresenta-se as características de cada participante, sendo a média de tempo praticando voleibol de 3 anos das participantes.

**Tabela 1** - Dados dos participantes

Participante	Gênero	Idade	Quanto tempo Prática o voleibol	Deseja seguir carreira no voleibol
P1	F	12 anos	3 anos	Não
P2	F	12 anos	6 anos	Sim
P3	F	13 anos	1 ano e 3 meses	Não
P4	F	12 anos	4 anos	Sim
P5	F	13 anos	1 ano	Sim
P6	F	13 anos	4 anos	Não
P7	F	13 anos	3 anos	Sim
P8	F	13 anos	3 anos	Sim
P9	F	13 anos	2 anos e 6 meses	Não
P10	F	12 anos	3 anos	Sim
P11	F	11 anos	2 anos	Sim
P12	F	12 anos	4 anos	Sim
P13	F	12 anos	6 anos	Sim
P14	F	13 anos	2 anos	Não

Em seguida, a tabela 2 apresenta os valores dos fundamentos do voleibol realizados pelas atletas no amistoso e na competição:

**Tabela 2** - Comparação entre os fundamentos do voleibol realizados pelas atletas no amistoso e na competição.

		Média	N	Desvio Padrão	Valor-p
Saque ponto	Amistoso	1,857	7	1,2150	,752
	Competição	2,143	7	2,2678	
Saque certo	Amistoso	4,143	7	2,9114	,649
	Competição	4,714	7	4,5356	
Saque erro	Amistoso	1,286	7	,7559	,143
	Competição	,429	7	,7868	
Passe excelente	Amistoso	1,714	7	1,6036	,082
	Competição	,286	7	,4880	
Passe continuidade	Amistoso	2,857	7	1,2150	,172
	Competição	1,429	7	1,8127	
Passe erro	Amistoso	1,000	7	1,1547	1,000
	Competição	1,000	7	1,0000	
Ataque excelente	Amistoso	,571	7	,5345	,356
	Competição	,286	7	,4880	
Ataque continuidade	Amistoso	2,286	7	3,3523	,229
	Competição	,714	7	,7559	
Ataque erro	Amistoso	,857	7	,8997	,289
	Competição	,429	7	,5345	

Fonte: Autor, 2025.

Nesta tabela, foram comparados os valores dos fundamentos do voleibol saque, passe e ataque, sendo comparados os valores do amistoso e do campeonato realizado pelas atletas, apresentando a média dos pontos ou dos erros. Esta tabela contempla apenas 7 atletas, pois das 14 atletas utilizadas no estudo, apenas 7 atletas entraram em quadra tanto para o amistoso quanto para a competição.

Esses dados foram comparados com os valores dos fundamentos que as atletas realizaram primeiramente no amistoso e posteriormente em um campeonato, que foi medido pelo Scout, organizando os fundamentos em tabelas e na sequência foi calculados as médias e desvios padrões. Os resultados mostraram que não houve diferença estatisticamente significativa entre o amistoso e a competição em nenhum dos itens avaliados, levando em consideração um nível de significância de  $p < 0,05$ .

Entende-se, dessa forma, que para obter resultados positivos é fundamental que os atletas e técnicos conheçam o seu estado ansioso e saibam como lidar com suas emoções no momento da competição. Com isso, lidar com a ansiedade e buscar a melhor performance, são aspectos importantes que tendem a ser facilitados quando se utiliza de meios, tais como a psicologia esportiva para que a confiança e motivação transmitidos durante a fase pré-competitiva e de amistosos possam surtir resultados também durante a competição (SONOO, Christi Noriko et al, 2010).

Consequentemente, não houve diferença significativa nos valores entre amistoso e competição. Em hipótese, isso pode ter sido causado devido ao amistoso ser realizado contra uma equipe já conhecida e que se enfrentam regularmente, e a competição foi a primeira realizada pela equipe durante o ano. Essa competição que serve para preparar as atletas para as competições do ano, não tem tanta relevância comparado a outras competições que acontecem no segundo semestre.

Em seguida, para o questionário de estresse na competição desportiva, a tabela 3 apresenta os dados das respostas das atletas referente as perguntas realizadas no questionário de acordo com a escala Likert.

**Tabela 3** - Dados das respostas das atletas referente as perguntas realizadas no questionário.

		Frequência	Percentual	Média
Resposta referente a cometer erros nos jogos	Moderado	8	29,6	
	Stress	11	40,7	
	Bastante stress	8	29,6	
	Total	27	100	3,00
Resposta referente ao nível de estresse em jogos realizados dentro de casa.	Nenhum stress	3	11,1	
	Pouco stress	12	44,4	
	Moderado	6	22,2	
	Stress	5	18,5	
	Bastante stress	1	3,7	
Total	27	100	1,59	
Resposta referente ao nível de estresse em jogos realizados fora de casa.	Pouco stress	2	7,4	
	Moderado	4	14,8	
	Stress	17	63	
	Bastante stress	4	14,8	
Total	27	100	2,85	
Resposta referente a perder o jogo, não atingir o resultado que era esperado.	Pouco stress	1	3,7	
	Moderado	6	22,2	
	Stress	9	33,3	

	Bastante stress	11	40,7	
	Total	27	100	3,11
Resposta referente a não corresponder ao que os outros esperam de mim.	Nenhum stress	1	3,7	
	Pouco stress	2	7,4	
	Moderado	5	18,5	
	Stress	9	33,3	
	Bastante stress	10	37	
	Total	27	100	2,93

Fonte: Autor, 2025

De acordo com valores apresentados na tabela, as participantes da amostra apresentaram índices de estresse alto com média de 3 pontos em uma escala feita de 0 a 4 pontos. Isso indica que o erro durante a partida pode afetar os níveis de estresse da atleta e a sequência do seu desempenho na sequência do jogo.

Segundo Mieznikowski (2024), 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. As falhas têm um papel importante nesse caminho, mas em muitos momentos, quando acontecem, são deixadas de lado ou repreendidas para que não se tornem algo frequente.

O voleibol é diferente de outras modalidades, pela característica do esporte em não segurar a bola, não tendo assim o controle total sobre as ações. Esta particularidade ocasiona alguns erros de fundamentos técnicos que diminuem o padrão de eficácia das ações terminais (CAMPOS, et al. 2015). Portanto, o erro faz parte do jogo, levando os atletas a aprenderem e se desenvolverem com os deslizos que aparecem durante treinos, amistosos ou competições. E, como apresentado na amostra, o erro afeta o nível de estresse, elevando assim o nível de concentração exigido nos momentos do jogo, principalmente em momentos após ocorrer algum erro realizado pelas atletas.

Em seguida, na tabela 3 apresentou a comparação dos resultados referentes as perguntas relacionados a jogos dentro de casa e fora de casa. Ao comparar os valores da amostra, notamos que os níveis de estresse são maiores em jogos fora de casa com média de 2,85 em comparação com jogos dentro de casa que obteve média de 1,59, isso em relação a uma escala de 0 até 4 pontos.

O efeito da vantagem em casa tem sido repetidamente estudado em esportes, especificamente no vôlei. Assim, os fatores que parecem determinar a influência da vantagem em casa no vôlei são a torcida, a familiarização com a quadra de jogo, as interrupções nos hábitos de sono ou alimentação causadas por viagens (LÓPES-SERRANO et al. 2022).

Jogos fora de casa afetam o estado de ansiedade dos atletas, ansiedade pré-competitiva tende a ser maior quando os atletas participam de competições como visitantes ou seja fora de casa, o aumento da ansiedade pré-competitiva em competições fora de casa tende a ocorrer nas mais variadas modalidades esportivas. Porém, a vantagem de se jogar em casa, pode ocasionar uma pressão para a equipe mandante e alguns atletas podem se sentir desconfortáveis, gerando ansiedade causada principalmente pelo público, principalmente em jogos decisivos (SILVA, et al.2014).

Em relação com os fundamentos realizados no amistoso e na competição, não houve uma diferença significativa encontrada, porém um dado interessante de analisar, é o saque errado: no amistoso a média de saque errados foi maior, sendo 1,2 de média e na competição a média dos erros de saque foi de 0,42. Sendo assim, as atletas tiveram um número maior de acertos no saque jogando fora de casa, isso pode significar que a equipe se arriscou menos jogando a competição e priorizou a segurança nos fundamentos.

Portanto, conclui-se que as atletas sentem mais estresse em jogos fora de casa, em comparação com jogos dentro de casa.

A tabela 3 apresentou também os resultados relacionados com perder o jogo, não atingir o resultado que era esperado. Este dado apresentou a maior média do questionário sendo de 3,11 em uma escala de 0 até 4. Isso sugere que perder o jogo ou não alcançar o resultado que era esperado afeta diretamente os níveis de estresse das atletas.

Para Junior (2007), qualquer que seja o nível do atleta envolvido ou do esporte disputado, a competição representa um constante desafio que, muitas vezes, por características individuais ou situacionais, acaba por se tornar uma ameaça ao atleta.

O modelo saudável de desenvolvimento esportivo defende que os jovens podem adquirir aprendizados significativos tanto nas vitórias quanto, sobretudo, nas derrotas. No entanto, é ingênuo e irrealista desconsiderar a relevância da conquista nos esportes. A vitória é um componente essencial à competição e representa um objetivo importante, embora não seja o único, nem mesmo o mais fundamental dentro do processo de formar atletas (NUNES, 2019).

Portanto, é visível o aumento do nível de estresse quando se trata de vencer ou perder o jogo, ou não conseguir jogar da forma que era esperado para alcançar o resultado. Esse cenário pode impactar no desempenho e no desenvolvimento da atleta tanto de forma positiva, quanto de forma negativa.

Por fim, a tabela 3 mostrou os dados encontrados na pergunta sobre não corresponder ao que os outros esperam de mim. Os valores apresentados nesta tabela mostram a influência que fatores externos como por exemplo, a expectativa que as pessoas colocam

nas atletas, afeta diretamente os níveis de estresse anteriormente a uma competição.

Esses achados são consistentes com o estudo de Rodrigues e Simões (2013), que mostrou que falhar e cometer erros em momento decisivos, não corresponder ao que os outros esperam de si e não ter o rendimento desejado ou esperado, são situações que geram níveis mais elevados de percepção de ameaças aos atletas.

Além disso, a relação e à influência entre os próprios colegas de time, trás uma importância grande para os jogadores onde reconheceram que os amigos não eram apenas um dos principais motivos para começar a jogar vôlei, mas também uma importante fonte de apoio para permanecerem engajados e motivados para praticar esporte (COUTINHO et al.2021).

Por fim, podemos observar que os fatores potencialmente geradores do aumento dos níveis de estresse na competição relacionam-se, com o medo de falhar e com a ameaça a autoestima do atleta.

#### **4 CONCLUSÃO**

O objetivo geral desse estudo foi investigar os níveis de estresse em atletas de voleibol durante um jogo amistoso e em uma competição oficial, avaliando possíveis diferenças e fatores que influenciam no desempenho esportivo. O tema é relevante para os profissionais da área da educação física, pois permite analisar alguns fatores que aumentam os níveis de estresse das atletas, além de identificar possíveis fatores que afetam seu desempenho em amistosos e competições.

A partir da análise dos dados coletados, foi possível verificar que as atletas não apresentaram diferença significativa no seu desempenho realizado no amistoso e na competição. Os resultados mostraram que, o que mais afetou os níveis de estresse das participantes foi perder o jogo, não atingir o resultado esperado, cometer erros durante o jogo, não corresponder ao que os outros esperavam delas e por fim, tomar uma decisão errada quando não poderia falhar. Esses achados indicam que o medo de falhar e as ameaças a autoestima do atleta, estão diretamente ligadas ao aumento dos níveis de estresse, porém, nesse estudo, não houve uma mudança significativa no seu desempenho durante os jogos analisados.

Uma das limitações encontradas para a realização deste trabalho foi o pequeno número da amostra, esse fator limitou a generalização dos resultados e a comparação com outros estudos similares. Sob esse ângulo, houve dificuldade em conseguir estudos que comparassem jogos amistosos ou treinos com competições. Diversas pesquisas falavam ou só da competição ou de momentos pré-competitivos apenas. Assim sendo, identificou-se como limitação a escassez de estudos voltados especificamente para a categoria mirim do voleibol, especialmente quando comparada à maior quantidade de pesquisas direcionadas às categorias etárias superiores, como

infantil, infantojuvenil, juvenil e adulto.

Portanto, infere-se que é imprescindível expandir a atuação da educação física no âmbito esportivo do voleibol, mais especificamente para treinadores e psicólogos da área do esporte, pois ajuda a auxiliar essas pessoas a conhecerem suas atletas e reconhecer determinadas atitudes, bem como relações interpessoais entre a equipe, e compreender fatores consequentes que influenciam diretamente no desenvolvimento e desempenho das atletas. Recomenda-se também ampliar o conhecimento referente ao ambiente de psicologia do esporte, fatores e situações que podem aumentar níveis de estresse dos envolvidos, seja no dia a dia, em treinamento ou principalmente nas próprias competições. Por fim, propõe-se o aprofundamento de investigações voltadas às categorias de base, como a mirim e a mini, com o objetivo de explorar questões relevantes e ainda pouco abordadas relacionadas a essas faixas etárias.

## REFERÊNCIAS

BALESTRA, Enthoni Bruno Cagnoni. **Análise dos fatores externos no desempenho do basquetebol**. 2010. 23 f. Trabalho de conclusão de curso (bacharelado - Educação física) - Universidade Estadual Paulista, Instituto de Biociências de Rio Claro, 2010. <http://hdl.handle.net/11449/118171>. Acesso em: 20 junho 2025.

CORRÊA, Daniel Kroeff de Araújo, ALCHIERI, João Carlos, DUARTE, Lúcia Regina Severo, STREY, Marlene Neves. **Excelência na produtividade: a performance dos jogadores de futebol profissional**. 2002. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/prc/a/KYNVZxvLL79vvWghgq4H8DQ/?format=html&lang=pt#>. Acesso em: 20 junho 2025.

FERREIRA, Juliana de Souza, LEITE, Luiz Paulo Rodrigues, NASCIMENTO, Carla Manuela Crispim. **Relação entre níveis de ansiedade-traço competitiva e idade de atletas de voleibol e análise destes níveis pré e pós-competição**. 2019. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/motriz/a/6XBPZsKD4mZktHCJQ7FRTBr/?lang=pt#>. Acesso em: 20 junho 2025.

GOMES, Rui. **Questionário de Stress na Competição Desportiva (QSCD)**. 2015. Disponível em: [https://www.ardh.pt/documentos/investigacao/avaliacao/stress\\_desp/1-QSCD-Quest\\_Stress-Atletas.pdf](https://www.ardh.pt/documentos/investigacao/avaliacao/stress_desp/1-QSCD-Quest_Stress-Atletas.pdf). Acesso em: 20 junho 2025.

JUNIOR, José Mário Couto, MORENO Ricardo Macedo, De SOUZA, Aerte Ferrari, PRADO, Mônica Maria, MACHADO, Afonso Antônio. **A influência da torcida na performance de jogadores brasileiros de Futsal: um viés da Psicologia do Esporte**. 2007. Disponível em: <https://www.periodicos.rc.biblioteca.unesp.br/index.php/motriz/article/view/1279/1173>. Acesso em: 20 junho 2025.

JUNIOR, Nelson Kautzner Marques, ARRUDA, Danilo. **Análise do jogo de voleibol: ensino da execução dessa tarefa com excel.** 2016. Disponível em: <https://www.rbpfex.com.br/index.php/rbpfex/article/view/898/770>. Acesso em: 20 junho 2025.

MIEZNIKOWSKI, Júlio Pissetti. Níveis de ansiedade em atletas de voleibol mirim feminino da Serra Gaúcha em situação de treinamento. 2024. Disponível em: <https://repositorio.ucs.br/11338/13677>. Acesso em: 20 junho 2025

MOREIRA, Alexandre, FREITAS, Camila Gobo de, NAKAMURA, Fábio Yuzo, AOKI, Marcelo Saldanha. Percepção de esforço da sessão e a tolerância ao estresse em jovens atletas de voleibol e basquetebol. 2010. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbcdh/a/nHZyyNbRbCCYWtShRm4Zf4S/?lang=pt#>

NUNES, Felipe Scotti. **A importância da derrota: do esporte para a vida.** 2019. Disponível em: <https://lume.ufrgs.br/handle/10183/202176>. Acesso em: 20 junho 2025.

RODRIGUES, Luís Ramos; SIMÕES, Sónia Orientadora. **Percepção de ameaça, stresse e ansiedade em atletas de futebol de campeonatos nacionais.** 2013. Disponível em: [https://www.researchgate.net/profile/Sonia-Carvalho-Simoes/publication/341671947\\_Percecao\\_de\\_ameaca\\_stresse\\_e\\_ansiedade\\_em\\_atletas\\_de\\_futebol\\_em\\_campeonatos\\_nacionais/links/5ece51bd92851c9c5e5f8984/Percecao-de-ameaca-stresse-e-ansiedade-em-atletas-de-futebol-em-campeonatos-nacionais.pdf](https://www.researchgate.net/profile/Sonia-Carvalho-Simoes/publication/341671947_Percecao_de_ameaca_stresse_e_ansiedade_em_atletas_de_futebol_em_campeonatos_nacionais/links/5ece51bd92851c9c5e5f8984/Percecao-de-ameaca-stresse-e-ansiedade-em-atletas-de-futebol-em-campeonatos-nacionais.pdf). Acesso em: 20 junho 2025.

ROTHER, Rodrigo Lara, REMPEL, Claudete. **Voleibol, treinamento e qualidade de vida de jovens atletas: reflexões teóricas.** 2016. Disponível em: [https://www.researchgate.net/profile/Claudete-Rempel/publication/303210849\\_Voleibol\\_treinamento\\_e\\_qualidade\\_de\\_vida\\_de\\_jovens\\_atletas\\_reflexoes\\_teoricas/links/5739008108ae9ace840d0455/Voleibol-treinamento-e-qualidade-de-vida-de-jovens-atletas-reflexoes-teoricas.pdf](https://www.researchgate.net/profile/Claudete-Rempel/publication/303210849_Voleibol_treinamento_e_qualidade_de_vida_de_jovens_atletas_reflexoes_teoricas/links/5739008108ae9ace840d0455/Voleibol-treinamento-e-qualidade-de-vida-de-jovens-atletas-reflexoes-teoricas.pdf). Acesso em: 20 junho 2025.

SILVA, Mauro Menegolli Ferreira da et al. Ansiedade e desempenho de jogadoras de voleibol em partidas realizadas dentro e fora de casa. **Revista da Educação Física/UEM**, v. 25, n. 4, p. 585-596, 2014. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/refuem/a/sK5kGgczgCyHmnPVRsfmRYt/>. Acesso em: 20 junho 2025.

SOUZA, Thiago Mattos Frota de, ASSUMPÇÃO, Claudio de Oliveira, ZABAGLIA, Ramon, GARCIA, Marcele. **A importância do voleibol enquanto lúdico e modalidade desportiva dentro da educação física escolar.** 2010. Disponível em: <http://repositorio.ufc.br/handle/riufc/62373>. Acesso 20 junho 2025.

SONOO, Christi Noriko et al. Ansiedade e desempenho: um estudo com uma equipe infantil de voleibol feminino. **Motriz: Revista de Educação Física**, v. 16, p. 629-637, 2010. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/motriz/a/JX84MmTbjBgjSd4ZQ9F5Gjj/?lang=pt>. Acesso em: 20 junho 2025.

VIDUAL, Belizário de Paiva, SILVA, Mauro Menegolli Ferreira da, OLIVEIRA, Rafael Afonso da, YOSHIDA, Hélio Mamoro, BORIN, João Paulo, FERNANDES, Paula Teixeira. **Ansiedade e desempenho de jogadoras de voleibol em partidas realizadas dentro e fora de casa.** 2014.

Disponível em: <https://www.scielo.br/j/refuem/a/sK5kGgczgCyHmnPVRsfmRYt/?lang=pt#>. Acesso 20 junho 2025.

Coutinho, P., Ribeiro, J., da Silva, S. M., Fonseca, A. M., & Mesquita, I. (2021). **The Influence of Parents, Coaches, and Peers in the Long-Term Development of Highly Skilled and Less Skilled Volleyball Players.** *Frontiers in psychology*, *12*, 667542. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.667542>. Acesso 24 julho 2025.

López-Serrano, C.; Moreno Arroyo, M.P.; Mon-López, D.; Molina Martín, J.J. **In the Opinion of Elite Volleyball Coaches, How Do Contextual Variables Influence Individual Volleyball Performance in Competitions?** *Sports* **2022**, *10*, 156. <https://doi.org/10.3390/sports10100156>. Acesso 24 julho 2025.