

**UNIVERSIDADE FEDERAL DO RIO GRANDE DO SUL
ESCOLA DE EDUCAÇÃO FÍSICA, FISIOTERAPIA E DANÇA**

LAYONEL GASPAR LAMP

ANSIEDADE PRÉ-COMPETITIVA: UM ESTUDO COM ATLETAS DE CROSSFIT

PORTO ALEGRE, _____ de 2020

LAYONEL GASPAR LAMP

ANSIEDADE PRÉ-COMPETITIVA: UM ESTUDO COM ATLETAS DE CROSSFIT

Monografia apresentada como pré-requisito para a conclusão do curso de graduação em Bacharelado em Educação Física da Universidade Federal do Rio Grande do Sul.

Orientador: Prof. Dr. Marcelo Silva Cardoso

Porto Alegre 2020

LAYONEL GASPAR LAMP

ANSIEDADE PRÉ-COMPETITIVA: UM ESTUDO COM ATLETAS DE CROSSFIT

Conceito final:

Aprovado em: _____ de _____ de _____

BANCA EXAMINADORA

Prof. Dr.

Orientador – Prof. Dr. Marcelo Francisco da Silva Cardoso

AGRADECIMENTOS

Ao professor Marcelo Cardoso, por todo auxílio e dedicação prestada para conclusão desta pesquisa.

À toda equipe da biblioteca da ESEFID-UFRGS e PSICO-UFRGS, pelo auxílio prestado e atendimento.

A todos professores e colegas que auxiliaram indiretamente nesta monografia. Um agradecimento especial a todos que auxiliaram neste estudo, participando deste. A experiência certamente será sempre lembrada.

DEDICATÓRIA

Dedico este trabalho à minha mãe Marcia. Por sempre me apoiar, e me inspirar. Obrigado por ser essa pessoa guerreira, prestativa e que sempre esteve do meu lado.

À todas pessoas especiais que estiveram presente antes e durante a monografia, agradeço o apoio recebido.

Que os vossos esforços desafiem as impossibilidades, lembrai-vos de que as grandes coisas do homem foram conquistadas do que parecia impossível.

Charles Chaplin

RESUMO

A ansiedade de Traço pré-competitiva e de Estado, em seus fatores Cognitivo, Somático e Autoconfiança, apresentam efeitos significativos sobre o rendimento dos atletas nas competições. O objetivo do presente estudo foi descrever e analisar a ansiedade pré-competitiva de Traço e Estado de atletas praticantes de CrossFit, verificando as possíveis diferenças no comportamento de ansiedade entre os sexos, tempo de participação competitiva, nível da competição, grupo de idade e categoria competitiva, assim como, associações entre a ansiedade pré-competitiva de Traço e os Fatores de ansiedade Cognitiva, Somática e Autoconfiança. Metodologia: a amostra foi composta de forma voluntária por 104 atletas de CrossFit, 40 (38,5%) do sexo feminino e 64 (61,5%) do sexo masculino, com idades compreendidas entre 18 e 55 ($\bar{X} = 28,88 \pm 6,79$). Instrumentos: foram coletados os dados demográficos dos sujeitos investigados como: sexo, idade, tempo de prática, categoria; para descrever os níveis de ansiedade de Traço pré-competitiva utilizou-se o teste psicométrico Sport Competition Anxiety Test (SCAT) proposto por Martens (1977) e para avaliar o nível de ansiedade Estado pré-competitivo dos competidores foi aplicado o teste Competition State Anxiety Inventory (CSAI-2) proposto por Martens, Vealey e Burton (1990). Todos os questionários e o TCLE foram apresentados e respondidos pelos atletas durante a participação competitiva. Tratamento estatístico dos dados: utilizou-se a estatística descritiva, referindo os valores de médias e desvios padrão para apresentar os perfis de ansiedade de Traço e Estado, Nas comparações e correlações recorreu-se a estatística inferencial adotando o teste T de *Student*, o teste de ANOVA do tipo *One Way* com tratamento *Post Hoc* de *Tukey* e para interpretação do tamanho de efeito r e ω de acordo com Cohen (1988) 0,10 a 0,29 efeitos pequenos; 0,30 a 0,49 efeitos médios e $> 0,50$ efeitos grandes. Para verificar as correlações optou-se pelo teste de Correlação Parcial - coeficiente de correlação de *Pearson*. Os dados foram tratados no SPSS V. 25 e o nível de significância mantido em 0,05. Resultados: os atletas de CrossFit apresentam um nível médio tanto na ansiedade pré-competitiva de Traço ($\bar{X} = 22,43 \pm 4,44$), assim como, nos fatores de ansiedade de Estado Autoconfiança ($\bar{X} = 21,72 \pm 5,34$), Somático ($\bar{X} = 21,75 \pm 2,00$), e Cognitivo ($\bar{X} = 19,25 \pm 4,93$). As mulheres ($24,27 \pm 4,193$) praticantes de CrossFit apresentaram níveis de ansiedade de Traço pré-competitiva maiores que os homens ($\bar{X} = 21,28 \pm 4,229$), diferenciando-se significativamente $t(102) = 3,523$; $p = 0,00$; a variável sexo apresenta um tamanho de efeito médio $r = 0,33$. No fator autoconfiança foram os atletas do sexo masculino que apresentaram índices médios mais elevados ($\bar{X} = 23,29 \pm 5,088$) comparados aos das mulheres ($\bar{X} = 19,20 \pm 4,783$), diferenciando-se estatisticamente $t(102) = - 4,086$; $p = 0,00$; evidenciando, também um tamanho de efeito médio da variável sexo $r = 0,38$. Encontrou-se correlações entra a ansiedade de Traço pré-competitiva e os fatores Autoconfiança ($r = - 0,35$; $p = 0,001$) e Cognitivo ($r = 0,56$; $p = 0,001$). Conclusões: A variável sexo revelou influência significativa e com tamanho de efeito médio nos níveis de ansiedade de traço pré-competitiva e no fator autoconfiança. As mulheres praticantes de CrossFit apresentaram níveis mais elevados de ansiedade de Traço pré-competitiva enquanto que os homens apresentam maiores valores na autoconfiança, possivelmente influenciado pelo tempo de participação competitiva e pelo domínio da técnica. Com base no estudo podemos concluir que atletas de CrossFit que apresentaram valores mais elevados de ansiedade de Traço pré-competitiva apresentam também índices médios maiores de ansiedade de Estado no fator cognitivo e baixos valores de autoconfiança.

ABSTRACT

Pre-competitive trait and state anxiety, in their Cognitive, Somatic and Self-Confidence factors, have significant effects on athletes' performance in competitions. The aim of the present study was to describe and analyze the pre-competitive anxiety of Trait and Status of athletes practicing CrossFit, verifying the possible differences in anxiety behavior between the sexes, time of competitive participation, level of competition, age group and category competitive, as well as associations between pre-competitive trait anxiety and the factors of cognitive, somatic and self-confidence anxiety. Methodology: the sample was composed voluntarily by 104 CrossFit athletes, 40 (38.5%) female and 64 (61.5%) male, aged between 18 and 55 ($X = 28.88 \pm 6.79$). Instruments: demographic data of the investigated subjects were collected as: sex, age, time of practice, category; the Competition Competition Anxiety Test (SCAT) psychometric test proposed by Martens (1977) was used to describe the levels of pre-competitive Trait anxiety and the Competition State Anxiety test was applied to assess the level of anxiety of the competitors. Inventory (CSAI-2) proposed by Martens, Vealey and Burton (1990). All questionnaires and the Informed Consent Form were presented and answered by the athletes during competitive participation. Statistical treatment of data: descriptive statistics were used, referring to the values of means and standard deviations to present the anxiety profiles of Trait and State. In comparisons and correlations, inferential statistics was adopted by adopting the Student T test, the test One Way ANOVA with Tukey's Post Hoc treatment and for interpreting the re effect size according to Cohen (1988) 0.10 to 0.29 small effects; 0.30 to 0.49 medium effects and > 0.50 large effects. To check the correlations, we opted for the partial correlation test - Pearson's correlation coefficient. The data were treated using SPSS V. 25 and the significance level was maintained at 0.05. Results: CrossFit athletes have an average level both in Pre-competitive Trait anxiety ($X = 22.43 \pm 4.44$), as well as in the State anxiety factors Self-confidence ($X = 21.72 \pm 5.34$), Somatic ($X = 21.75 \pm 2.00$), and Cognitive ($X = 19.25 \pm 4.93$). Women (24.27 ± 4.193) who practice CrossFit had pre-competitive Trait anxiety levels higher than men ($X = 21.28 \pm 4.299$), significantly differentiating $t(102) = 3.523$; $p = 0.00$; the gender variable has an average effect size $r = 0.33$. In the self-confidence factor, it was male athletes who presented higher average indexes ($X = 23.29 \pm 5.088$) compared to women ($X = 19.20 \pm 4.783$), differing statistically $t(102) = -4.086$; $p = 0.00$; also showing an average effect size of the gender variable $r = 0.38$. Correlations were found between pre-competitive Trait anxiety and the factors Self-confidence ($r = -0.35$; $p = 0.001$) and Cognitive ($r = 0.56$; $p = 0.001$). Conclusions: The gender variable showed a significant influence and had a medium effect size on pre-competitive trait anxiety levels and on the self-confidence factor. Women who practice CrossFit showed higher levels of Pre-competitive Trait anxiety while men have higher values in self-confidence, possibly influenced by the time of competitive participation and the mastery of the technique. Based on the study, we can conclude that CrossFit athletes who presented higher values of pre-competitive Trait anxiety also have higher average rates of state anxiety in the cognitive factor and low values of self-confidence.

LISTA DE ILUSTRAÇÕES

FIGURA 1 - COMPORTAMENTO DE ANSIEDADE DE TRAÇO PRÉ-COMPETITIVA E DOS FATORES DE ANSIEDADE DE ESTADO, AUTOCONFIANÇA, SOMÁTICO E COGNITIVO PARA AMOSTRA EM GERAL	31
FIGURA 2 - COMPORTAMENTO DE ANSIEDADE DE TRAÇO PRÉ-COMPETITIVA E DOS FATORES DE ANSIEDADE DE ESTADO, AUTOCONCEITO, SOMÁTICO E COGNITIVO POR SEXO.....	32
FIGURA 3 – COMPORTAMENTO DE ANSIEDADE DE TRAÇO PRÉ-COMPETITIVA E DOS FATORES DE ANSIEDADE DE ESTADO, AUTOCONFIANÇA, SOMÁTICO E COGNITIVO POR NÍVEL DA COMPETIÇÃO	33
FIGURA 4 – COMPORTAMENTO DE ANSIEDADE DE TRAÇO PRÉ-COMPETITIVA E DOS FATORES DE ANSIEDADE DE ESTADO, AUTOCONCEITO, SOMÁTICO E COGNITIVO POR TEMPO DE PRÁTICA COMPETITIVA	34
FIGURA 5 – COMPORTAMENTO DE ANSIEDADE DE TRAÇO PRÉ-COMPETITIVA E DOS FATORES DE ANSIEDADE DE ESTADO, AUTOCONCEITO, SOMÁTICO E COGNITIVO POR CATEGORIA COMPETITIVA	35
FIGURA 6 – COMPORTAMENTO DE ANSIEDADE DE TRAÇO PRÉ-COMPETITIVA E DOS FATORES DE ANSIEDADE DE ESTADO, AUTOCONFIANÇA, SOMÁTICO E COGNITIVO POR GRUPO DE IDADE.....	37

LISTA DE TABELAS

Tabela 1 – Frequências e porcentagens relativas por sexo	28
Tabela 2– Frequências e porcentagens relativas por tempo de participação competitiva	28
Tabela 3– Frequências e porcentagens relativas por Nível da Competição.....	29
Tabela 4– Frequências e porcentagens relativas por Categoria competitiva	29
Tabela 5– Frequências e porcentagens relativas por Grupos de idade	30
Tabela 6– Valores médios e de dispersão das escalas de ansiedade de Traço e Estados para amostra em geral	30
Tabela 7– Valores médios, variabilidade e resultados de prova da comparação dos níveis de ansiedade de Traço e Estado por sexo.....	38
Tabela 8– Valores médios, variabilidade e resultados de prova da comparação dos níveis de ansiedade de Traço e Estado por nível da competição que participou	39
Tabela 9– Valores médios, variabilidade e resultados de prova da comparação dos níveis de ansiedade de Traço e Estado por tempo de participação competitiva	39
Tabela 10– Valores médios, variabilidade e resultados de prova da ANOVA na comparação dos níveis de ansiedade de Traço e Estado por categoria de competição	40
Tabela 11– Valores médios, variabilidade e resultados de prova da ANOVA na comparação dos níveis de ansiedade de Traço e Estado por grupos de idade	42
Tabela 12- Coeficientes de correlação parcial de terceira ordem entre a ansiedade de Traço e os três fatores de ansiedade de Estado, controlando o efeito do sexo, participação competitiva e a categoria competitiva do atleta.....	44

SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO	13
1.1 JUSTIFICATIVA.....	14
1.2 OBJETIVO GERAL	15
1.3 OBJETIVOS ESPECÍFICO	15
2. REVISÃO DA LITERATURA	15
2.1 ANSIEDADE.....	16
2.2 ANSIEDADE DE TRAÇO	16
2.3 ANSIEDADE DE ESTADO	17
2.4 INSTRUMENTOS PARA AVALIAR A ANSIEDADE	18
2.5 RELAÇÕES ENTRE ANSIEDADE E SEXO.....	19
2.6 RELAÇÕES ENTRE A ANSIEDADE E O TEMPO DE PRÁTICA	19
2.7 ANSIEDADE NO ESPORTE	20
2.8 CROSSFIT	21
3. MATERIAS E MÉTODOS	23
3.1. AMOSTRA.....	23
3.2. INSTRUMENTOS.....	24
3.3. PROCEDIMENTOS DE COLETA.....	25
3.4. PROCEDIMENTOS ÉTICOS	26
3.5. ANÁLISE ESTATÍSTICA DOS DADOS.....	27
4. APRESENTAÇÃO E DISCUSSÃO DOS RESULTADOS	28
4.1 CARACTERIZAÇÃO DA AMOSTRA E PERFIL DE ANSIEDADE DE TRAÇO E ESTADO.....	28
4.2 RESULTADOS DAS ANÁLISES INFERENCIAIS	37
CONCLUSÕES	50
REFERÊNCIAS	53
APÊNDICE I	57

APÊNDICE II	58
APÊNDICE III	61
ANEXO I	62
ANEXO II	63

1. INTRODUÇÃO

A prática de atividades físicas e do esporte trazem diversos benefícios físicos e psicológicos e sociais para ambos os sexos e pessoas de diferentes faixas etárias (TAVARES; DO NASCIMENTO, 2020). Atualmente a motivação dos praticantes é de buscar por atividades mais dinâmicas, que atendem diferentes objetivos, saúde, divertimento, fazer novos amigos, pertencer à um grupo, rendimento físico, esportivo e competitivo (WEINBERG; GOULD, 2017). O CrossFit é um método de treinamento, que se tornou uma marca, criado por Greg Glassman no ano de 2000, esse método tem como base exercícios funcionais de alta intensidade, de forma não convencional, diferente do treinamento de musculação em academias (CLAUDINO, 2018). O CrossFit, enquanto método, pode ser definido como a reunião de exercícios de diversas práticas atléticas e funcionais em um modelo variável e intenso. (MENEZES 2003; DOMINSKI, SERAFIM, ANDRADE, 2019).

No ano de 2007 a CrossFit criou um torneio chamado “*CrossFit Games*”, com o objetivo de ser a principal competição de condicionamento físico do mundo, buscando encontrar os melhores atletas do quesito entre homens e mulheres (ABRUSIO, 2014). A competição inclui diversas atividades, visando desafiar os competidores, para isso, os exercícios físicos são anunciados no dia do evento, fazendo com que se torne algo desafiador. O Crossfit Games acontece todos verões desde 2007, e em cada ano ele fica mais competitivo.

No Brasil as competições de CrossFit são formadas a partir da ideia do “*CrossFit Games*”, na maioria das vezes, as provas são divulgadas com alguns dias de antecedência, gerando uma ansiedade entre os atletas. Essas competições vêm atraindo cada vez mais atletas interessados em competições, que segundo Machado (2018), esses atletas são geralmente seduzidos pela adrenalina que os eventos proporcionam o aprendizado do autocontrole e autoconfiança.

Segundo De Rose Jr (1999) quando se trata de ambiente competitivos, diversos aspectos psicológicos são encontrados, tais como, o estresse, a motivação, a agressividade, a concentração, a atenção, a ansiedade, entre outros. Neste estudo iremos abordar o fator psicológico da ansiedade em atletas praticantes de CrossFit. As competições podem gerar um nível de ansiedade nos atletas, que podem variar

dependendo do nível de competição, tempo de experiência, idade, nível de preparação.

Fatores externos, como torcida, amigos, familiares, podem influenciar no nível de ansiedade de cada atleta, a ansiedade pode se manifestar de forma benéfica ou maléfica (MARQUES, 2003). No entanto, não é fácil para o atleta lidar com algo que ele não conhece ou não consegue prever nas situações que surgem na competição, isso afeta seu comportamento de ansiedade em limiares diferenciados. Alguns fatores tem uma relação elevada com o aumento dos níveis de ansiedade pré-competitiva, o medo de errar ou fracassar, a busca por uma resultado, uma marca ou ranqueamento que está distante, geram insegurança, um aumento na frequência cardíaca e na pressão arterial, podendo causar também náuseas, sudorese elevada, sensação de fadiga, aumento da tensão muscular, fraqueza, tremores, delírios secura na boca e ações nervosas como roer unhas enrolar o cabelo e dificuldades na respiração (FRISCHNECHT, 1990; MACHADO, 2018). Por isso, a importância do suporte do treinador no estabelecimento de uma relação de proximidade e confiança, no qual possam desenvolver estratégias para lidar com os diferentes fatores de estresse da competição, assim como, no desenvolvimento de competências psicológicas como a concentração, atenção e visualização mental, principalmente, porque saber lidar com a ansiedade de Traço e Estado podem determinar a diferença no resultado final da competição (SONOO et al. 2010).

A partir deste contexto o definiu-se o seguinte problema de estudo:

Qual é o perfil dos atletas praticantes de CrossFit em relação à ansiedade pré-competitiva? Apresenta relações com a ansiedade de Traço e Estado?

1.1 JUSTIFICATIVA

A identificação dos níveis de ansiedade pré-competitiva, Traço e Estado, assim como, os efeitos de fatores associados aos níveis de ansiedade, podem ajudar tanto os treinadores, como aos atletas na adoção de estratégias que minimizem os efeitos da ansiedade, assim como, na melhoria de seu desempenho na competição. Principalmente, porque diferentes estudos apontam os efeitos dos altos níveis de ansiedade no desempenho competitivo (GLASSMAN, 2002; COSTA E HERNANDEZ,

2015; MACHADO, 2018). Outro aspecto importante para a realização do presente estudo, está em fornecer dados relevantes sobre o comportamento de ansiedade pré-competitiva dos atletas desta modalidade esportiva, permitindo conhecer melhor os fatores que desencadeiam esse comportamento e o autoconhecimento dos atletas sobre seu comportamento pré-competitivo.

Desta forma, estabeleceu-se os seguintes objetivos para o estudo:

1.2 OBJETIVO GERAL

Descrever e analisar a ansiedade pré-competitiva de Traço e Estado de atletas praticantes de CrossFit.

1.3 OBJETIVOS ESPECÍFICO

- Verificar as possíveis diferenças no comportamento de ansiedade pré-competitiva de Traço e Estado entre os sexos, tempo de participação competitiva, nível da competição, grupo de idade e categoria competitiva;

- Verificar se há associações entre a ansiedade pré-competitiva de Traço e os Fatores de ansiedade cognitiva, somática e autoconfiança em atletas praticantes de CrossFit, controlando o efeito das variáveis sexo, tempo de participação competitiva, nível da competição, grupo de idade e categoria competitiva.

2. REVISÃO DA LITERATURA

Nessa parte do estudo abordaremos os conceitos de ansiedade de Traço, Estado e ansiedade pré-competitiva. Reportaremos os instrumentos, metodologias e resultados de investigações sobre essa temática referida na literatura científica da área.

2.1 ANSIEDADE

A ansiedade é uma preocupação intensa, podendo estar relacionada com o medo de devidas situações cotidianas ou não. Segundo Freud (1936) a ansiedade é definida como “algo sentido”, um Estado afetivo, com combinações de alguns sentimentos de prazer-desprazer. Morais (1990) define a ansiedade como uma apreensão momentânea, ou seja, um Estado onde o indivíduo percebe as condições do ambiente como algo ameaçador, gerando um Estado emocional negativo. Reiterando essa ideia Bertuol e Valentini (2006), afirmam que ansiedade se refere a um Estado emocional em que ocorre uma apreensão, uma preocupação debilitante, durante certo período, provocando um medo geral no indivíduo, causado pela expectativa de algum perigo, ameaça ou desafio existente. De acordo com a definição de 1987 da Associação Americana de Psiquiatria, ansiedade é a "sensação de apreensão, tensão, e inquietude provocada pela antecipação de perigo" (AAP 1989).

Preocupação com o rendimento, apreensão, negativismo, são características cognitivas, os componentes somáticos, são manifestados por mudanças transitórias na ativação fisiológica, como aumento na frequência cardíaca, alterações respiratórias, aumento da condutividade cutânea, sudorese excessiva, tremores, alterações na pressão arterial, palidez, tensão muscular, (WEINBERG; GOULD, 2001).

Silva, Lima, Ribeiro, Costa e Hernandez (2015, P. 3) afirmam que “a ansiedade é das variáveis mais estudadas na psicologia do esporte devido ao grande efeito que pode ter sobre o desempenho dos atletas”. Damázio (1997) em seu estudo, cita que os níveis de ansiedade estão relacionados a performance dos atletas, onde atletas que apresentam níveis de ansiedade elevados não apresentam um bom resultado depararem com alguma situação estressante, diferente daqueles que apresentam baixos níveis de ansiedade.

2.2 ANSIEDADE DE TRAÇO

Conforme Spielberg (1979), Spilberg, Gorsuch & Lushene (1979), Martens et al. (1990), Weinberg & Gould (1995) a ansiedade Traço é uma característica da personalidade de cada indivíduo, sendo estável e permanente.

Também diz respeito a tendência de reagir ansiosamente para situações estressantes, ou seja, seria a predisposição de uma pessoa perceber certas situações como ameaçadoras ou não, respondendo a elas com elevações de intensidade no Estado de ansiedade. Essas variações variam entre indivíduos.

Os autores também abordam, que a ansiedade Traço está relacionada as disposições comportamentais adquiridas, ou seja, situações de experiências passadas, na qual o indivíduo tenha passado que geraram uma ansiedade. Essas experiências vêm desde a sua infância, passando por todas as fases do seu desenvolvimento. A tendência é que quanto maior a ansiedade Traço de um indivíduo maior é a sua ansiedade Estado em situações de competição ou de avaliação.

Além do mais, através deste componente estável da ansiedade Traço, é possível se obter variáveis previsíveis no desempenho dos atletas (DE ROSE JR, 1984). Para Gonçalves e Belo (2007) a ansiedade Traço é considerada como uma característica invariável de personalidade.

2.3 ANSIEDADE DE ESTADO

A ansiedade Estado é a ansiedade passageira, normalmente voltada para alguma situação específica. Entretanto o conceito mais utilizado afirma que:

O conceito de ansiedade (A-Estado) é conceptualizado com um Estado emocional transitório ou condição do organismo humano que é caracterizado por sentimentos desagradáveis de tensão e apreensão conscientemente percebidos, e por aumento na atividade do sistema nervoso autônomo. Escores de A-Estado podem variar em intensidade e flutuar no tempo (SPIELBERGER, GORSUCH & LUSHENE, 1979).

Estudos classificam a ansiedade Estado se divide em ansiedade somática que está relacionada as reações fisiológicas do indivíduo, tais como, aumento da sudorese, da frequência cardíaca, “frio na barriga”, “arrepio na espinha” entre outras, enquanto a ansiedade cognitiva caracteriza-se pelos aspectos intrínsecos, tais como pensamentos negativos e nível de preocupação. (WEINBERG & GOULD, 2008; HIROTA, TONDATE & KNIJNIK, 2012).

2.4 INSTRUMENTOS PARA AVALIAR A ANSIEDADE

Para compreendermos melhor sobre o processo de avaliação da ansiedade realizamos um breve histórico referente aos instrumentos de avaliação de ansiedade no esporte. No ambiente esportivo diversas pesquisas tiveram como base a teoria de Spielberger (1972) sobre a ansiedade Traço e ansiedade Estado. O inventário de Spielberger, Gorsuch & Lushene (1970), o “*State–Trait Anxiety Inventory*” (STAI) foi utilizado por investigadores na avaliação da ansiedade no esporte. O STAI é constituído por 40 itens, onde os 20 primeiros são correspondentes a avaliação da ansiedade Estado do indivíduo e os 20 últimos correspondem a avaliação da ansiedade Traço do indivíduo.

No Brasil do STAI é conhecido como IDATE (Inventário de Ansiedade Traço-Estado (Biaggio e cols., 1977), onde temos o IDATE-T para ansiedade Traço e o IDATE-E para ansiedade Estado. O IDATE passou a ser menos utilizado no contexto esportivo e substituído por outros instrumentos, devido a necessidade de ter medidas específicas de ansiedade no esporte (DIAS, 2005).

Pensando especificamente no esporte Martens, Vealey e Burton (1990) desenvolveram um questionário específico conhecido por “*Sport Competition Anxiety Test*” (SCAT), que foi o primeiro questionário desenvolvido para analisar a ansiedade Traço em situações competitivas ao invés de uma escala geral de ansiedade. Martens Vealey e Burton (1990) também desenvolveram o “*Competitive State Anxiety Inventory – 2*” (CSAI-2), que mede a ansiedade Estado competitiva a partir de três sub escalas (ansiedade Estado cognitiva, a ansiedade Estado somática e a autoconfiança).

Estes questionários foram criados a partir da Teoria da Ansiedade-Traço Competitiva proposta por Martens (1977), que seria a predisposição de perceber situações competitivas como ameaçadoras, representando um indicativo de como um atleta reagiria ao interpretar certas situações competitivas como ameaçadoras ao seu bem-estar físico, psicológico e social. A partir disso esses questionários são os mais utilizados para analisar a ansiedade em ambiente esportivo e competitivo.

2.5 RELAÇÕES ENTRE ANSIEDADE E SEXO

Estudos comparam a diferença entre o gênero masculino e feminino em relação ao nível de ansiedade competitiva, conforme INTERDONATO, MIARKA e FRANCHINI (2013) quando comparados os gêneros em interação com o momento, o grupo feminino demonstrou maior ansiedade que os demais grupos. Em um estudo aplicado em atletas de natação, SOUZA, TEIXEIRA e LOBATO (2012) mostra que o nível de ansiedade cognitiva e ansiedade Traço apresenta uma diferença significativa entre o gênero masculino e feminino, sendo elas mais ansiosas. Nesse mesmo estudo na comparação das médias para ansiedade somática, as mulheres apresentaram maior ativação do organismo do que os homens. Resultados semelhantes são encontrados por outros autores (DE ROSE JÚNIOR; VASCONCELLOS, 1997; GONÇALVES; BELO, 2007; THUOT; KAVOURAS; KENEFICK, 1998).

Alguns autores argumentam que este fato pode estar ligado à ênfase dada ao esporte masculino em relação ao esporte feminino, aumentando a cobrança pessoal da mulher por resultado. (DE ROSE JÚNIOR; VASCONCELLOS, 1997; DIAS; CRUZ; FONSECA, 2006). Para reforçar essa ideia, o estudo realizado por Martins, Lopes Júnior e Assumpção (2004), foram encontrados em equipes de Basquete maiores níveis de ansiedade nas equipes femininas, devido ao fato de haver uma maior cobrança em competições, além de estar continuamente comparadas ao sexo masculino.

2.6 RELAÇÕES ENTRE A ANSIEDADE E O TEMPO DE PRÁTICA

Estudos sobre ansiedade pré-competitiva e sua relação com o tempo de prática estão sendo bastante estudados, em esportes coletivos, individuais e para desporto.

Conforme Monteiro (2007), ao pesquisar a ansiedade pré-competitiva somática, cognitiva e autoconfiança em atletas da modalidade de Goalball, encontrou que os jogadores mais experientes apresentam níveis mais baixos de ansiedade (somática e cognitiva) e mais elevados de autoconfiança, relacionados aos menos experientes. Para reforçar essa ideia Samulski, (2002) afirma que atletas mais

experientes tendem a apresentar menores índices de ansiedade do que os menos experientes. Lôbo et al., (2009), em sua pesquisa com nadadores de alto nível portadores de deficiência, não encontrou diferenças significativas entre os grupos mais e menos experientes, sendo ambos classificados como ansiedade Traço moderada. Interdonato, Miarka e Franchini (2013), encontraram em uma ansiedade pré competitiva moderada, em jovens judocas sendo que os atletas mais experientes obtiveram menores escore de ansiedade.

De acordo com Endler (1977), as faixas etárias em que a ansiedade aumenta mais condiz às idades em que homens e mulheres atingem o topo de seu potencial físico no esporte. De acordo com Dinis (2003), na modalidade do Voleibol quanto maior o tempo de prática melhor é a concentração e o rendimento. Atletas mais treinados e mais experientes em competições conseguem obter um maior controle do seu nível de ansiedade em relação a atletas com menos tempo de prática, isso porque atletas mais experientes conseguem identificar com mais facilidade o seu nível de ansiedade. (FERNANDES et. al., 2014).

2.7 ANSIEDADE NO ESPORTE

No ambiente esportivo a ansiedade pode ser um dos fatores determinantes no desempenho dos atletas, a mesma é um dos principais Estados emocionais que os atletas vivenciam. A busca por melhores resultados pode gerar uma pressão e um conflito interno, desencadeando diversos fatores emocionais como a ansiedade. De acordo com Bara Filho e Miranda (1998), a maioria dos esportistas sofrem pressão, medo e ansiedade que são causadas pela obrigação de vencer.

Nos dias de hoje, onde o nível das competições e das preparações dos atletas estão cada vez mais elevados, além do treinamento físico, técnico e tático, é importante ter uma preparação psíquica. Weinberg e Gould (2017), descrevem a ansiedade Estado, um Estado emocional temporário e altamente variável, já o Estado de ansiedade cognitivo é a ansiedade relacionada ao grau de pensamentos negativos e preocupações, as mudanças de momento a momento na ativação fisiológicas percebidas é denominado Estado de ansiedade somático, fatores esses que são cruciais para o desempenho dos atletas.

Muitas das vezes, atletas bem condicionados fisicamente e tecnicamente, quando colocados sob pressão, em algum momento decisivo, acabam falhando, tomando alguma decisão errada, esse tipo de caso pode estar relacionado ao Estado de ansiedade cognitivo e somático. De acordo com Weinberg e Gould (2017), os fatores psicológicos são os principais responsáveis pelas oscilações no desempenho cotidiano, e o Estado de ansiedade é um Estado emocional temporário e altamente variável, de sentimentos de pressão e tensão, contudo é de extrema importância os atletas terem uma preparação psicológica, para melhorar a sua percepção e controle da ansiedade Estado, e aumentar a sua capacidade de enfrentar os desafios.

Outro fator que está relacionado ao aumento da ansiedade pré-competitiva é a autoconfiança ou autoestima, ou seja, a percepção e convicção que um determinado indivíduo tem, de ser capaz de realizar algo. Sarason e Spielberger (1975) definiram a autoconfiança como a percepção de resultados negativos e preocupação com o próprio rendimento quando em situações de avaliação. Reforçando essa ideia Weinberg e Gould (2017) salientam que indivíduos com baixa autoestima possuem menos confiança e mais ansiedade de Estado, do que atletas com autoestima elevada.

2.8 CROSSFIT

A CrossFit é uma empresa de capital fechado que tem por sócios o presidente da empresa Greg Glassman, fundador e criador da metodologia, e sua ex-esposa.

Gleg Glassman, nasceu nos EUA, no ano de 1956, segundo ele mesmo através de entrevistas e matéria no site da CrossFit, quando criança sofreu paralisia infantil (poliomielite). Glassman praticou ginástica olímpica durante sua infância, seguindo no esporte se tornou treinador aos 18 anos. Em 1995 Glassman foi convidado a trabalhar como treinador físico da polícia de Santa Cruz, na Califórnia, onde abriu o primeiro ginásio de CrossFit (MARATHI, 2019).

Em 2001, criou um site que armazenava alguns WOD'S (sigla em inglês para "workout of the day" que significa "treino do dia"), que estavam disponíveis para que qualquer pessoa pudesse praticar. Em 2003, Glassman estabeleceu um programa de

afiliação, onde todas as “box’s” (nome dado aos locais para pratica) deveriam ser afiliadas ao programa, adquirindo a licença para poder usar “Crossfit” junto ao próprio nome (CROSSFIT, 2019). Atualmente são aproximadamente 14000 (quatorze mil) “box’s” de CrossFit no mundo. (CROSSFIT, 2019).

O CrossFit, como método pode ser definido como um agrupamento de exercícios de diversas modalidades atléticas, de forma variável e intensa. É supostamente superior a outras modalidades, pelo fato de se treinar diversas capacidades físicas de maneira concomitante (Glassman, 2002). Fugindo dos treinos convencionais o CrossFit busca desenvolver um condicionamento físico completo do corpo, sem focar em uma determinada habilidade, a partir de estratégias que misturam movimentos de levantamento de peso olímpico, ginástica e “*endurance*”. Para reforçar essa ideia MENEZES (2003), descreve o CrossFit como uma adaptação por meio da hibridização de métodos, técnicas e equipamentos.

Por se tratar de um método que visa o condicionamento físico integral do corpo, o CrossFit foi bastante utilizado para treinamento de militares no Estados Unidos da América.

O CrossFit durante a primeira década dos anos 2000 a CrossFit treinou diversas unidades policiais, bombeiros, outras forças de segurança como FBI e CIA, mas, sobretudo, foram as unidades de forças especiais, como os fuzileiros navais, que auxiliaram a divulgação da CrossFit como sendo uma forma alternativa de preparação física. (MENEZES 2003, p.72)

Isso fez com que a popularidade do CrossFit aumentasse. Com sua estrutura de treinamento de curta duração, na qual os exercícios estimulam o desenvolvimento de todo o corpo, está cada vez mais comum, indivíduos procurarem a prática do CrossFit, pois sua metodologia de treinamento prevê adaptações para atender a todos os tipos de pessoas, sejam elas idosos, grávidas, ou pessoas com alguma incapacidade.

3. MATERIAS E MÉTODOS

O presente estudo se caracteriza por uma pesquisa do tipo descritiva correlacional com abordagem quantitativa. Segundo Machado (2018) a pesquisa descritiva analisa fatos sem que haja manipulação do estudo. Nesse tipo de estudo, o pesquisador procura explorar as relações que possam existir entre variáveis, sem a preocupação de identificar a relação de causa e efeito (GAYA, 2008).

3.1. AMOSTRA

Participaram dessa pesquisa, 104 atletas de CrossFit, 40 (38,5%) do sexo feminino e 64 (61,5%) do sexo masculino, inscritos em duas competições nas categorias, a) iniciante (scaled) (66; 63,5%), b) Amador (18; 17,3%), c) Avançado (RX) (20; 19,2%). As competições foram realizadas na cidade de Porto Alegre, Rio Grande do Sul, os atletas de idades compreendidas entre 18 e 55 ($\bar{X} = 28,88 \pm 6,79$) com tempo de prática entre 3 meses a 6 anos (med. 2 anos) e com um predomínio de 65,4 %; 68 sujeitos da amostra com tempo de participação competitiva menos de 1 ano. A grande maioria treina em diferentes locais como: academias, centros de treinamento e Box de CrossFit.

A participação dos atletas de CrossFit no presente estudo se deu de forma voluntária, após assinarem o Termo de consentimento livre esclarecido (TCLE). Os atletas de CrossFit que participaram do estudo estavam inscritos e competindo nos seguintes campeonatos: “4º SANTO CROSSFIT GAMES”, campeonato interno de uma Box, realizado na cidade de Porto Alegre, RS, campeonato esse com menor expressão podendo participar apenas atletas que fazem parte do Box. A segunda competição, em que se realizou a investigação com os atletas, denominada “SUPERGAMES”, competição fitness, com provas similares as provas de CrossFit, realizado na cidade de Porto Alegre, RS, campeonato esse com maior expressividade sendo considerado o maior do Estado do Rio Grande do Sul.

Entretanto, para determinarmos o tamanho da amostra para estudo, recorreremos ao cálculo amostral.

Para realização do cálculo amostral recorreu-se ao software GPower 3.1.9, adotando os seguintes critérios: assumiu-se um poder do teste 0.95 (*Power* ($1-\beta$ err

prob), um alfa de 0,05 (α *err prob*) e um tamanho do efeito médio de 0,40 (*Effect size f*) e um teste estatístico de ANOVA (**F tests - fixed effects**) com duas variáveis independentes (sexo e categoria competitiva) para as cinco variáveis dependentes (Ansiedade pré-competitiva; cognitivo; somático e autoconfiança). Dessa forma o tamanho da amostra ficou definido em $n = 104$ sujeitos participantes das competições de CrossFit (*Total sample size = 104*). São apresentados abaixo os valores de referência e o valor do F crítico (1,796) para as diferenças significativas ($p < 0,05$ Erro tipo I (α) e $p < 0,001$ Erro tipo II (β)).

Resultado do cálculo amostral no **GPower 3.1.9**.

F tests – ANOVA: Fixed effects, special, main effects and interactions

Analysis: A priori: Compute required sample size

Input:	Effect size f	=	0.40
	α <i>err prob</i>	=	0.05
	Power ($1-\beta$ <i>err prob</i>)	=	0.95
	Numerator df	=	2
	Number of groups	=	3
Output:	Noncentrality parameter λ	=	16.0000000
	Critical F	=	3.0901867
	Denominator df	=	97
	Total sample size	=	104
	Actual power	=	0.9508383

Para as correlações entre as medidas de ansiedade pré-competitiva, adotando o teste estatístico de correlação de *Pearson* (Correlation: Point biserial model) com um poder do teste 0.90 (*Power (1- β err prob)*), um alfa de 0,05 (α *err prob*) e um tamanho do efeito médio de 0,30 (*Effect size f*) e encontramos um tamanho da amostra semelhante à do teste comparativo $n = 105$.

3.2. INSTRUMENTOS

Na primeira parte do instrumento coletamos as informações sobre os dados demográficos dos sujeitos investigados como: sexo, idade, tempo de prática, categoria (Apêndice III).

Para analisar o perfil de ansiedade dos competidores foi aplicado o teste psicométrico Sport Competition Anxiety Test (SCAT) proposto por Martens (1977), constituído por 15 questões que apontam o comportamento emocional do atleta antes de competir como sintomas e sensações antes das provas. São três afirmativas em

forma de letras que correspondem a sensações do atleta no momento antes da competição: Onde “A” significa dificilmente”, “B” às vezes” e “C” sempre. Para análise das respostas foi feita uma somatória de pontuação referente às afirmativas propostas, considerando 1,2 e 3 pontos para A, B e C com exceção das afirmativas 6 e 11 que são pontuadas de forma invertida e as afirmativas 1, 4, 7, 10 e 13 que tem pontuação 0, ou seja, não são pontuadas. Sendo assim somente 10 afirmativas são avaliadas 2,3,5,6,8,9,11,12,14 e 15. Soma-se a pontuação de cada atleta para se obter uma classificação dentro de uma escala que varia de 10 (ansiedade baixa) a 30 pontos (ansiedade alta). Pontuação: até 10 baixo nível de ansiedade; 13 a 16 um nível médio baixo de ansiedade; de 17 a 23 tem um nível médio alto de ansiedade e acima de 24 nível alto de ansiedade (Anexo I).

Para avaliar o nível de ansiedade Estado pré-competitivo dos competidores foi aplicado o teste Competition State Anxiety Inventory (CSAI-2) proposto por Martens, Vealey e Burton (1990), questionário constituído por 27 perguntas que avaliam fatores de ansiedade cognitiva, associada a sentimentos negativos como preocupação e imagem de fracasso, nos itens 1, 4, 7, 10, 13, 16, 19, 22 e 25. Somática, caracterizada como manifestações fisiológicas, nos itens 2, 5, 8, 11, 14, (pontuação invertida), 17, 20, 23 e 26. E autoconfiança, capacidade de pensamentos positivos e convicção de ser capaz de realizar determinadas tarefas, nos itens 3, 6, 9, 12, 15, 18, 21, 24 e 27. Todas as afirmativas são respondidas de acordo com uma escala Likert de quatro pontos referente a ansiedade, sendo que 1 equivale “nada ansioso”; 2 “um pouco ansioso”; 3 “bastante ansioso” e 4 “muito ansioso”. Para classificar é feito uma escala através da somatória de pontuação, onde de 9 a 18 considerado nível de ansiedade baixa, de 19 a 27 ansiedade média e de 28 a 36 nível de ansiedade considerado alto (Anexo II).

3.3. PROCEDIMENTOS DE COLETA

Os questionários e Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) foram aplicados apresentados e respondidos pelos atletas de CrossFit durante a participação competitiva. O 4º SantoCrossFit games ocorreu no dia 1 de maio de 2019 e o Supergames ocorreu do dia 19 de maio de 2019, primeiramente entramos em contato com os organizadores dos eventos competitivos da modalidade de CrossFit,

com a finalidade de solicitar a autorização para a realização do estudo, através do Termo de Autorização da Instituição, TAI (Apêndice II). O contato com os atletas se deu da seguinte forma, após os organizadores finalizarem as explicações da primeira prova, os mesmos divulgaram a pesquisa e seus objetivos, apresentando o pesquisador e convidando os atletas a participarem da pesquisa.

A comunicação da realização da investigação se deu através da organização dos eventos, convidando os participantes da competição para responderem os instrumentos (questionários) que eram entregues à eles no local de aquecimento pelo pesquisador.

Todos os atletas que compuseram a amostra do estudo assinaram o TCLE concordando com sua participação de maneira voluntária. Após eram entregues uma caneta e o questionário demográfico seguido do SCAT que continha 15 perguntas e por fim CSAI-2 contendo 27 perguntas. Para seu preenchimento o atleta teve instrução previa do pesquisador. O tempo de preenchimento no local variou entre 10 a 15 minutos.

3.4. PROCEDIMENTOS ÉTICOS

Após a autorização dos organizadores das competições para realização da pesquisa, foi apresentado aos atletas o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE), sendo informados sobre a instituição dos pesquisadores, os objetivos da investigação, os instrumentos que seriam utilizados, a forma voluntaria de sua participação, garantindo o absoluto anonimato e sigilo de suas respostas. Também, foram esclarecidos dos riscos e benefícios de sua participação, podendo optar por sua desistência a qualquer momento da aplicação dos questionários. Sobre os resultados da pesquisa foram informados de que poderiam acessar através da publicação o através do site <http://www.lume.ufrgs.br/>, onde ficam registrados os trabalhos acadêmicos na UFRGS. Ao lerem e concordarem em participar do estudo, assinando o TCLE, ficaram com uma cópia do termo e o pesquisador com a outra, ficando claro aos atletas que as informações coletadas não possuíam fins lucrativos e seriam utilizadas apenas na pesquisa científica. Por fim, foram esclarecidos sobre os procedimentos e orientações no preenchimento dos questionários, dúvidas e meios

de contato com os pesquisadores para informações, garantindo a exigências mínimas para uma pesquisa com seres humanos.

3.5. ANÁLISE ESTATÍSTICA DOS DADOS

Para descrever o perfil dos atletas de CrossFit em relação a ansiedade pré-competitiva de Traço e Estado nos fatores cognitivos, somáticos e de autoconfiança, utilizou-se a estatística descritiva, apresentado os valores de médias e desvios padrão. Nos testes comparativos e correlacionais recorreu-se a estatística paramétrica adotando nas comparações entre dois grupos (sexo; nível da competição e tempo de participação competitiva) o teste T de *Student* e nos grupos com mais de três categorias (categoria competitiva e grupo de idade) adotou-se o teste de ANOVA do tipo *One Way* (a um fator) com tratamento *Post Hoc* de *Tukey*. Para verificar o tamanho do efeito das variáveis independentes (sexo, tempo de part. Compet. Cat. Compet. e grupo de idade) nas variáveis dependentes (ansiedade de Traço e Estado)

utilizou-se a equação $r = \sqrt{\frac{t^2}{t^2 + gl}}$ para comparações entre dois grupos (*T test*

independente) e a equação $\omega^2 = \frac{SS_M - (gl_M)MS_R}{SS_T + MS_R}$ para mais de dois grupos (*ANOVA*

One-Way). Quanto a interpretação do tamanho de efeito r e ω adotamos são 0,10 a 0,29 efeitos pequenos; 0,30 a 0,49 efeitos médios e igual ou maiores que 0,50 efeitos grandes de acordo com Cohen (1988). Para verificar as correlações entre a ansiedade pré-competitiva de Traço e os Fatores de ansiedade de Estado cognitiva, somática e autoconfiança dos atletas adotou-se o teste de Correlação Parcial - coeficiente de correlação de *Pearson*, para verificar as relações controlando o efeito das variáveis sexo, tempo de participação competitiva e categoria competitiva por terem apresentado diferenças significativas nos índices médios de ansiedade de Traço e Estado. Os dados foram tratados no SPSS V. 25 e o nível de significância mantido em 0,05.

4. APRESENTAÇÃO E DISCUSSÃO DOS RESULTADOS

Na apresentação dos resultados inicialmente apresenta-se uma caracterização da amostra investigada segundo as variáveis demográficas, após apresenta-se o perfil geral da ansiedade de Traço pré-competitiva e dos fatores de ansiedade de Estado: cognitivo, somático e autoconfiança. Após a exposição referente a caracterização da amostra e do perfil descritivo das Ansiedades de Traço e Estado, apresentaremos e discutiremos as análises inferenciais, referindo os valores de prova, tamanho de efeitos e os coeficientes de correlação dos testes estatísticos adotados para atender aos objetivos do estudo.

4.1 CARACTERIZAÇÃO DA AMOSTRA E PERFIL DE ANSIEDADE DE TRAÇO E ESTADO

Em relação à amostra investigada, apresentado na tabela 1, dos 104 atletas que responderam os questionários, 40 eram mulheres (38,5%) e 64 eram homens (61%), é importante ressaltar que foram aplicados os questionários aos atletas de forma voluntaria, nas duas competições, sendo uma de nível estadual e outra de nível interno.

Tabela 1 – Frequências e porcentagens relativas por sexo

Sexo	Frequência	%
Feminino	40	38,5
Masculino	64	61,5
Total	104	100,0

Conforme os dados apresentados na Tabela 2 podem referir que a frequência maior em relação a tempo de participação competitiva dos atletas foi de menos de um ano com 68 atletas equivalente a 65,4% total da amostra, e 36 atletas apresentaram tempo de participação competitiva maior de um ano, equivalente a 34,6% da amostra.

Tabela 2– Frequências e porcentagens relativas por tempo de participação competitiva

Tempo de participação competitiva	Frequência	%
< 1 ano	68	65,4
> 1 ano	36	34,6
Total	104	100,0

A Tabela 3 apresenta a frequência relativa por nível de competição, na configuração da amostra, a maioria dos atletas já tiveram experiência em competições de nível Estadual, brasileiro e internacional equivalente a 63,5% da amostra, e 36,5% tiveram apenas experiências em competições de menor expressão como de nível interno e regional.

Tabela 3– Frequências e porcentagens relativas por Nível da Competição

Nível da Competição	Frequência	%
Interna e regional	38	36,5
Estadual, brasileiro e internacional	66	63,5
Total	104	100,0

Na Tabela 4 temos a frequência e a porcentagens relativas a categoria que cada atleta se denomina, prevaleceu a categoria *Scaled* (iniciante) composta por 63,5% da amostra, em seguida temos 19,2% da categoria *RX* (Avançado) e 17,3% da categoria Amador (intermediário).

Tabela 4– Frequências e porcentagens relativas por Categoria competitiva

Categoria competitiva	Frequência	%
Amador	18	17,3
RX	20	19,2
Scaled	66	63,5
Total	104	100,0

Em relação ao grupo de idades dos atletas apresentado na tabela 5 dos 104 atletas avaliados verificou-se um equilíbrio na distribuição por categorias de idade, 26 apresentam uma idade menor que 24 anos cerca de 25% da amostra, 27 apresentam idade entre 24,1 e 28 anos equivalente a 26%, também 27 atletas com idade entre 28,1 e 33 anos, e 24 atletas apresentam uma idade maior que 33,1 anos sendo 23,1% da amostra total.

Tabela 5– Frequências e porcentagens relativas por Grupos de idade

Grupos de idade	Frequência	%
< 24 anos	26	25,0
24,1 e 28 anos	27	26,0
28,1 e 33 anos	27	26,0
> 33,1 anos	24	23,1
Total	104	100,0

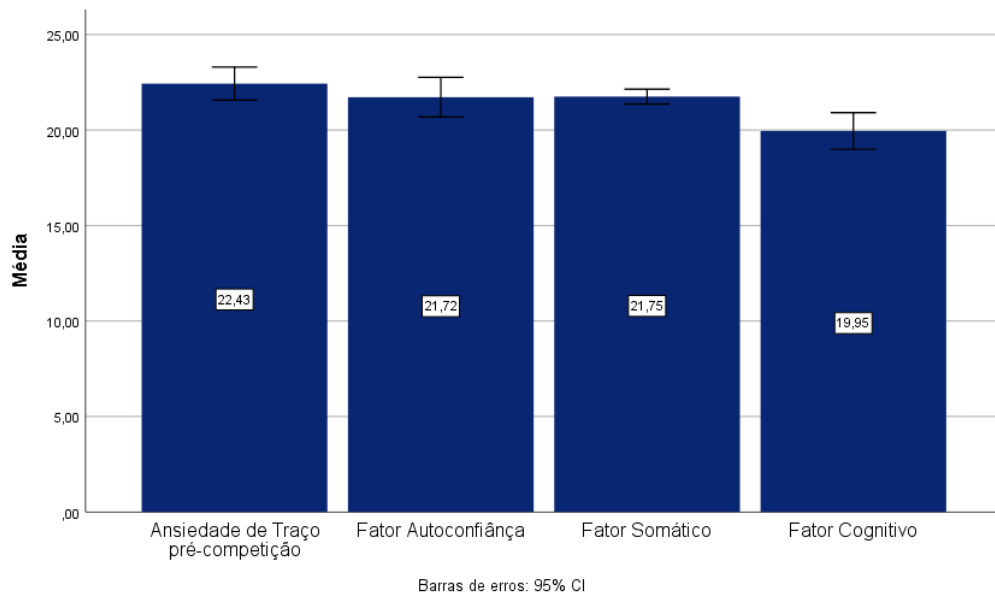
Na tabela 6 são apresentados os valores médios de ansiedade Traço pré-competitiva e ansiedade Estado nos fatores de autoconfiança, somático e cognitivo para amostra em geral. Constata-se que os 104 atletas apresentam uma Ansiedade de Traço pré-competitiva média de 22,43 que segundo Teixeira (1994) consiste em uma categoria média de ansiedade, com uma variação de 4.443, tendo como menor valor 12 e maior valor 30.

Já no fator de autoconfiança tivemos um valor médio de 21.72, conforme Martens, Vealey e Bruno (1990) esse valor consiste em uma ansiedade média, e um valor menor de 13 e maior de 35. Valores muito próximos foram encontrados também no estudo de Machado (2018) com atletas de CrossFit apontando uma pontuação média de 23,0. No fator Somático tivemos uma média de 21,75 um valor menor de 16 e um valor maior de 28, no fator cognitivo a média foi de 19.95, com valor menor de 11 e valor maior de 36.

Tabela 6– Valores médios e de dispersão das escalas de ansiedade de Traço e Estados para amostra em geral

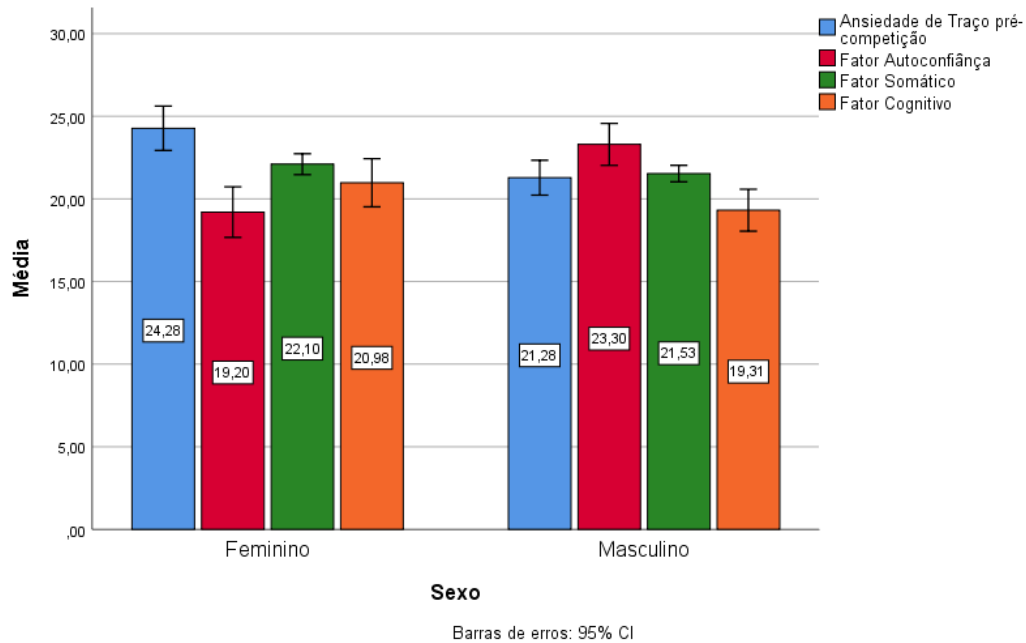
ANSIEDADE	N	Média	Desvio padrão	Menor valor	Maior valor
Ansiedade de Traço pré-competição	104	22,43	4,443	12,00	30,00
Fator Autoconfiança	104	21,72	5,339	13,00	35,00
Fator Somático	104	21,75	2,003	16,00	28,00
Fator Cognitivo	104	19,95	4,931	11,00	36,00

FIGURA 1 - COMPORTAMENTO DE ANSIEDADE DE TRAÇO PRÉ-COMPETITIVA E DOS FATORES DE ANSIEDADE DE ESTADO, AUTOCONFIANÇA, SOMÁTICO E COGNITIVO PARA AMOSTRA EM GERAL



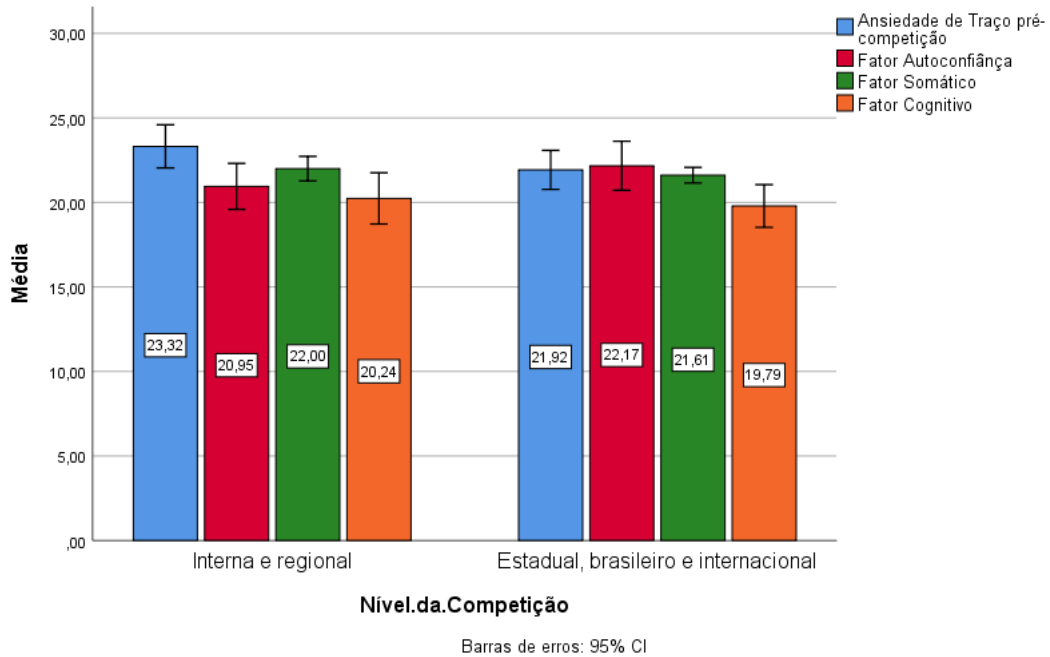
Com base no comportamento geral de ansiedade de Traço e Estado apresentado na figura 1, pode-se dizer que os atletas de CrossFit apresentam um nível médio tanto na ansiedade pré-competitiva de Traço (22,43), assim como, nos fatores de ansiedade de Estado Autoconfiança (21,72), Somático (21,75) e Cognitivo (19,95). Ao estratificarmos esse sentimento de ansiedade de Traço e Estado por sexo, nível de competição, tempo de participação competitiva, categoria de competição e grupo de idade encontramos os seguintes perfis apresentados nas figuras abaixo:

FIGURA 2 - COMPORTAMENTO DE ANSIEDADE DE TRAÇO PRÉ-COMPETITIVA E DOS FATORES DE ANSIEDADE DE ESTADO, AUTOCONCEITO, SOMÁTICO E COGNITIVO POR SEXO



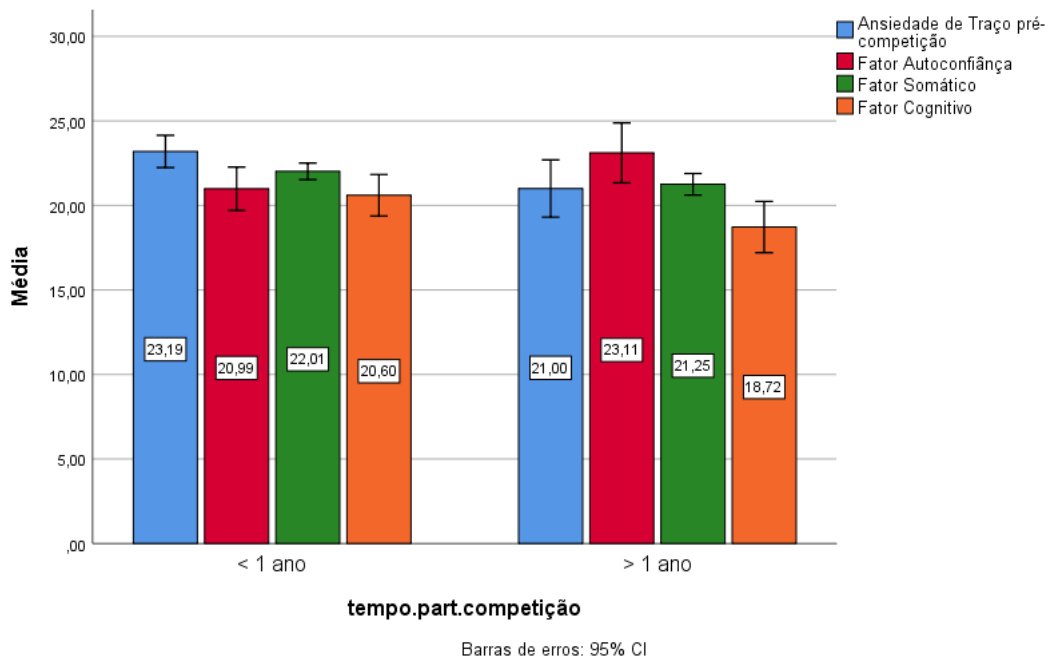
Na figura 2 pode-se observar que os níveis médios de ansiedade de Traço como de Estado apresentados por mulheres e homens são muito semelhantes, com pequena superioridade na ansiedade de Traço pré-competitiva para o sexo feminino e na ansiedade de Estado no fator Autoconfiança para o sexo masculino. Perfis semelhantes foram revelados nos estudos de Souza (2015) e de Machado (2018) no qual a ansiedade pré-competitiva com níveis médios mais elevado pelas mulheres pode estar associada ao aspecto cultural, da participação competitiva, assim como, da expectativas e cobranças por resultados serem maiores e na obtenção de sucesso (BELO, GONÇALVES, 2007).

FIGURA 3 – COMPORTAMENTO DE ANSIEDADE DE TRAÇO PRÉ-COMPETITIVA E DOS FATORES DE ANSIEDADE DE ESTADO, AUTOCONFIANÇA, SOMÁTICO E COGNITIVO POR NÍVEL DA COMPETIÇÃO



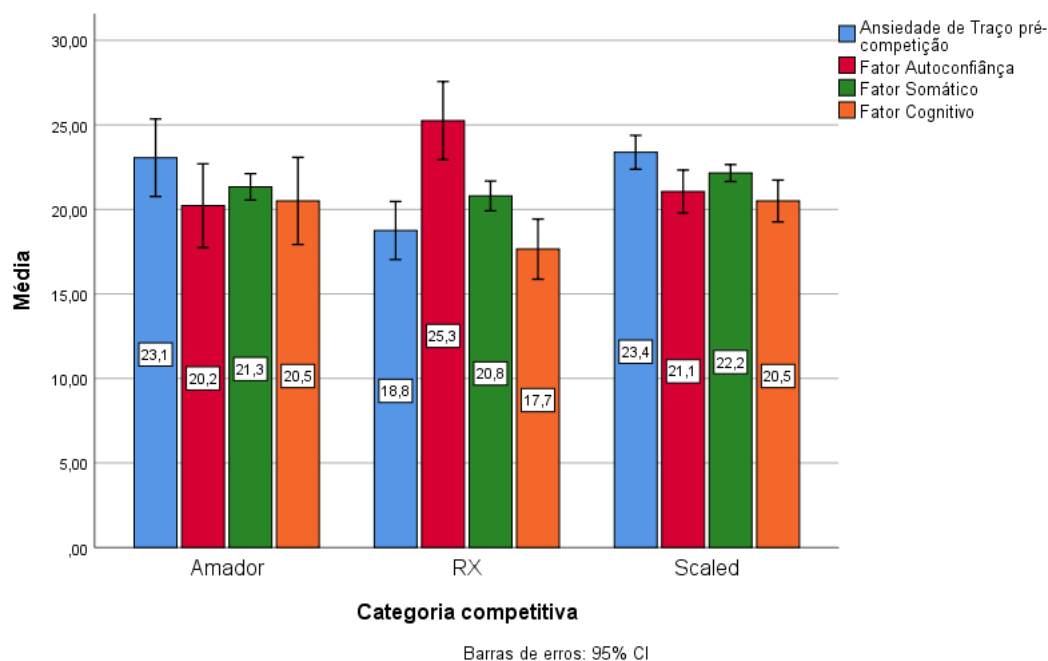
Considerando o nível da competição que os atletas de CrossFit participam, os comportamentos não se alteram, são semelhantes com valores médios que caracterizam uma ansiedade de Traço e Estado classificadas como de nível médias. No entanto, os atletas que participam das competições de níveis mais locais ou regionais apresentam uma leve superioridade nos índices médios de ansiedade pré-competitiva, enquanto que os atletas que já participam de competições de níveis maiores, nacional e internacional o fator Autoconfiança da ansiedade de Estado é mais elevado. A participação em competições com níveis de exigência maior são influenciadas tanto pelo nível de desenvolvimento das habilidade, assim como, do grau de experiências competitivas, no qual exigem uma elevação no fator Autoconfiança e níveis mais baixos de ansiedade de Estado Cognitivo e Somática (MARTENS, 1990; MELLALIEU, HANTON, O'BRIEN, 2004).

FIGURA 4 – COMPORTAMENTO DE ANSIEDADE DE TRAÇO PRÉ-COMPETITIVA E DOS FATORES DE ANSIEDADE DE ESTADO, AUTOCONCEITO, SOMÁTICO E COGNITIVO POR TEMPO DE PRÁTICA COMPETITIVA



Comportamento semelhante ao do nível da competição também encontramos quando analisamos o tempo de participação competitiva. Na figura 4 pode ser verificado que atletas com menor tempo de participação competitiva revelaram índices médios mais elevados de ansiedade de Traço pré-competitiva enquanto que o grupo de praticantes de CrossFit que participa a mais de um ano das competições apresentam uma autoconfiança mais elevada do que os demais fatores de ansiedade de Estado e da ansiedade pré-competitiva. Essas diferenças nos índices médios também estão relacionadas as experiências vivenciadas pelos atletas, seus níveis de habilidades desenvolvidos com o treinamento e com a participação competitiva, essa relação de quanto maior a Autoconfiança menor são os valores nos fatores de ansiedade Cognitivo e Somático também foi evidenciado no estudo de Fernandes et al. (2014) realizado com 267 atletas amadores de ambos os sexos e de diferentes modalidades esportivas, revelando que as experiências competitivas elevam a percepção de autoconfiança dos atletas tanto em modalidades esportivas coletivas como individuais.

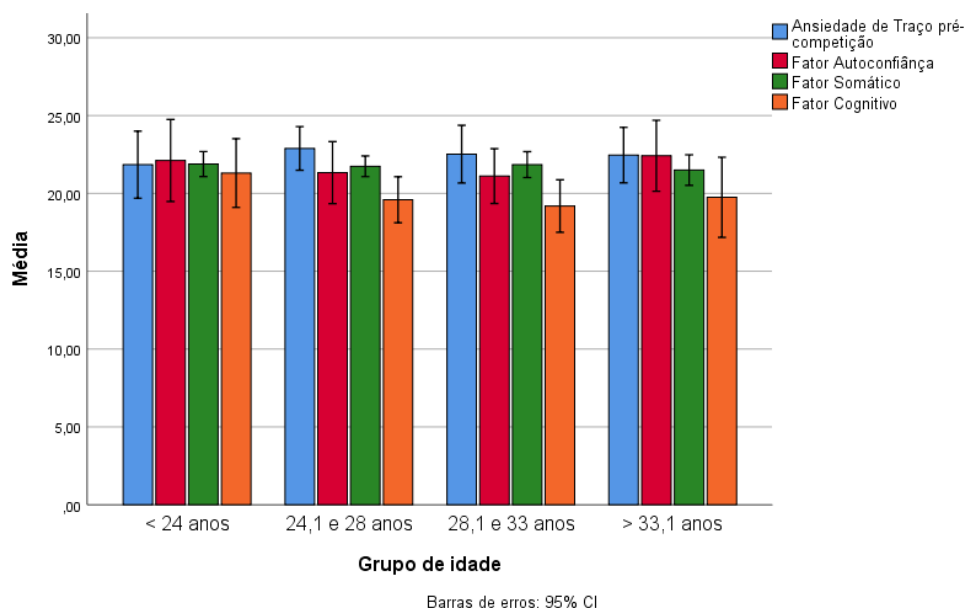
FIGURA 5 – COMPORTAMENTO DE ANSIEDADE DE TRAÇO PRÉ-COMPETITIVA E DOS FATORES DE ANSIEDADE DE ESTADO, AUTOCONCEITO, SOMÁTICO E COGNITIVO POR CATEGORIA COMPETITIVA



Verificando o comportamento da ansiedade de Traço e Estado por categoria competitiva, pode-se constatar na figura 5 que as categorias Amadora e Scaled apresentam perfis muito semelhantes, destacando-se a ansiedade pré-competitiva com índices médio mais elevados e com fatores da ansiedade de Estado, Autoconfiança, Somático e Cognitivo próximos e classificados como um nível de ansiedade médio. Diferentemente, a categoria RX apresentou índices mais baixos tanto na ansiedade de Traço pré-competitiva como nos fatores Somáticos e Cognitivos, porém mais elevados no fator Autoconfiança que as outras categorias. De forma consistente e coerente, podemos identificar, o que já havíamos constatado no tempo de participação competitiva e no nível da competição, os efeitos da experiência e do nível de habilidade dos atletas diferenciadas nas categorias competitivas. As categorias de iniciantes Amadora e Scaled ainda não dominam os movimentos mais complexos de ginástica avançada e as exigências nas competições são menores, as cargas são menos elevadas do que as prescritas para as categorias acima. Revelando que a ansiedade pré-competitiva é mais elevada pela falta de experiência competitiva e com nível de habilidade mais baixo, gerando um sentimento insegurança e medo de fracassar (CLEMENTE, 2017). Já na categoria mais elevada, RX, os atletas apresentam um nível técnico, habilidades e domínio na modalidade de Levantamento

de Peso Olímpico, demonstrando propriedade na execução dos movimentos complexos e avançados de ginástica (MACHADO, 2018). Nessa categoria a experiência competitiva e o nível de habilidade ocasionaram um aumento dos níveis de Autoconfiança e uma redução nos valores de ansiedade pré-competitiva e dos fatores Somático e Cognitivo da ansiedade de Estado. Em concordância com o que o que foi evidenciado, o estudo realizado com atletas de diferentes categorias do atletismo por Vieira et al. (2011) encontrou diferenças significativas entre as categorias mais baixas das demais por apresentarem níveis mais elevados de ansiedade de Estado nos fatores Somático e Cognitivo, apontando que as percepções de expectativa de resultados possam estar influenciando na elevação da ansiedade. Com resultados semelhantes na investigação de Souza, Teixeira e Lobato (2012) com atletas da natação de diferentes categorias identificou um decréscimo nos níveis ansiedade Cognitiva, de $26,7 \pm 1,6$ na categoria infantil para $18,1 \pm 4,5$ na categoria sênior e, na ansiedade Somática de $21,7 \pm 5,2$ na categoria infantil para $15,6 \pm 4,2$ na categoria sênior. Enquanto que na Autoconfiança uma tendência de aumento de $21,9 \pm 5,8$ na categoria juvenil para $21,9 \pm 5,8$ na categoria sênior. O mesmo comportamento também foi identificado na ansiedade de Traço pré-competitiva ocorrendo uma diminuição significativa conforme a mudança de categoria competitiva. Reportando que a ansiedade Cognitiva tem uma estreita relação com a experiência esportiva e a autoconfiança associada à avaliação subjetiva de desempenho (WEINBERG, GOULD, 2017).

FIGURA 6 – COMPORTAMENTO DE ANSIEDADE DE TRAÇO PRÉ-COMPETITIVA E DOS FATORES DE ANSIEDADE DE ESTADO, AUTOCONFIANÇA, SOMÁTICO E COGNITIVO POR GRUPO DE IDADE



Quanto aos níveis de ansiedade de Traço e Estado, verifica-se no comportamento apresentado na figura 6 que os índices médios referidos pelos grupos de idade são semelhantes, com pequenas alterações de acréscimo na ansiedade pré-competitiva em relação aos valores do grupo de idade mais baixa, assim como, no decréscimo dos índices médios no fator cognitivo para os grupos com idades superiores a 24 anos. Os estudos de Vieira et al. (2011); Souza, Teixeira e Lobato (2012) confirmam a diminuição da ansiedade de Estado no fator Cognitivo pelo aumento da experiência competitiva e maior ativação fisiológica, assim como, a sua maturidade. Em conformidade com os resultados que foram encontrados no presente estudo Gonçalves e Belo (2007) não encontraram alterações significativas na ansiedade de Traço pré-competitiva relacionadas ao fator idade.

4.2 RESULTADOS DAS ANÁLISES INFERENCIAIS

Em relação as comparações dos níveis de ansiedade de Traço e dos fatores de ansiedade de Estado comparados em cada variável independente encontramos os seguintes resultados apresentados abaixo:

Tabela 7 – Valores médios, variabilidade e resultados de prova da comparação dos níveis de ansiedade de Traço e Estado por sexo

Ansiedade	Sexo	N	Média	Desvio padrão	<i>t</i>	df	<i>p</i>	Tamanho efeito <i>r</i>
Ansiedade de Traço pré-competição	Feminino	40	24,27	4,193	3,523	102	,001	0,33
	Masculino	64	21,28	4,229				
Fator Autoconfiança	Feminino	40	19,20	4,783	-4,086	102	,000	0,38
	Masculino	64	23,29	5,088				
Fator Somático	Feminino	40	22,10	1,984	1,415	102	,160	0,14
	Masculino	64	21,53	1,999				
Fator Cognitivo	Feminino	40	20,97	4,554	1,688	102	,095	0,16
	Masculino	64	19,31	5,083				

Com base nos resultados apresentados pode-se dizer que as mulheres (24,27 ± 4,193) praticantes de CrossFit apresentaram níveis de ansiedade de Traço pré-competitiva maiores que os homens (21,28 ± 4,229), diferenciando-se significativamente $t(102) = 3,523$; $p = 0,00$; revelando que a variável sexo apresenta um tamanho de efeito médio $r = 0,33$. Em um comportamento inverso, no fator autoconfiança da ansiedade de Estado foram os atletas do sexo masculino que apresentaram índices médios mais elevados (23,29 ± 5,088) comparados aos das mulheres (19,20 ± 4,783), diferenciando-se estatisticamente $t(102) = -4,086$; $p = 0,00$; evidenciando, também um tamanho de efeito médio da variável sexo $r = 0,38$. Nos fatores de ansiedade de Estado somático e cognitivo, os índices médios apresentados por ambos os sexos foram muito semelhantes não diferindo significativamente.

Em concordância com Machado (2016) em seu estudo com atletas de CrossFit encontrou resultados semelhantes de ansiedade Traço pré-competitiva, onde as mulheres apresentaram níveis de ansiedade Traço maior que os homens, corroborando com esse resultado, De rose (2008) em seu estudo apresentou maior ansiedade do sexo feminino em tenistas referente ao sexo masculino, Detanico e Santos (2005) verificaram valores maiores de ansiedade Traço pré-competitiva em judocas. Estudando atletas de CrossFit por gênero sobre ansiedade Estado no fator de autoconfiança, Machado (2016) encontrou resultados semelhantes com o presente estudo, segundo o autor os níveis de Autoconfiança em atletas do sexo masculino são maiores que em atletas do sexo feminino.

Tabela 8 – Valores médios, variabilidade e resultados de prova da comparação dos níveis de ansiedade de Traço e Estado por nível da competição que participou

Ansiedade	Nível da Competição	N	Média	Desvio padrão	T	df	p	Tamanho efeito r
Ansiedade de Traço pré-competição	Interna e regional	38	23,31	3,877	1,548	102	,125	0,15
	Estadual, brasileiro e internacional	66	21,92	4,691				
Fator Autoconfiança	Interna e regional	38	20,94	4,132	-1,123	102	,264	0,11
	Estadual, brasileiro e internacional	66	22,16	5,908				
Fator Somático	Interna e regional	38	22,00	2,205	,965	102	,337	0,10
	Estadual, brasileiro e internacional	66	21,60	1,880				
Fator Cognitivo	Interna e regional	38	20,23	4,611	,445	102	,657	0,04
	Estadual, brasileiro e internacional	66	19,78	5,133				

Em relação a variável nível da competição os resultados comparativos dos níveis de ansiedade de Traço pré-competitiva, assim como, os valores médios apresentados nos fatores de ansiedade de Estado na autoconfiança, somática e cognitivo não apontaram diferenças significativas ($p > 0,05$) entre atletas que participaram de competições interna e regional em relação aos atletas que já participaram de competições de nível mais elevado como: estaduais, brasileiro e internacional. Dessa forma, os efeitos dessa variável na ansiedade foram muito pequenos variando de $r = 0,04$ a $r = 0,15$.

Devemos ressaltar que atletas que participaram de competições de menor expressão apresentam um valor maior de ansiedade Traço pré-competitiva, e ansiedade Estado nos fatores Cognitivos e Somáticos, em contrapartida apresentam valores menores de Autoconfiança, comparado com atletas que já participaram de competições de maior expressão, resultados que entram com concordância com outras pesquisas (SOUZA, TEIXEIRA E LOBATO 2012)

Tabela 9 – Valores médios, variabilidade e resultados de prova da comparação dos níveis de ansiedade de Traço e Estado por tempo de participação competitiva

Ansiedade	Tempo de participação competitiva		N	Média	Desvio padrão	<i>t</i>	df	<i>p</i>	Tamanho efeito <i>r</i>
	< 1 ano	> 1 ano							
Ansiedade de Traço pré-competição	< 1 ano	68	23,19	3,944	2,450	102	,016	0,24	
	> 1 ano	36	21,00	5,008					
Fator Autoconfiança	< 1 ano	68	20,98	5,287	-1,958	102	,053	0,19	
	> 1 ano	36	23,11	5,230					
Fator Somático	< 1 ano	68	22,01	2,025	1,874	102	,064	0,18	
	> 1 ano	36	21,25	1,887					
Fator Cognitivo	< 1 ano	68	20,60	5,067	1,873	102	,064	0,18	
	> 1 ano	36	18,72	4,476					

De forma semelhante aos resultados que encontramos na variável nível da competição, na comparação entre dos níveis de ansiedade de Traço pré-competitiva, assim como, os valores médios apresentados nos fatores de ansiedade de Estado na autoconfiança, somática e cognitivo referente ao tempo de participação competitiva, também não foram evidenciadas diferenças estatísticas ($p > 0,05$) e os efeitos foram de magnitude pequena variando entre $r = 0,18$ a $r = 0,24$.

Atletas mais experientes apresentam valores de ansiedade Traço pré-competitiva menor comparado há atletas menos experientes, quando analisado a ansiedade Estado, atletas menos experientes possuem níveis menores de Autoconfiança e níveis maiores nos fatores Cognitivos e Somático comparado com atletas mais experientes, segundo Gould, Petchlikoff e Weinberg (1984) mencionaram que a experiência do atleta prediz a ansiedade Cognitiva, sendo que menores são os índices de ansiedade cognitiva quanto maior a experiência do mesmo, Detânico e Santos (2005), justificam que outras variáveis como, preparação técnica, tática, física e psicológica, influenciam nos níveis de ansiedade e não foram controladas neste estudo.

Tabela 10 – Valores médios, variabilidade e resultados de prova da ANOVA na comparação dos níveis de ansiedade de Traço e Estado por categoria de competição

Ansiedade	Categoria Competição	N	Média	Desvio padrão	Soma dos quadrados	df	<i>F</i>	<i>p</i>	Tamanho efeito ω
RX	20	18,75	3,668						

Ansiedade de	Scaled	66	23,37	4,075					
Traço pré-competição	Total	104	22,43	4,443	2033,529	103			
Fator	Amador	18	20,22	4,977					
Autoconfiança	RX	20	25,25	4,940	318,295	2	6,138	,003	0,33
	Scaled	66	21,06	5,164					
	Total	104	21,72	5,339	2936,913	103			
Fator	Amador	18	21,33	1,571					
Somático	RX	20	20,80	1,880	31,815	2	4,209	,018	0,26
	Scaled	66	22,15	2,047					
	Total	104	21,75	2,003	413,500	103			
Fator	Amador	18	20,50	5,181					
Cognitivo	RX	20	17,65	3,801	131,210	2	2,792	,066	0,23
	Scaled	66	20,50	5,026					
	Total	104	19,95	4,931	2504,760	103			

Na comparação entre as categorias de competição, referente aos níveis de ansiedade de Traço pré-competitiva ($F(2, 103) = 10,042$; $p = ,001$; $\omega = 0,40$) e no fator de autoconfiança da ansiedade de Estado, verificamos diferenças significativas, $F(2, 103) = 6,138$; $p = ,003$; $\omega = 0,33$. Revelando um efeito médio da variável categoria de competição tanto na ansiedade pré-competitiva como no fator de Autoconfiança e fator Somático. Os atletas da categoria RX diferenciam-se da categoria amadora por apresentar valores mais baixos de ansiedade pré-competitiva. Atletas dessa categoria também, por apresentar índices médios mais elevados no fator Autoconfiança, distinguiram-se significativamente das demais categorias, conforme as comparações múltiplas de *Tukey* apresentadas na figura 7

FIGURA 7 – TESTE POST HOC DE TUKEY PARA COMPARAÇÕES MÚLTIPLAS ENTRE AS CATEGORIAS DE COMPETIÇÃO EM CADA VARIÁVEL DEPENDENTE, ANSIEDADE DE TRAÇO E ESTADO (AUTOCONFIANÇA, SOMÁTICA E COGNITIVA)

Comparações múltiplas

Tukey HSD

Variável dependente	(I) Categoria competitiva	(J) Categoria competitiva	Diferença média (I-J)	Erro	Sig.	Intervalo de Confiança 95%	
						Limite inferior	Limite superior
Ansiedade de Traço pré-competição	amador	RX	4,30556 [*]	1,33144	,005	1,1384	7,4727
		Scaled	-,32323	1,08971	,953	-2,9154	2,2689
	RX	amador	-4,30556 [*]	1,33144	,005	-7,4727	-1,1384
		Scaled	-4,62879 [*]	1,04603	,000	-7,1170	-2,1405
	Scaled	amador	,32323	1,08971	,953	-2,2689	2,9154
		RX	4,62879 [*]	1,04603	,000	2,1405	7,1170
Fator Autoconfiança	amador	RX	-5,02778 [*]	1,65431	,008	-8,9630	-1,0926
		Scaled	-,83838	1,35396	,810	-4,0591	2,3824
	RX	amador	5,02778 [*]	1,65431	,008	1,0926	8,9630
		Scaled	4,18939 [*]	1,29968	,005	1,0978	7,2810
	Scaled	amador	,83838	1,35396	,810	-2,3824	4,0591
		RX	-4,18939 [*]	1,29968	,005	-7,2810	-1,0978
Fator Somático	amador	RX	,53333	,63159	,676	-,9691	2,0357
		Scaled	-,81818	,51692	,258	-2,0478	,4114
	RX	amador	-,53333	,63159	,676	-2,0357	,9691
		Scaled	-1,35152 [*]	,49620	,021	-2,5318	-,1712
	Scaled	amador	,81818	,51692	,258	-,4114	2,0478
		RX	1,35152 [*]	,49620	,021	,1712	2,5318
Fator Cognitivo	amador	RX	2,85000	1,57499	,172	-,8965	6,5965
		Scaled	,00000	1,28905	1,000	-3,0663	3,0663
	RX	amador	-2,85000	1,57499	,172	-6,5965	,8965
		Scaled	-2,85000	1,23737	,060	-5,7934	,0934
	Scaled	amador	,00000	1,28905	1,000	-3,0663	3,0663
		RX	2,85000	1,23737	,060	-,0934	5,7934

*. A diferença média é significativa no nível 0.05.

Atletas mais experientes apresentam níveis de Autoconfiança mais elevados comparados a atletas com menor experiências, Souza, Teixeira e Lobato (2012) ao analisarem atletas de natação, concluíram que atletas menos experientes apresentaram valores, estatisticamente, superiores de ansiedade somática e cognitiva, corroborando com essa ideia Fernandes et al. (2014) demonstram em seu estudo que a experiência competitiva exerce um efeito significativo nos níveis de ansiedade competitiva, Martens et al. (1990), define que a ansiedade competitiva de Estado pode ser influenciadas pelo nível de habilidade. Reiterando essa ideia Fernandes et al.,2013; Martinent et al., 2010; Thomas, Maynard & Hanton, 2004, justificam esse fator relacionando a experiência dos atletas com a utilização da ansiedade para seus benefícios, ou seja, quanto maior a experiência em competições maior a percepção dos fatores da ansiedade competitiva, interpretando de forma positiva fatores Cognitivos e Somáticos aumentando assim sua Autoconfiança.

Tabela 11 – Valores médios, variabilidade e resultados de prova da ANOVA na comparação dos níveis de ansiedade de Traço e Estado por grupos de idade

Ansiedade	Grupos de idade	N	Média	Desvio padrão	Soma dos quadrados	df	F	p	Tamanho efeito ω
Ansiedade de Traço pré-competição	< 24 anos	26	21,84	5,334	14,778	3	0,244	,865	0,07
	24,1 e 28 anos	27	22,88	3,544					
	28,1 e 33 anos	27	22,51	4,685					
	> 33,1 anos	24	22,45	4,221					
	Total	104	22,43	4,443	2033,529	103			
Fator Autoconfiança	< 24 anos	26	22,11	6,525	29,760	3	0,341	,796	0,09
	24,1 e 28 anos	27	21,33	5,030					
	28,1 e 33 anos	27	21,11	4,449					
	> 33,1 anos	24	22,41	5,396					
	Total	104	21,72	5,339	2936,913	103			
Fator Somático	< 24 anos	26	21,88	1,986	2,254	3	0,183	,908	0,00
	24,1 e 28 anos	27	21,74	1,677					
	28,1 e 33 anos	27	21,85	2,106					
	> 33,1 anos	24	21,50	2,321					
	Total	104	21,75	2,003	413,500	103			
Fator Cognitivo	< 24 anos	26	21,30	5,468	68,129	3	0,932	,428	0,16
	24,1 e 28 anos	27	19,59	3,734					
	28,1 e 33 anos	27	19,18	4,261					
	> 33,1 anos	24	19,75	6,095					
	Total	104	19,95	4,931	2504,760	103			

Na comparação entre os grupos de idade, referente aos níveis de ansiedade de Traço pré-competitiva e os fatores de ansiedade de Estados, Autoconfiança, somático e cognitivo não encontramos diferenças entre os índices médios apresentados pelos grupos ($p > 0,05$). Os valores médios de ansiedade de Traço e Estado são muito semelhantes entre os grupos de idade, revelando que a idade não é um fator que influencia de maneira significativa na variabilidade do nível de ansiedade, seus efeitos são inexistentes a muito fracos, variando de $\omega = 0,00$ a $\omega = 0,16$.

Em atendimento ao objetivo de verificar se há associações entre a ansiedade pré-competitiva de Traço e os Fatores de ansiedade Cognitiva, Somática e Autoconfiança em atletas praticantes de CrossFit, controlando o efeito das variáveis

sexo, tempo de participação competitiva, grupo de idade e categoria competitiva, realizou-se uma correlação parcial e os resultados encontrados foram:

Tabela 12 - Coeficientes de correlação parcial de terceira ordem entre a ansiedade de Traço e os três fatores de ansiedade de Estado, controlando o efeito do sexo, participação competitiva e a categoria competitiva do atleta

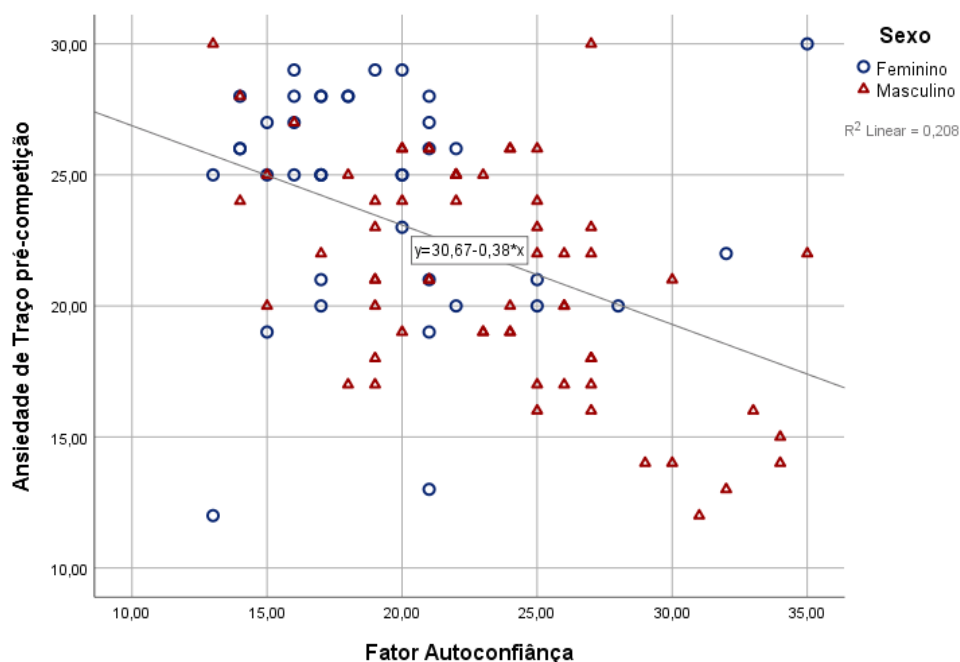
Variáveis de Controle	Ansiedade		Ansiedade de Traço pré-competição	Fator Autoconfiança	Fator Somático	
Sexo & tempo de participação competitiva & Categoria competitiva	Ansiedade de Traço pré-competição	Correlação				
		Sig. (2 ext.)				
		df				
	Fator Autoconfiança	Correlação		-,353		
		Sig. (2 ext.)		,001		
		df		99		
	Fator Somático	Correlação		,021	,036	
		Sig. (2 ext.)		,838	,720	
		df		99	99	
	Fator Cognitivo	Correlação		,559	-,068	,077
		Sig. (2 ext.)		,000	,499	,445
		df		99	99	99

Com base nos resultados apresentados na tabela 12 pode-se dizer que há uma correlação inversa, de magnitude pequena e significativa entre a ansiedade de Traço pré-competitiva com o fator Autoconfiança ($r = -0,35$; $p = 0,001$), revelando que os atletas que apresentam maiores índices de Autoconfiança apresentam menor índices de ansiedade pré-competitiva. A variabilidade na escala de ansiedade de Traço pré-competitiva é explicada por 20,8 % ($R^2 = 0,208$) da variação na escala do fator de Autoconfiança.

No entanto, atletas de CrossFit que apresentaram valores mais elevados de ansiedade de Traço pré-competitiva apresentaram também índices médios maiores de ansiedade de Estado no fator cognitivo. A correlação apresentada é positiva significativa e de magnitude moderada ($r = 0,56$; $p = 0,001$). Nessa correlação encontra-se uma explicação da variabilidade na escala de ansiedade de Traço pré-competitiva em uma porcentagem de 34,9 % ($R^2 = 0,349$). Para evidenciar melhor o comportamento dessas relações nas variáveis que apresentaram efeitos significativos

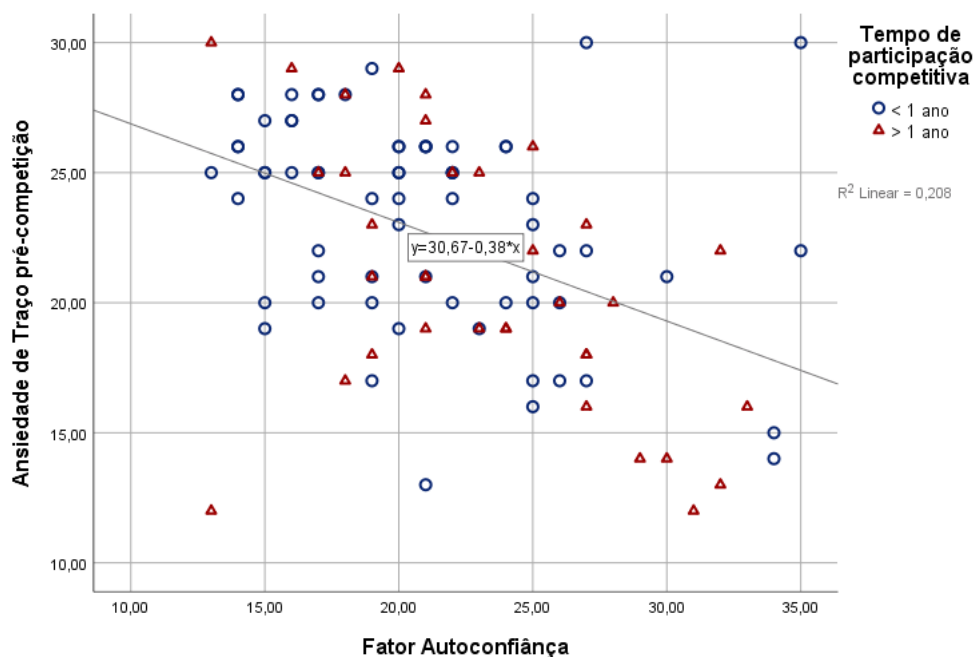
sobre a ansiedade de Traço e Estados, apresento abaixo gráficos *scatter plot*, localizando os atletas conforme sua categoria e seus índices de ansiedade.

FIGURA 8 – CORRELAÇÃO ENTRE ANSIEDADE DE TRAÇO PRÉ-COMPETITIVA E A ANSIEDADE DE ESTADO NO FATOR AUTOCONFIANÇA IDENTIFICANDO OS CASOS POR SEXO



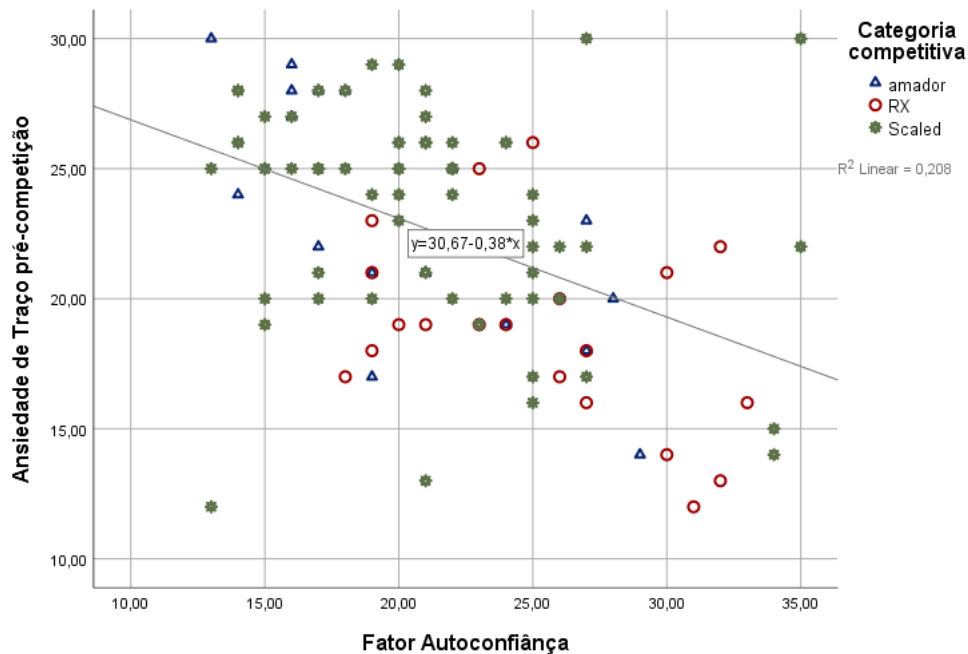
De acordo com Rose e Vasconcelos (1997) e Gonçalves e Belo (2007), justificam os níveis de ansiedade no sexo feminino maior que o masculino, devido as competições possuírem uma ênfase maior para o sexo masculino, fazendo com que a pressão para o sexo feminino seja maior, justificando os resultados encontrados nesse estudo, onde as mulheres atletas de CrossFit possuem uma maior ansiedade de Traço pré-competitiva e índices menores do fator de Autoconfiança, quando comparado aos homens praticantes de CrossFit.

FIGURA 9 – CORRELAÇÃO ENTRE ANSIEDADE DE TRAÇO PRÉ-COMPETITIVA E A ANSIEDADE DE ESTADO NO FATOR AUTOCONFIANÇA IDENTIFICANDO OS CASOS POR TEMPO DE PARTICIPAÇÃO COMPETITIVA



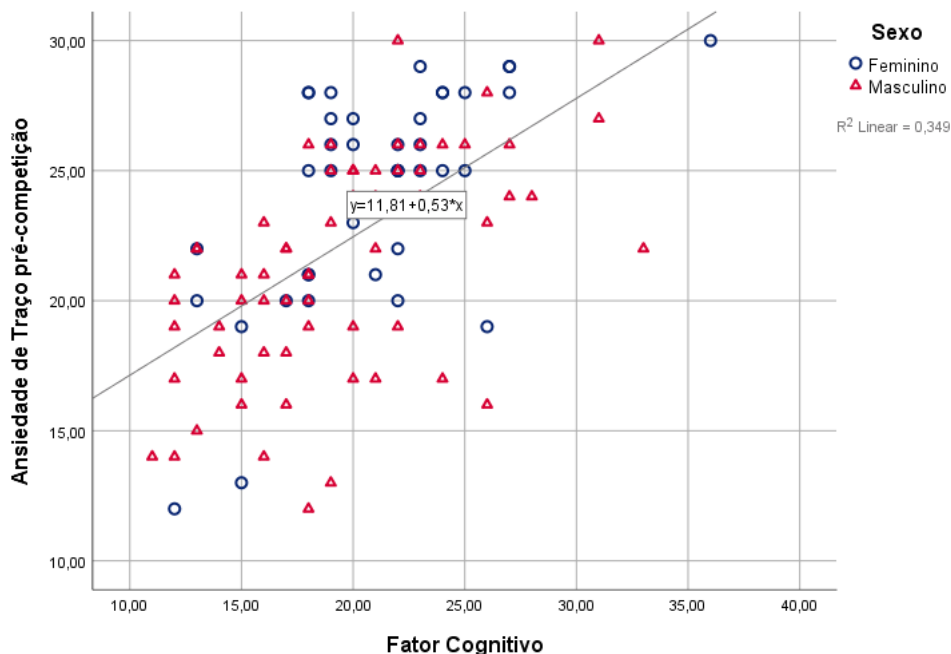
A maior parte da amostra do presente estudo apresenta um tempo de participação no esporte menor que um ano, isso pode ser explicado, pelo fato que grande parte dos praticantes de CrossFit buscam testar sua evolução e condicionamento nas competições, muitos desses participantes não possuem experiências competitivas em outros esportes. Corroborando com essa ideia Gonçalves e Belo (2007) sugerem que existem outras formas de investigação considerando esta mesma variável, visto que o tempo de prática não aborda quantas competições o avaliado participou, nem mesmo o nível da competição.

FIGURA 10 – CORRELAÇÃO ENTRE ANSIEDADE DE TRAÇO PRÉ-COMPETITIVA E A ANSIEDADE DE ESTADO NO FATOR AUTOCONFIANÇA IDENTIFICANDO OS CASOS POR CATEGORIA COMPETITIVA



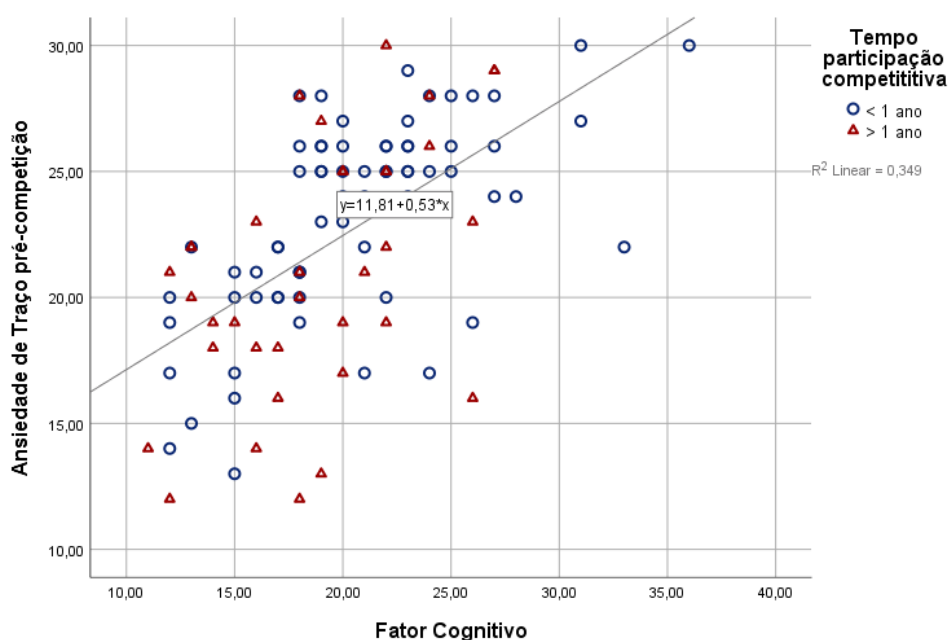
Atletas mais experientes conseguem usar estratégias para aumentar sua Autoconfiança e melhorar sua percepção aos sintomas da Ansiedade, podendo usufruir desses fatores de forma positiva, quando se sente confiante tem mais probabilidade de se permanecer calmo e relaxado sob pressão (WEINBERG; GOULD 2016), essa justificativa vai de encontro aos resultados obtidos nesse estudo, onde atletas da categoria *Scaled* (iniciante) demonstram valores mais elevados de ansiedade Pré-competitiva e valores menores do fator de Autoconfiança, quando comparados com atletas mais experientes.

FIGURA 11 – CORRELAÇÃO ENTRE ANSIEDADE DE TRAÇO PRÉ-COMPETITIVA E A ANSIEDADE DE ESTADO NO FATOR COGNITIVO IDENTIFICANDO OS CASOS POR SEXO



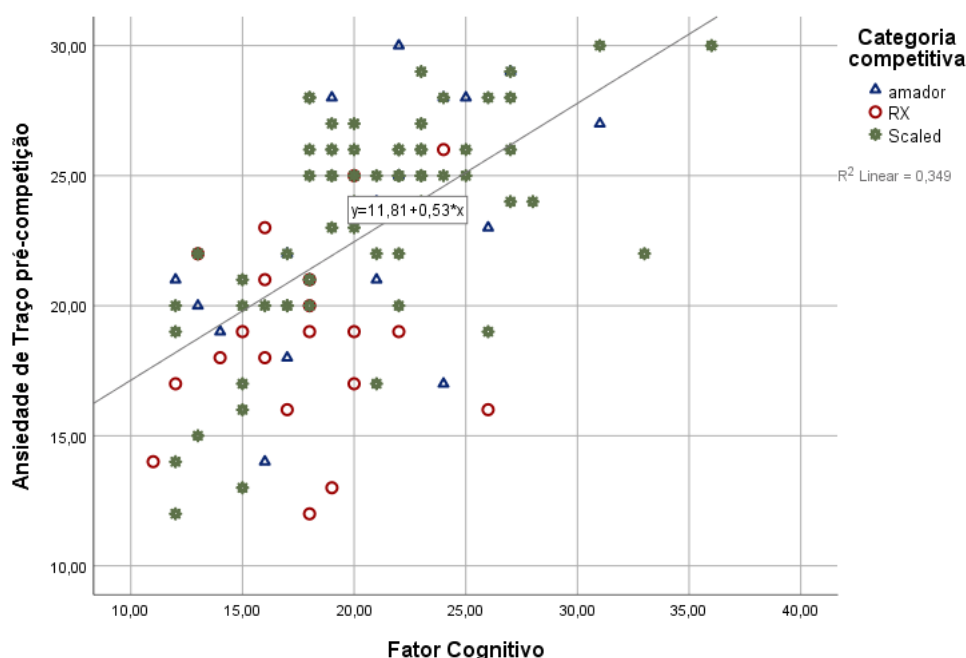
Ao analisarmos a correlação por sexo masculino e feminino em relação a ansiedade Traço pré-competitiva e ansiedade Estado fator cognitivos, percebemos uma correlação direta, quanto maior os índices de ansiedade Traço pré-competitiva maior os índices de ansiedade Estado Cognitiva, vimos também que as mulheres obtiveram valores maiores comparado com os homens.

FIGURA 12 – CORRELAÇÃO ENTRE ANSIEDADE DE TRAÇO PRÉ-COMPETITIVA E A ANSIEDADE DE ESTADO NO FATOR AUTOCONFIANÇA IDENTIFICANDO OS CASOS POR SEXO



O presente estudo demonstrou que atletas com maior tempo de participação competitiva demonstraram níveis de ansiedade Traço pré-competitiva e ansiedade Estado Cognitiva menores que atletas com menos tempo de participação em competições, demonstrando uma correlação positiva entre o a ansiedade de Traço pré-competitiva e a ansiedade Estado Cognitiva, entretanto outras variáveis podem influenciar nesse resultado e não foram controladas neste estudo, variáveis essas que segundo Detânico e Santos (2005), a preparação técnica, tática, física e psicológica, influenciam nos níveis de ansiedade.

FIGURA 13 – CORRELAÇÃO ENTRE ANSIEDADE DE TRAÇO PRÉ-COMPETITIVA E A ANSIEDADE DE ESTADO NO FATOR COGNITIVO IDENTIFICANDO OS CASOS POR CATEGORIA COMPETITIVA



O presente estudo mostra uma correlação direta entre a ansiedade Traço pré-competitiva e o fator cognitivo, tratando-se da categoria competitiva, onde os atletas *Scaled* apresentaram maiores índices da ansiedade Traço pré-competitiva e ansiedade Estado fator cognitivo quando comparado com a categoria RX (avançado). Atletas mais experientes tendem a reconhecer os sinais de ansiedade, podendo assim usar os mesmos ao seu favor. Níveis elevados de ansiedade Estado Cognitiva e Somática tendem a prejudicar os atletas nas suas tomadas de decisões, técnica e estratégia.

CONCLUSÕES

A presente investigação que abordou a temática, referente ao construto da psicologia, a ansiedade de Traço e Estado na situação pré-competitiva com atletas da modalidade esportiva CrossFit nos permitiu apontar as seguintes conclusões:

Em relação a ansiedade de Traço pré-competitiva, os sujeitos que compuseram a amostra, em geral apresentaram níveis considerados médios, assim como, na ansiedade de Estado, nos fatores de Autoconfiança, Somático e Cognitivo. Porém quando analisou-se a ansiedade estratificado por sexo, as atletas apresentaram pequena superioridade nos níveis de ansiedade de Traço pré-competitiva em relação aos atletas, que por sua vez, apresentaram níveis médios superiores no fator Autoconfiança da ansiedade de Estado. Provavelmente, comportamentos de ansiedade das atletas influenciada pelas cobranças e expectativas de sucesso, exigência do nível de habilidade nos exercícios e pela experiência competitiva.

Ao comparar os níveis de ansiedade de Traço e Estado pré-competitiva considerando as variáveis sexo, nível da competição que participa, tempo de prática competitiva, categoria de competição e grupo de idade, assim como, identificando o tamanho de efeito em cada uma delas constatamos que: apenas as variáveis sexo e a categoria de competição que apresentaram diferenças significativas nos níveis de ansiedade e um efeito de tamanho pequeno à moderado.

As mulheres praticantes de CrossFit diferenciam-se dos homens por apresentarem níveis de ansiedade de Traço pré-competitiva mais elevados. Já no fator Autoconfiança, da ansiedade de Estado, foram os atletas do sexo masculino que apresentaram índices médios maiores do que as atletas, revelando que a variável sexo exerce efeito médio sobre os níveis de ansiedade. Provavelmente essa Autoconfiança esteja relacionada com o domínio de certas habilidades para realização dos exercícios nas competições com maiores exigências. Não encontramos diferenças ou efeitos significativas entre os sexos nos níveis de ansiedade de Estado referentes aos fatores Somático e Cognitivo, porém o sexo feminino apresentou valores maiores do que o sexo masculino.

Em relação a categoria de competição foram evidenciadas diferenças significativas entre os atletas que competem na categoria RX, com valores mais

baixos de ansiedade de Traço pré-competitiva e no fator Somático, porém, com níveis mais elevados de Autoconfiança do que os índices médios apresentados pelos atletas da categoria amadora. Apontando um efeito de tamanho médio dessa variável, tanto sobre a ansiedade de Traço como no fator de Autoconfiança da ansiedade de Estado. Parece consistente que a experiência competitiva exerce um efeito significativo nos níveis de ansiedade de Traço e Estado, que também pode ser influenciada o nível de habilidade do atleta. Em categorias competitivas mais elevadas as exigências e complexidades da execução dos exercícios são maiores, exigindo do atleta uma habilidade e domínio maior.

O estudo também verificou se havia correlação entre a ansiedade pré-competitiva de Traço e os Fatores de ansiedade Cognitiva, Somática e Autoconfiança em atletas praticantes de CrossFit, controlando o efeito das variáveis sexo, tempo de participação competitiva, nível da competição, grupo de idade e categoria competitiva. Foram constatadas as seguintes correlações:

Os atletas que apresentam maiores índices no fator de Autoconfiança apresentam menor índices de ansiedade de Traço pré-competitiva. Uma correlação significativa e inversa, mas de magnitude pequena, no qual, a variabilidade de decréscimo nos níveis de ansiedade de Traço pode ser explicada por 20,8% do acréscimo nos valores de Autoconfiança dos atletas de CrossFit.

Porém, atletas que apresentam valores mais elevados de ansiedade de Traço pré-competitiva apresentaram também índices médios maiores de ansiedade de Estado no fator Cognitivo. Revelando uma correlação positiva significativa e de magnitude moderada. Esse crescimento nos níveis de ansiedade de Traço pode ser explicado por 34,9 % do crescimento no fator Cognitivo da ansiedade de Estado dos atletas. Destaca-se aqui a importância de se buscar elevar os níveis de Autoconfiança dos atletas, através da participação competitiva, do desenvolvimento das habilidades e domínio na execução dos exercícios, aumentando a sua experiência e com isso diminuindo os níveis de ansiedade de Traço pré-competitivo e dos fatores Cognitivo e Somático.

Esses dados podem ajudar os atletas a buscarem um treinamento de controle de ansiedade, visto que a ansiedade é um sentimento influenciador significativo na execução dos movimentos e das provas. Para treinadores o importante é a percepção de como seus atletas lidam com a ansiedade pré-competitiva de Traço e Estado e se

esses fatores interferem na performance dos mesmos, buscando melhores estratégias para usar da ansiedade um fator positivo aos resultados.

Tendo em vista que o CrossFit é algo relativamente novo, quando se comparado a outros esportes e atividades físicas, e que o tema da ansiedade pré-competitiva de Traço e Estado é importante para o desenvolvimento esportivo e de performance dos atletas, sugere-se a realização de outros estudos, levando em consideração algumas variáveis não abordadas nesse estudo, tais como, ansiedade e o nível de preparação dos atletas, nível de ansiedade dos atletas que subiram ao pódio, estudar outras variáveis psicológicas que possam influenciar a ansiedade pré-competitiva. Deve-se ressaltar a necessidade de mais estudos referentes ao CrossFit como uma atividade competitiva e estudos de perfil psicológico dos atletas.

REFERÊNCIAS

- ASSOCIAÇÃO AMERICANA DE PSIQUIATRIA. **Manual de estatística e diagnóstico dos distúrbios mentais (DSM III-R)**. 3. Ed. São Paulo: Manole, 1989.
- BARA FILHO, Maurício Gattás; MIRANDA, Renato. Aspectos psicológicos do esporte competitivo. **Revista Treinamento Desportivo**, v. 3, n. 3, p. 62-72, 1998.
- BERTUOL, Lisandra; VALENTINI, Nadia Cristina. Ansiedade competitiva de adolescentes: gênero, maturação, nível de experiência e modalidades esportivas. **Journal of Physical Education**, v. 17, n. 1, p. 65-74, 2006.
- BIAGGIO, Angela M. Brasil; NATALÍCIO, Luiz; SPIELBERGER, Charles Donald. Desenvolvimento da forma experimental em português do Inventário de Ansiedade Traço-Estado (IDATE) de Spielberger. **Arquivos Brasileiros de Psicologia Aplicada**, v. 29, n. 3, p. 31-44, 1977.
- CLAUDINO, J.G., et al. CrossFit Overview: Systematic Review and Meta-analysis. **Sports Med Open**. v. 4, n. 11, p. 1-14, 2018.
- CLEMENTE, Karina Aparecida Padilha et al. Ansiedade no Contexto Esportivo e de Exercício Físico: uma revisão sistemática. **Psicologia Argumento**, v. 35, n. 90, 2019.
- CROSSFIT, Home. **Welcome to Crossfit**. Disponível em: <https://www.crossfit.com>. Acesso em; 30 de junho de 2019.
- CROSSFIT. **Guia de Treinamento de Nível 1 do CrossFit**. Disponível em: <http://library.crossfit.com/free/pdf/CFJ_L1_TG_Portuguese.pdf>. Acesso em: 30 de junho de 2019.
- DAMÁZIO, W. **A ansiedade no voleibol**. 1997. Trabalho de Conclusão de Curso– Instituto de Biociências–Universidade Estadual Paulista, Rio Claro, 1997.
- DETANICO, Daniele; SANTOS, S. G. Variáveis influenciando e sendo influenciadas pela ansiedade traço pré-competitiva: um estudo com judocas. **Lecturas: Educación física y deportes**, v. 9010, 2005.
- DE SOUZA, Daniel Costa; ARRUDA, Antônio; GENTIL, Paulo. CROSSFIT®: RISCOS PARA POSSÍVEIS BENEFÍCIOS? **Revista brasileira de prescrição e fisiologia do exercício**, v. 11, n. 64, p. 138-140, 2017. Acesso em
- DE ROSE JR., Dante. **Influência do Grau de Ansiedade-Traço no Aproveitamento de Lances-Livres**. Dissertação de Mestrado, 1984. Universidade de São Paulo, São Paulo, 1984.
- DE ROSE JR, Dante. **Situações específicas e fatores de stress no basquetebol de alto nível**. Tese de Doutorado. 1999. Universidade de São Paulo, 1999.

DIAS, Cláudia S. **Do stress e ansiedade às emoções no desporto: da importância da sua compreensão à necessidade da sua gestão**. Tese de Doutorado, 2005. Universidade do Minho: Portugal, 2005.

DE ROSE JR, Dante; VASCONCELOS, Esdras Guerreiro. Ansiedade-Traço competitiva e atletismo: um estudo com atletas infanto-juvenis. **Revista Paulista de Educação Física** São Paulo, v. 6, p. 148-154, 1997

Dinis LG. **Habilidades psicológicas e ansiedade Traço em voleibol**. Tese de Doutorado, Universidade de Coimbra: Coimbra, 2003.

DE ROSE JUNIOR, Dante. A competição como fonte de estresse no esporte. **Revista Brasileira de Ciência e Movimento**, v. 10, n. 4, p. 19-26, 2008.

DOMINSKI, F.H; SERAFIM, T.T.; ANDRADE, A. Produção de conhecimento sobre Crossfit: revisão sistemática. **Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício**, v. 79, n. 12, p. 962-974, 2019.

ENDLER, N.S. **The interaction model of anxiety: Some possible implications**. Human Kinetics publishers, 1997.

FERNANDES, Marcos Gimenes; NUNES, Sandra Adriana Neves; RAPOSO, José Vasconcelos; Fernandes, Helder Miguel. Efeitos da experiência nas dimensões de intensidade, direção e frequência da ansiedade e autoconfiança competitiva: Um estudo em atletas de desportos individuais e coletivos. **Motricidade**, Fundação Técnica e Científica do Desporto, vol. 10, n. 2, pp. 81-89, 2014.

FREUD, Sigmund. **The Problem of Anxiety**. New York: W. W. Norton, 1936
FRISCHNECHT, P. **A influência da ansiedade no desempenho do atleta e do treinador**. Lisboa: Treino Desportivo, 1990.

GAYA, A. **Ciências do Movimento Humano: Introdução à metodologia da pesquisa**. Porto Alegre: Artmed, 2008.

GLASSMAN, Greg. What is fitness. **CrossFit Journal**, v. 1, n. 3, p. 1-11, 2002.

GONÇALVES, Marina Pereira; BELO, Raquel Pereira. Ansiedade-traço competitiva: diferenças quanto ao gênero, faixa etária, experiência em competições e modalidade esportiva em jovens atletas. **Psico-USF**, v. 12, n. 2, p. 301-307, 2007.

HIROTA, Vinicius Barroso; TONDATO, Paulo Eduardo Torres; KNIJNIK, Jorge Dorfman. Motivação e Ansiedade no Esporte: da Iniciação ao Alto Rendimento. In: FREIRE, Elizabete; CORRÊA, Sônia Cavalcanti. **Conhecimento Construído em Parcerias: Desafios na Educação Física**. Rio de Janeiro, Bookmakers, 2012, p. 121-146.

INTERDONATO, Giovanna Carla; MIARKA, Bianca; FRANCHINI, Emerson. Análise da ansiedade pré-competitiva e competitiva de jovens judocas. **Revista de Artes Marciales Asiaticas**, v. 8, n. 2, 2013.

LÔBO, Ingrid Ludimila Bastos et al. Ansiedade-Traço em nadadores Paraolímpicos: Um estudo comparativo. **Coleção Pesquisa em Educação Física, Jundiaí**, v. 8, n. 1, p. 71-78, 2009.

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

MARTENS, Rainer; VEALEY, Robin S.; BURTON, Damon. **Competitive anxiety in sport**. Human kinetics, 1990.

MACHADO, Afonso Antonio. **Psicologia do Esporte: da educação física escolar ao esporte de alto nível**. Rio de Janeiro: Koogan, 2006.

MACHADO, Leticia Costa. **Ansiedade pré-competitiva e desempenho em atletas de Crossfit**. Trabalho de Conclusão de curso. Bacharelado em Educação Física, 2018. Universidade do Sul de Santa Catarina, Palhoça, Santa Catarina, 2018.

MENEZES, Rodrigo da Costa. **O forte do mercado: Uma análise do mercado de Fitness não convencional**. Dissertação de Mestrado, 2013. Escola Brasileira de Administração Pública e de Empresas, Centro de Formação Acadêmica e Pesquisa, FGV, Rio de Janeiro, 2013.

MELLALIEU, S. D., HANTON, S., & O'BRIEN, M. Intensity and direction of competitive anxiety as a function of sport. **Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports**, 14(5), 326-334, 2004

MONTEIRO, Isabel. **Ansiedade e autoconfiança nos jogadores de Goalball**. Monografia de Licenciatura em Desporto e Educação Física, 2007. Faculdade de Desporto da Universidade do Porto: Portugal, 2007.

MORAES, Luiz Carlos. Ansiedade e desempenho no esporte. **Revista Brasileira de Ciência e Movimento**, Brasília, DF, v. 4, n. 2, p. 51-56, 1990.

DA SILVA, Carina Vicente; LIMA, Cristina Portela; RIBEIRO, Gabriella Pereira; COSTA, Viviane de Oliveira; HERNANDEZ, José Augusto Evangelho. **Ansiedade Traço em atletas de esportes coletivos e individuais**. 2015. Trabalho Acadêmico do Instituto de Psicologia (UERJ): Rio de Janeiro, 2005. Disponível em <https://www.researchgate.net/publication/277311736>. Acesso em: 03 de março de 2020.

SARASON, Irwin G.; SPIELBERGER, Charles D. (Eds.) 1975. **Stress and anxiety: II**. Hemisphere, 1975.

SONOO, C. N. et al. Ansiedade e desempenho: um estudo com uma equipe infantil de voleibol feminino. **Motriz. Journal of Physical Education. UNESP**, v. 16, n. 3, p. 629-637, 2010.

SOUZA, Mário Alberto Pereira de; TEIXEIRA, Robson Bonoto; LOBATO, Paulo Lanes. Manifestação da ansiedade pré-competitiva em nadadores amadores. **Revista da Educação Física/UEM**, v. 23, n. 2, p. 195-203, 2012.

SPIELBERGER, Charles D. **Anxiety: cursive trends in theory and research**. New York: Academic Press, 1972.

SPIELBERGER, Charles D., GORSUCH, Richard L. & LUSHENE, Robert, E. **Idate: Inventário de Ansiedade Traço-Estado**. Rio de Janeiro: CEPA, 1970.

SPIELBERGER, Charles D.; GORSUCH, Richard L.; LUSHENE, Robert, E. **Inventário de Ansiedade Traço-Estado: IDATE**. Rio de Janeiro: CEPA, 1979.

SPIELBERGER, Charles. **Tensão e Ansiedade**. São Paulo: Harper & Row do Brasil Ltda., 1979.

SAMULSKI, Dietmar Martin. **Psicologia do esporte: manual para a educação física, psicologia e fisioterapia**. Manole, 2002.

TAVARES, Francisca Edvania; DO NASCIMENTO, Alaelton Francisco Nogueira. Atividade Física na Idade Adulta: Benefícios para Autoestima, Bem-Estar e Qualidade de Vida de um grupo de Pais de uma Escola Pública em Aurora—CE/Physical Activity in Adulthood: Benefits for Self-Esteem, Well-Being and Quality of Life of a group of Parents from a Public School in Aurora City, State of Ceará. **ID on line REVISTA DE PSICOLOGIA**, v. 14, n. 51, p. 144-156, 2020.

TV, Marathi. **Greg Glassman CrossFit: Wiki, Bio, Wife. Lauren Jenai, Age, Net Worth**. Disponível em: < <https://www.marathi.tv/personalities/greg-glassman/>>. Acesso em: 30 de junho de 2019.

VIEIRA, Lenamar Fiorese et al. Autoeficácia e nível de ansiedade em atletas jovens do atletismo paranaense. **Revista Brasileira de Cineantropometria & Desempenho Humano**, v. 13, n. 3, p. 183-188, 2011.

WEINBERG, Robert S.; GOULD, Daniel. **Fundamentos da psicologia do esporte e do exercício**. Artmed editora, 2016.

APÊNDICE I

TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO

Você está sendo convidado (a) para participar, como voluntário, em uma pesquisa. Após ser esclarecido (a) sobre as informações a seguir, no caso de aceitar fazer parte do estudo, assine ao final deste documento, que está em duas vias. Uma delas é sua e a outra é do pesquisador responsável. Em caso de recusa, você não será penalizado (a) de forma alguma.

INFORMAÇÕES SOBRE A PESQUISA:

Título do Projeto: "ANSIEDADE PRÉ-COMPETITIVA: UM ESTUDO COM ATLETAS DE CROSSFIT E CROSSFIT".

Pesquisador Responsável: Marcelo Francisco da Silva Cardoso

Instituição a que pertence o pesquisador responsável: UNIVERSIDADE FEDERAL DO RIO GRANDE DO SUL

Telefones para contato: (51) 33085883 - (51) 98280206;

e-mail: marcelo.cardoso.esef@gmail.com

Participante: Layonel Gaspar Lamp – (51) 993274631; e-mail: layonel.lamp@hotmail.com _Instituição que pertence o aluno: UNIVERSIDADE FEDERAL DO RIO GRANDE DO SUL – ESEF/UFRGS

O objetivo da pesquisa é identificar os níveis de ansiedade pré-competitiva dos atletas de Crossfit, assim como, verificar suas relações com os Fatores de ansiedade cognitiva, somática e autoconfiança. Procedimentos: você responderá a dois questionários: o primeiro questionário é o SCAT, com um total de 15 questões (ansiedade pré-competitiva de Traço) e o questionário CSAI-2, com 27 perguntas (ansiedade cognitiva, somática e autoconfiança). Caso você concorde em participar, a aplicação destes questionários serão cerca de 30 min. antes da sua prova, no próprio local da competição, sendo preenchido no tempo de 5 a 10 min. Em relação aos riscos da pesquisa, encontram-se somente possíveis constrangimentos com as perguntas do questionário e com a abordagem, entretanto, foram adotadas estratégias para sua minimização ou extinção, como: as questões não são de caráter invasivo ou de intimidade do atleta, não são avaliativas ou de julgamento do comportamento de seu treinador, o conteúdo foi avaliado por especialistas da área quanto sua clareza, adequação e pertinência no estudo. Não haverá pressões ou discriminações, no preenchimento do questionário e de suas respostas que possam causar intimidações, constrangimentos, medo, ansiedade ou receio. A aplicação será individual, e você será devidamente orientado sobre o preenchimento. Será garantido o direito de não participar da pesquisa, bem como se retirar da pesquisa sem constrangimentos e danos. Os resultados serão avaliados de forma geral, sem a sua identificação. Os benefícios de sua participação na presente pesquisa são indiretos: possibilitando descrever perfis, informações aos treinadores e também permitirão novas pesquisas acerca da temática. Aos que participaram do estudo poderão ter seu resultado, caso desejem, através do site <http://www.lume.ufrgs.br/>.

Eu li e compreendi este Termo de Consentimento, portanto, eu concordo em dar meu consentimento para o menor participar como voluntário desta pesquisa.

Eu _____, declaro que, após convenientemente esclarecido(a) pela pesquisadora, consinto em participar do presente Protocolo de Pesquisa.

_____, _____ de _____ de 2019.

Ass. do atleta

Ass. da Pesquisadora

APÊNDICE II
TERMO DE AUTORIZAÇÃO DA INSTITUIÇÃO (TAI)

Autorização da Instituição

Solicitação de autorização para estudo com atletas de CrossFit de ambos os sexos, desta competição em todas categorias.

Título do Projeto: "Ansiedade pré-competitiva: um estudo com atletas de CrossFit".

Pesquisador Responsável: Marcelo Francisco da Silva Cardoso

Instituição a que pertence o Pesquisador Responsável: UNIVERSIDADE FEDERAL DO RIO GRANDE DO SUL. **Telefones para contato:** (51)3308-5883;

Participante: Layonel Gaspar Lamp - (51) 99327-4631

Instituição que pertence o aluno: UNIVERSIDADE FEDERAL DO RIO GRANDE DO SUL - ESEFID/UFRGS. **Contato do Comitê de ética da UFRGS**

Contato comitê de ética da UFRGS: (51) 3308-3738

A pesquisa tem por objetivo analisar a ansiedade pré-competitiva de traço e estado em atletas praticantes de CrossFit.

Por esse motivo, venho solicitar a autorização para realização do estudo com os atletas, de ambos os sexos, desta competição em todas categorias. As avaliações serão realizadas até 30 minutos antes da primeira prova de cada atleta, na área determinada pela organização da competição, com a aplicação dos de dois questionários, o SCAT, com um total de 15 questões com o objetivo de determinar a ansiedade pré-competitiva de traço, e o CSAI-2, com 27 perguntas dentre elas avaliam fatores de ansiedade cognitiva e ansiedade somática à autoconfiança, com objetivo de determinar, o nível de ansiedade estado do participante. Os questionários serão entregues aos atletas que concordarem em participar do estudo de forma voluntária assinando o Termo de Assentimento Livre Esclarecido. Os dados coletados serão somente para fins de pesquisa acadêmica. Os benefícios da participação dos atletas na pesquisa são indiretos, possibilitando que se obtenha um escore padrão acerca da sua equipe e faixa etária, com dois instrumentos internacionais validados no Brasil e também permitirão novas pesquisas acerca do assunto.

Eu ALEGO CARDOSO MENDES
ocupante do cargo de

SECRETÁRIO DO SABO CROSSFIT
da competição 4ª SADA CROSSFIT GAMES
localizado NA RUA DR. RAYNO HECKER, 23 em SORTOALEGRE RS 91101

declaro estar ciente da garantia de receber esclarecimentos a qualquer dúvida inerente aos objetivos, procedimentos e instrumentos utilizados na pesquisa, assim como, da liberdade de poder retirar o consentimento dado para realização do estudo com atletas, de ambos os sexos, desta competição em todas categorias.

Alego Mendes

Autorização da Instituição

Solicitação de autorização para estudo com atletas de CrossFit de ambos os sexos, desta competição em todas categorias.

Título do Projeto: "Ansiedade pré-competitiva: um estudo com atletas de CrossFit"

Pesquisador Responsável: Marcelo Francisco da Silva Cardoso

Instituição a que pertence o Pesquisador Responsável: UNIVERSIDADE FEDERAL DO RIO GRANDE DO SUL. Telefones para contato: (51)3308-5883;

Participante: Layonel Gaspar Lamp – (51) 99327-4631

Instituição que pertence o aluno: UNIVERSIDADE FEDERAL DO RIO GRANDE DO SUL – ESEFID/UFRGS. Contato do Comitê de ética da UFRGS

Contato comitê de ética da UFRGS: (51) 3308-3738

A pesquisa tem por objetivo analisar a ansiedade pré-competitiva de traço e estado em atletas praticantes de CrossFit.

Por esse motivo, venho solicitar a autorização para realização do estudo com os atletas, de ambos os sexos, desta competição em todas categorias. As avaliações serão realizadas até 30 minutos antes da primeira prova de cada atleta, na área determinada pela organização da competição, com a aplicação dos de dois questionários, o SCAT, com um total de 15 questões com o objetivo de determinar a ansiedade pré-competitiva de traço, e o CSAI-2, com 27 perguntas dentre elas avaliam fatores de ansiedade cognitiva e ansiedade somática à autoconfiança, com objetivo de determinar, o nível de ansiedade estado do participante. Os questionários serão entregues aos atletas que concordarem em participar do estudo de forma voluntaria assinando o Termo de Assentimento Livre Esclarecido. Os dados coletados serão somente para fins de pesquisa acadêmica. Os benefícios da participação dos atletas na pesquisa são indiretos, possibilitando que se obtenha um escore padrão acerca da sua equipe e faixa etária, com dois instrumentos internacionais validados no Brasil e também permitirão novas pesquisas acerca do assunto.

Eu Fabio Murchio dos Reis, ocupante do cargo de organizador, da competição SUPERGAMES, localizado Av. Ipiranga, 6690 em Porto Alegre - RS declaro estar ciente da garantia de receber esclarecimentos a qualquer dúvida inerente aos objetivos, procedimentos e instrumentos utilizados na pesquisa, assim como, da liberdade de poder retirar o consentimento dado para realização do estudo com atletas, de ambos os sexos, desta competição em todas categorias.



APÊNDICE III

Questionário I Dados demográficos dos atletas de CrossFit

Sexo: M () F () Idade: _____ Data _____ de _____ Nascimento:
_____/_____/_____

Há quanto tempo pratica Crossfit /Cross training? (Anos) _____

Qual a sua Categoria:

() Iniciante / Scaled () Amador () Avançado/RX () Atleta Elite

Participa de alguma equipe (Box de Crossfit / Cross training ou Centro de Treinamento)? Sim () Não ();

Se sim, qual? _____

Há quanto tempo você compete?

() Menos de 1 ano; () Entre 1 a 3 anos;

() Entre 3 a 4 anos () Mais de 5 anos

Qual o maior nível de competição, na qual você já participou?

() Nível interno () Municipal () Estadual

() Regional () Nacional () Internacional

ANEXO I

Questionário de ansiedade Pré-competitiva de Traço

(SPORT COMPETITION ANXIETY TEST – SCAT)

INSTRUÇÕES

- Nas páginas seguintes você responderá dois questionários. São algumas afirmações que têm sido usadas para descrever sentimentos pessoais
- Não existem respostas certas ou erradas
- Leia com toda atenção cada uma das perguntas
- Quando terminar e responder todas as questões do questionário, vire a página e passe para o próximo
- Trabalhe rápido, porém sem precipitação

SPORT COMPETITION ANXIETY TEST – SCAT

Prezado atleta,

Queremos saber como você se sente quando vai participar de uma competição. Abaixo estão algumas afirmativas que representam o que as pessoas sentem quando competem. Leia cada uma delas com atenção e responda como você se sente quando vai competir. Assinale “A” se sua escolha for Difícilmente, a letra “B” se for Às vezes e a letra “C” se for Sempre. Não há respostas certas ou erradas. Não demore muito tempo para responder uma só sentença.

Afirmativas	Difícilmente	Às vezes	Sempre
1. Competir com os outros é divertido	A	B	C
2. Antes de competir, sinto-me agitado	A	B	C
3. Antes de competir, fico preocupado em não desempenhar bem	A	B	C
4. Quando estou competindo, sou um bom esportista	A	B	C
5. Quando estou competindo, fico preocupado com os erros que possa cometer	A	B	C
6. Antes de competir, sou calmo	A	B	C
7. Quando se compete é importante ter um objetivo definido	A	B	C
8. Antes da competição, sinto algo estranho no estômago	A	B	C
9. Antes da competição, sinto que meu coração bate mais rápido que o normal	A	B	C
10. Eu gosto de jogos (ou competições) difíceis	A	B	C
11. Antes de competir, sinto-me descontraído	A	B	C
12. Antes de competir, sinto-me nervoso	A	B	C
13. Esportes coletivos são mais emocionantes do que esportes individuais	A	B	C
14. Eu fico nervoso querendo que o jogo (a competição) comece logo	A	B	C

15. Antes de competir, sinto-me tenso	A	B	C
---------------------------------------	---	---	---

ANEXO II

Fatores de ansiedade de Estado: cognitiva; somática e autoconfiança

COMPETITION STATE ANXIETY INVENTORY (CSAI-2)

Prezado atleta,

Queremos saber como você se sente quando vai participar de uma competição. Abaixo estão algumas afirmativas que representam o que as pessoas sentem quando competem. Leia cada uma delas com atenção e responda como você se sente quando vai competir. Assinale "A" se sua escolha for Absolutamente não, a letra "B" se for um pouco e a letra "C" se for Bastante, e a letra "D" se for Muitíssimo. Não há respostas certas ou erradas. Não demore muito tempo para responder uma só sentença.

Item	Afirmativas	Absolutamente não	Um pouco	Bastante	Muitíssimo
1	Eu me preocupo bastante com a competição	A	B	C	D
2	Eu me sinto nervoso	A	B	C	D
3	Eu me sinto à vontade	A	B	C	D
4	Eu tenho dúvida sobre mim mesmo	A	B	C	D
5	Eu me sinto tenso	A	B	C	D
6	Eu me sinto confortável	A	B	C	D
7	Eu estou preocupado em não desempenhar tão bem quanto posso	A	B	C	D
8	Meu corpo está tenso	A	B	C	D
9	Eu estou confiante em mim mesmo	A	B	C	D
10	Eu me preocupo em perder	A	B	C	D
11	Sinto tensão em meu estomago	A	B	C	D
12	Eu me sinto seguro	A	B	C	D
13	Eu me preocupo com a derrota	A	B	C	D
14	Meu corpo está relaxado	A	B	C	D
15	Eu estou confiante que posso enfrentar desafios	A	B	C	D
16	Eu me preocupo em desempenhar pobremente (pouco)	A	B	C	D
17	Meu coração está acelerado	A	B	C	D
18	Eu estou confiante sobre desempenhar bem	A	B	C	D
19	Eu estou preocupado em alcançar meu objetivo	A	B	C	D
20	Eu sinto enjoos no estomago	A	B	C	D

21	Eu me sinto mentalmente relaxado	A	B	C	D
22	Eu estou preocupado que outros ficarão desapontados com meu desempenho	A	B	C	D
23	Minhas mãos estão frias e úmidas	A	B	C	D
24	Eu estou confiante porque eu mentalmente me visualizo alcançando meu objetivo	A	B	C	D
25	Eu estou preocupado que não poderei me concentrar	A	B	C	D
26	Meu corpo está contraído	A	B	C	D
27	Eu estou confiante em atuar sob pressão	A	B	C	D