



**SERVIÇO PÚBLICO FEDERAL
UNIVERSIDADE FEDERAL DO PARÁ
CAMPUS UNIVERSITÁRIO DE CASTANHAL
FACULDADE DE EDUCAÇÃO FÍSICA**

MÁRCIO JOSÉ ROSÁRIO CAXIAS

**A INFLUÊNCIA DO ESTRESSE E DA RECUPERAÇÃO SOBRE O DESEMPENHO
ESPORTIVO EM ATLETAS JOVENS ESCOLARES**

Castanhal

2019

MÁRCIO JOSÉ ROSÁRIO CAXIAS

**A INFLUÊNCIA DO ESTRESSE E DA RECUPERAÇÃO SOBRE O DESEMPENHO
ESPORTIVO EM ATLETAS JOVENS ESCOLARES**

Trabalho de Conclusão de Curso submetido à Universidade Federal do Pará, Campus Universitário de Castanhal, como parte dos requisitos necessários para obtenção do título de Licenciatura em Educação Física.

Orientador: Professor Dr. Daniel Alvarez Pires

**CASTANHAL – PA
2019**

MÁRCIO JOSÉ ROSÁRIO CAXIAS

**A INFLUÊNCIA DO ESTRESSE E DA RECUPERAÇÃO SOBRE O DESEMPENHO
ESPORTIVO EM ATLETAS JOVENS ESCOLARES**

Trabalho de Conclusão de Curso submetido à
Universidade Federal do Pará, Campus
Universitário de Castanhal, como parte dos
requisitos necessários para obtenção do título
de Licenciatura em Educação Física.

Orientador: Professor Dr. Daniel Alvarez Pires

Banca examinadora:

Orientador: Prof^o. Dr. Daniel Alvarez Pires
Universidade Federal do Pará - UFPA

Membro: Prof^o. Msc. Rafael Oliveira da Silva
Universidade Federal do Pará - UFPA

Membro: Prof^o. Dr. Victor Silveira Coswig
Universidade Federal do Pará - UFPA

Apresentado em: ____/____/____

Conceito: _____

Dedico este trabalho a minha amada filha Dewilly Caxias, que apesar da distância, trago comigo todos os dias um amor incondicional por ela, que nem ao menos consigo descrever.

AGRADECIMENTOS

A minha família em geral, mas em especial, minha tia Zélia Caxias por todo o apoio financeiro não deixando faltar nada durante meu ciclo acadêmico e a Darwiny Moura por todo o cuidado com nossa filha, me deixando tranquilo sabendo que ela estaria bem.

Ao orientador Daniel Pires, por todo o conhecimento compartilhado, bem como, toda a paciência nas orientações até o término da produção do TCC.

Ao professor Nailton Carvalho, pelos ensinamentos compartilhados referentes ao handebol, a qual já tinha desistido de praticar, porém, me deu subsídios e oportunidades de participar em dois JUBS e uma LDU pela equipe da UFPA, que foi de grande experiência para mim.

Aos professores Gabriel Oliveira e Agostinho Junior, pelo acolhimento logo que cheguei a Castanhal na equipe República dos Esportes, a qual me agregaram valores e deveres com o próximo, que até então eu desconhecia.

A turma Educação Física 2015.2, em especial, a Janilda Mata, Deivison Meninea e Antenor Calandrini, por toda a amizade e demonstração de afeto e preocupação que percebi que foram verdadeiros, e que vou levar como espelhos na minha vida.

A todos (as) os (as) integrantes do “Projeto Handebol Universitário”, pela oportunidade de executar novas funções que não a de atleta. Em especial, a equipe feminina, por terem me escolhido como técnico. Além de, passar meus conhecimentos e experiências, aprendi muitos com todas e vou leva-las pra sempre no coração, mesmo com os diversos desentendimentos entre nós.

A Edilayne Nunes, que apesar de termos imenso orgulho, foi quem mais me escutou diante de todas as dificuldades que passei no final desse ciclo acadêmico e a quem compactuo uma amizade que parece ser de infância, apesar de tão pouco tempo de conhecidos. “Tamo junto” sempre neném.

Ao Paulo Nascimento, Aliandra Santos e Adria Nascimento, pela ajuda diante da situação mais difícil fisicamente, quando rompi os ligamentos do joelho e ambos me deram todo suporte e apoio que eu precisei naquele momento. Além, das muitas pizzas e brincadeiras durante nossa convivência juntos. Apesar de estarmos distantes e essa distância tender a aumentar, vou sempre estar torcendo pelo sucesso e felicidade de todos vocês. Obrigado por tudo. Vou leva-los dentro do meu coração, “sempre e sempre”.

Por fim, a minha filha Dewilly Caxias, que apesar de ser uma criança, foi quem mais me ajudou no momento mais difícil em todo esse ciclo diante das situações adversas que passei. Pois “só” o amor que sinto por ela e o sorriso que ela retribui, alavancou minhas forças para que eu pudesse seguir e conseguir chegar até o final do meu ciclo acadêmico. Te amo “Purrudinha”.

“Tenho fé que chegará o dia em que as pessoas realmente se entendam”.

(JIRAYA).

RESUMO

O estudo tem como objetivo medir os níveis de estresse e recuperação em atletas jovens e avaliar a influência do estresse no desempenho esportivo dos mesmos. Participaram do estudo 50 atletas escolares, com idade entre 14 e 17 anos, integrantes de equipes de handebol e voleibol, todos do sexo masculino. Para avaliar as sensações autorreferidas de estresse e recuperação, foi usado o questionário RESTQ-Sport. Os dados foram analisados utilizando o programa Bioestat 5.0. O teste de Shapiro-Wilk foi empregado para verificar a normalidade das dimensões. Para análise de dois grupos independentes foi utilizado o teste de Mann Whitney. Para análise de mais de duas amostras independentes, foi feito o emprego da análise de variância de Kruskal Wallis com *post hoc* de Student-Newman-Keuls. Como resultado encontramos que, No handebol, nas subescalas *estresse social* e *fadiga* a equipe H2 obteve maiores escores em relação a equipe H1, em contrapartida, nas subescalas *bem estar geral* e *aceitação pessoal*, a equipe H1 obteve maiores escores em relação a equipe H2. No voleibol, na subescala *exaustão emocional*, a equipe V1 obteve menores escores em comparação às equipes V2 e V4, na subescala *auto-eficácia*, a equipe V3 obteve maiores escores em relação às equipes V2 e V4. Desse modo, pode-se inferir que o estresse tem influencia indireta no desempenho esportivo, uma vez que, para obtenção desses resultados positivos precisa-se de um conjunto de fatores, além do fator psicológico como: experiência no esporte, treinamento físico, técnico e tático. No entanto, torna-se imprescindível a obtenção desses dados de estresse e recuperação prévios a competição, a fim de, maximizar o desempenho esportivo de uma equipe em uma competição escolar.

Palavras-Chave: Estresse. Recuperação. Desempenho Esportivo. Jovens.

ABSTRACT

The study aims to measure stress levels and recovery in young athletes and to evaluate the influence of stress on their sports performance. Fifty athletes, aged between 14 and 17 years old, participated in the study, members of teams of handball and volleyball, all males. To evaluate self-reported sensations of stress and recovery, the RESTQ-Sport questionnaire was used. The data were analyzed using the program Bioestat 5.0. The Shapiro-Wilk test was used to verify the normality of the dimensions. For analysis of two independent groups the Mann Whitney test was used. For analysis of more than two independent samples, Kruskal Wallis's analysis of variance with post-hoc Student-Newman-Keuls was used. As a result we find that, in the handball, in the social stress and fatigue subscales the H2 team obtained higher scores in relation to the H1 team, in contrast, in the subscales general well-being and personal acceptance, the H1 team obtained higher scores in relation to the H2 team. In volleyball, in the emotional exhaustion subscale, the V1 team obtained lower scores compared to the V2 and V4 teams, in the subscale self-efficacy, the V3 team obtained higher scores in relation to the V2 and V4 teams. Thus, it can be inferred that stress has an indirect influence on sports performance, since, in order to obtain these positive results, a set of factors is necessary, besides the psychological factor such as: sport experience, physical, technical and tactical. However, it is imperative to obtain such pre-competition stress and recovery data in order to maximize the athletic performance of a team in a school competition.

Key words: Stress. Recovery. Sports Performance. Young.

INTRODUÇÃO

Os esportes de elite exigem o máximo desempenho dos atletas, nos aspectos físicos, técnicos, táticos e psicológicos, independentemente da idade ou categoria, muitas vezes influenciados pela pressão ou reflexo das categorias superiores (MARTÍNEZ-MORENO, 2017). A disposição psicológica do atleta parece ser uma influência que permeia tanto a sua função física como aspectos técnicos e táticos, que podem afetar positiva ou negativamente o desempenho atlético. Esse fator é considerado um mediador entre as habilidades físicas, técnicas e táticas dos atletas e seu desempenho real nas competições (OLMEDILLA *et al.*, 2016).

No contexto esportivo, os atletas estão constantemente sujeitos aos mais diversos tipos de pressão, tanto externas (avaliação do desempenho pelos técnicos e demais participantes, expectativas do treinador em relação ao desempenho do atleta, comportamento da torcida e as críticas dos companheiros de equipe), como internas (alcance de objetivos pessoais, as expectativas de sucesso ou fracasso e as percepções dos atletas sobre vitórias e derrotas) (BERTOLDO *et al.*, 2012). Além disso, os atletas estão sujeitos a outras diferentes fontes de estresse associadas não somente ao próprio treinamento esportivo, mas também a outros fatores, tais como a pressão pelos resultados, a interação e convivência diária com seus pares, comissão técnica, dirigentes, mídia, torcedores e família (MOREIRA *et al.*, 2013).

O estresse é definido como um conjunto de reações, gerado pela percepção de estímulos de ordem física, psíquica e/ou infecciosa, que provocam excitação emocional, perturbam a homeostasia corporal e produzem manifestações sistêmicas de ordem fisiológica e psicológica (CAPUTO; ROMBALDI; SILVA, 2017). A intensidade e as fontes de estresse variam, assim como as estratégias implementadas para lidar com esse estresse (SKEIN; HARRISON; CLARKE, 2018). Dependendo da percepção individual do atleta, pressão interna e pressão externa podem se transformar em fatores geradores de estresse (BERTOLDO *et al.*, 2012). O estresse psicológico tem demonstrado influenciar o desempenho, estreitando a atenção do atleta e aumentando sua autoconsciência (SABATO; WALCH; CAINE, 2016).

Essa situação de desequilíbrio também pode ser condicionada pela capacidade do indivíduo de ter e usar os recursos de recuperação necessários (SECADES *et al.*, 2017). Esses recursos consistem em respostas cognitivas, emocionais e comportamentais e variam de acordo com o contexto em que as situações estressoras surgem e com a avaliação do indivíduo (SOUSA; BARROS, 2018). Se o sujeito não tem os recursos de recuperação necessários, os

níveis de estresse aumentam gradualmente (JUARROS *et al.*, 2018). Diante disso, torna-se nítida a influência desses fatores adversos no desempenho psicológico e físico dos atletas, que podem levá-los a altos níveis de estresse (CIRILO-SOUSA *et al.*, 2018). É plausível assumir a partir desse cenário, que o estresse desses indivíduos deve ser alvo de consideração e monitoramento durante o processo de preparação esportiva (MOREIRA *et al.*, 2013).

A competição infantojuvenil é o período compreendido entre a segunda infância (sete anos) até o final da adolescência (17 ou 18 anos) (WEIS; ROMANZINI; CARVALHO, 2011). Acredita-se que, como referencial, possa ser usada a idade de 12 anos de forma genérica para uma idade padrão que adolescentes possam participar de eventos esportivos (CAPUTO; ROMBALDI; SILVA, 2017). Os motivos mais frequentes que adolescentes apontam como sendo as razões para participarem de modalidades esportivas se enquadram dentro de quatro categorias: divertimento, competência, afiliação e aptidão física (ZAMBRIN *et al.*, 2016). As tendências nas últimas décadas incluem o aumento do número de participantes em alguns esportes, particularmente meninas, aumento da duração e intensidade do treinamento, especialização precoce, treinamento durante todo o ano e aumento da dificuldade de habilidades praticadas (CAINE, 2010).

Os atletas jovens geralmente têm menos experiências estressantes que acompanham a competição desportiva (MADIGAN *et al.*, 2018). No entanto, esses adolescentes são continuamente confrontados com fontes de estresse, que incluem fontes acadêmicas, sociais, socioeconômicas e emocionais (SKEIN; HARRISON; CLARKE, 2018). Eles experimentam o maior estresse quando apresentam desempenho ruim, cometem erros e percebem a pressão de pais, treinadores e colegas de equipe (HAMLIN *et al.*, 2019). Para os adolescentes, tentar esforços acadêmicos e esportivos ao mesmo tempo demonstrou ser uma colaboração bem-sucedida e eles complementam-se mutuamente (AQUILINA, 2013). Deste modo, as escolas são recursos valiosos à jovens atletas, pois tem acesso a treinadores e professores que criam um ambiente positivo para o seu desenvolvimento (KRISTIANSEN e STENSRUD, 2017). Assim, esses atletas muitas vezes combinam a sua formação atlética com responsabilidades acadêmicas (MADIGAN *et al.*, 2018).

Embora o esporte tenha se mostrado uma estratégia eficaz para controlar o estresse, melhorar o humor e manter um ótimo nível de função cognitiva (SKEIN; HARRISON; CLARKE, 2018), alguns adolescentes que participam de esportes competitivos podem ter estressores adicionais devido a compromissos conflitantes, restrições de tempo e ansiedade em torno do treinamento e da competição (AQUILINA, 2013). Para que os atletas adolescentes experimentem um equilíbrio complementar entre os dois esforços, eles são

obrigados a manter habilidades de autocuidado para lidar com o estresse, o esporte, a escola e todas as outras facetas de suas vidas (JONKER; ELFERINK-GEMSER; VISSCHER, 2010). Frente às afirmações descritas anteriormente, o objetivo do presente estudo é medir os níveis de estresse e recuperação em atletas jovens e avaliar a influência do estresse no desempenho esportivo dos mesmos.

MÉTODO

Amostra e Cuidados Éticos

Foram selecionados 50 atletas escolares integrantes de equipes de handebol ($n = 18$) e voleibol ($n = 32$), todos do sexo masculino, com idade entre 14 e 17 anos ($15,7 \pm 0,88$), nos Jogos Estudantis Paraenses 2019 etapa municipal em Bragança-PA. O estudo foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa do Hospital Universitário João de Barros Barreto, sob o parecer 65796316.3.0000.0017. Os responsáveis legais dos atletas que concordaram em participar do estudo assinaram o Termo de Assentimento Livre e Esclarecido (TALE), bem como, os atletas que assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE).

Instrumentos

Para avaliar as sensações autorreferidas de estresse e recuperação, foi usado o questionário de estresse e recuperação subjetivos para atletas RESTQ-Sport. Esse questionário foi validado na língua portuguesa por Costa e Samulski (2005). É composto por 77 itens, sendo o primeiro introdutório, e os demais estão divididos em 19 subescalas, na qual cada uma é composta por quatro itens. Esse instrumento tem como objetivo avaliar eventos potencialmente estressantes e tranquilizantes referentes aos últimos três dias/noites. Especificamente, a questionário é composto por 07 subescalas de estresse geral (estresse geral, estresse emocional, estresse social, o conflito/pressão, fadiga, falta de energia e queixas físicas), 05 subescalas de recuperação geral (sucesso, recuperação social, recuperação física, bem-estar geral e qualidade do sono), 03 subescalas de estresse específicas do esporte (distúrbios nos intervalos, exaustão emocional e lesões) e 04 subescalas de recuperação específicos do esporte (estar em forma, realização pessoal, auto-eficácia e auto-regulação). Cada escala contém quatro itens, avaliados por uma escala numérica do tipo Likert com valores que variam de 0 a 6 pontos (0 = nunca; 1 = pouquíssimas vezes; 2 = poucas vezes; 3 =

metade das vezes; 4 = muitas vezes; 5 = muitíssimas vezes; 6 = sempre), indicando a ocorrência de eventos e atividades relatadas.

Procedimentos

Todos os procedimentos de coleta dos dados aconteceram no local de jogos dos atletas. Os dados foram coletados 30 minutos antes da primeira partida de cada equipe na competição. Os dados do RESTQ-Sport foram coletados de forma autorreferida. O pesquisador explicou o questionário verbalmente, em seguida pediu para que os atletas lessem as instruções contidas no questionário para melhor assimilar as instruções verbais. O pesquisador permaneceu no ambiente para retirar eventuais dúvidas quanto a algumas das questões.

Análise de dados

Os dados foram analisados utilizando o programa Aplicações Estatísticas nas Áreas das Ciências Bio-Médicas (Bioestat versão 5.0). O teste de Shapiro-Wilk foi empregado para verificar a normalidade das dimensões. Para análise de dois grupos independentes foi utilizado o teste de Mann Whitney. Para análise de mais de duas amostras independentes, foi feito o emprego da análise de variância de Kruskal Wallis com *post hoc* de Student-Newman-Keuls (SNK) para as comparações entre os escores e suas dimensões. O nível de significância estatística foi definido em 5% ($p \leq 0,05$).

RESULTADOS

A tabela 1 mostra a classificação final do handebol nos Jogos Estudantis Paraenses 2019, em que a equipe Argentina Pereira (H1) obteve melhor desempenho esportivo na competição.

A figura 1 mostra o resultado dos níveis de percepção de estresse e recuperação entre H1 e H2. Houve diferença significativa no teste de Mann Whitney, nas subescalas *estresse social*, *fadiga*, *bem estar geral* e *aceitação pessoal*. Não houve diferença significativa nas demais subescalas. Na escala de estresse geral (*estresse social* e *fadiga*), H2 obteve maiores escores em relação a H1, em contrapartida, nas escalas de recuperação geral (*bem estar geral*) e recuperação esportiva (*aceitação pessoal*), H1 obteve maiores escores em relação a H2.

Tabela 1 - Classificação final do handebol nos Jogos Estudantis Paraenses 2019

Colocação	Equipe
1°	Argentina Pereira (H1)
2°	IFPA (H2)

Fonte: Comissão organizadora dos Jogos Estudantis Paraenses, 2019.

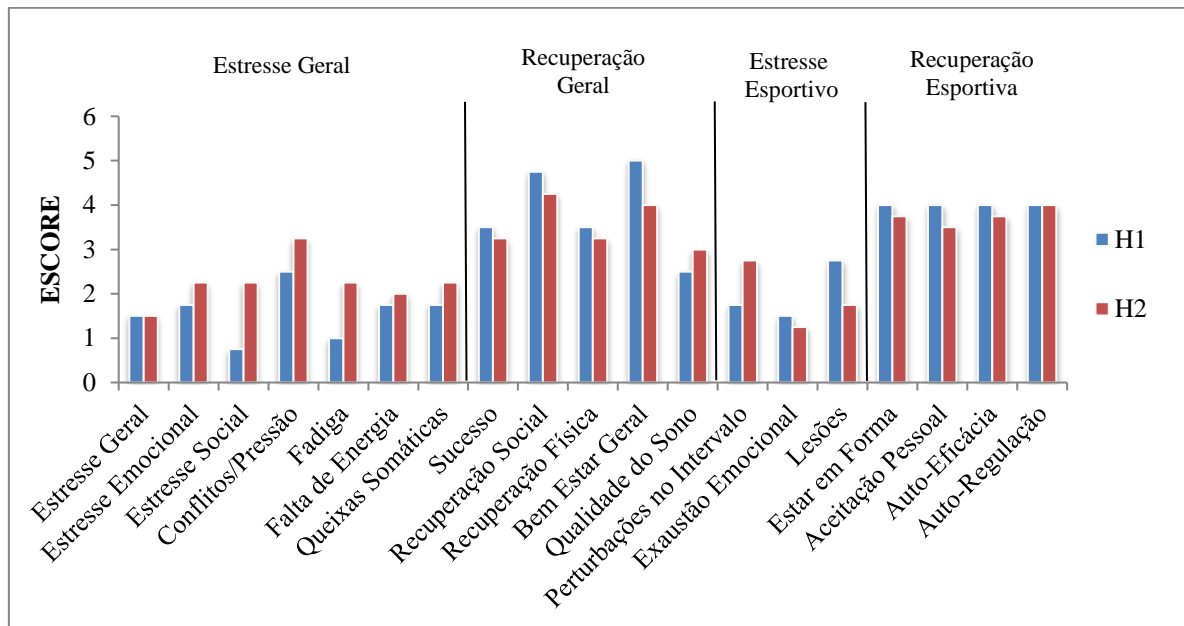


Figura 1. Percepção de estresse e recuperação de H1 e H2, segundo o REST-Q Sport. * ($p = 0,023$), • ($p = 0,005$), ★ ($p = 0,012$) e ◆ ($p = 0,018$).

A tabela 2 mostra a classificação final do voleibol nos Jogos Estudantis Paraenses 2019, em que a equipe João Paulo II (V1) obteve melhor desempenho esportivo na competição.

A figura 2 mostra o resultado dos níveis de percepção de estresse e recuperação em V1, V2, V3 e V4. Houve diferença significativa para análise de variância de Kruskal Wallis nas subescalas *exaustão emocional* e *auto-eficácia*. As comparações múltiplas de *post hoc* de Student-Newman-Keuls (SNK) mostraram que as diferenças significativas existentes localizam-se entre V1 e V2, V1 e V4 para *exaustão emocional* e V2 e V3, V3 e V4 para *auto-eficácia*. Não houve diferença significativa nas demais subescalas. Na escala estresse esportivo (*exaustão emocional*), V1 obteve menores escores em comparação a V2 e V4. Na escala recuperação esportiva (*auto-eficácia*), V3 obteve maiores escores em relação a V2 e V4.

Tabela 2 - Classificação final do voleibol nos Jogos Estudantis Paraenses 2019

Colocação	Equipe
1°	João Paulo II (V1)
2°	IST (V2)
3°	Bolivar Bordallo (V3)
4°	IFPA (V4)

Fonte: Comissão organizadora dos Jogos Estudantis Paraenses, 2019.

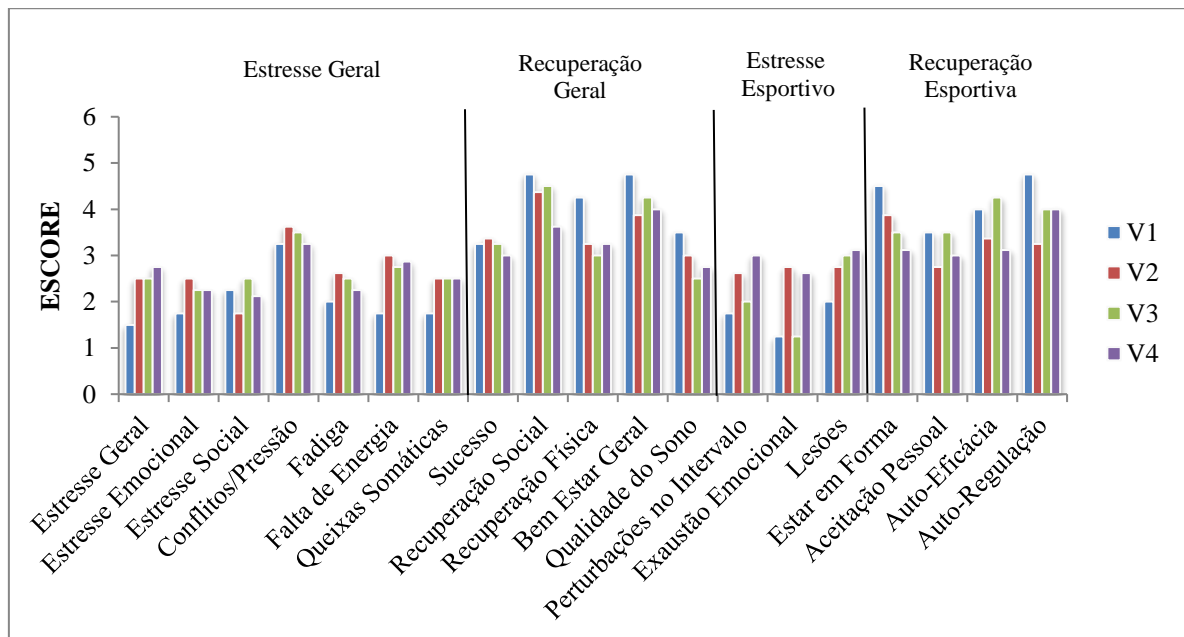


Figura 2. Percepção de estresse e recuperação em V1, V2, V3 e V4, segundo o REST-Q Sport. * ($p = 0,039$), ● ($p = 0,040$), * V1 e V2 ($p = 0,015$), * V1 e V4 ($p = 0,012$), ● V2 e V3 ($p = 0,020$) e ● V3 e V4 ($p = 0,014$).

DISCUSSÃO

O presente estudo teve por objetivo medir os níveis de estresse e recuperação em atletas jovens, e avaliar a influência dos mesmos no desempenho esportivo. Na pesquisa obtivemos valores para as 19 dimensões do estresse e recuperação para handebol e voleibol. Tendo como principais questões de partida que orientam a definição da problemática, considerando o contexto de jovens atletas, estando associados a diversas condições que possam gerar o estresse e recuperação em uma competição, tais como: pressão por resultados positivos, magnitude do campeonato, a interação e convivência frequente com suas respectivas equipes, pressão da comissão técnica, torcedores e familiares.

Para o handebol que participaram da competição duas equipes, os resultados demonstram escores maiores de recuperação para a equipe que obteve o melhor desempenho

(H1), indicando dessa forma, efeitos positivos das subescalas *bem estar geral e aceitação pessoal*, para com o desempenho da equipe melhor colocada na competição. Em contrapartida, a equipe H2, nas mesmas subescalas referentes à recuperação, obteve menores escores comparado à equipe H1. Esse resultado pode estar relacionado com o nível de experiência que cada equipe possui (SEGATO *et al.*, 2010). Rose Junior (2002) sugere que para atletas com maior experiência, a competição poderá assumir um caráter desafiador, ao contrário de atletas com menor tempo de prática, no qual as mesmas situações poderão ter conotação de ameaça a seu bem-estar geral implicando um maior nível de estresse. Segundo Perreault *et al.*, (2007), a experiência pode ajudar os atletas a lidar melhor com situações estressantes no esporte.

Outro fator importante a ser destacado que pode ter tido influencia, foi à coesão que a equipe H1 demonstrou durante a competição, tendo em vista que, desde inicio mostrou-se mais unida e organizada em busca do seu objetivo frente à equipe H2, além do nível de satisfação mutua entre os atletas e a comissão técnica que a equipe H1 demonstrou durante a competição. EYS *et al.* (2003) segure que indivíduos e equipes com altos níveis de coesão são mais propensos a cumprir as responsabilidades e a satisfazer as expectativas dos outros. Desse modo, é imprescindível o desenvolvimento da coesão de grupo, principalmente em atletas de alto rendimento, uma vez que estão sempre em busca do melhor desempenho (NASCIMENTO JUNIOR; BALBIM; VIEIRA, 2013; SULLIVAN, 2001).

Por outro lado, os resultados demonstram que a equipe H2, que teve menor desempenho na competição, obteve escores maiores referentes ao estresse geral nas subescalas *estresse social e fadiga*, comparado a H1. Indicando que, de forma geral, os atletas da equipe H2, segundo os resultados, estão mais estressados que a equipe H1, tal fato pode estar relacionado com as demandas que o esporte pode provocar durante treinamentos e a competição, não proporcionando tempo hábil para a recuperação frente à competição (CHIODO *et al.*, 2011; COSTA *et al.*, 2017; BELEM *et al.*, 2016; GLEESON, 2002; KELLMANN; GUNTHER, 2000), assim, afetando o desempenho. Esse resultado pode indicar ainda que, o nível mais alto de estresse pode estar afetando a recuperação da equipe H2. Greig e Walker-Johnson (2007) observaram que a utilização de técnicas de recuperação acelera a regeneração do atleta diminuindo o nível de fadiga, sendo um fator que poderia explicar a diferença na recuperação das equipes.

Quando os atletas não respondem adequadamente aos estímulos competitivos no contexto esportivo e a recuperação desses atletas não ocorre de maneira apropriada, pode afetar também os níveis de estresse e humor que estão relacionados ao desempenho,

especialmente em situações com um alto grau de importância pessoal (THELWELL; LANE; WESTON, 2007). Tais resultados podem ainda ser explicados pelo fato que os indivíduos do estudo possuem outras atividades. Como trata-se de uma competição escolar, os atletas têm toda uma demanda acadêmica por cumprir, essa jornada dupla pode ser causadora do estresse social (BOHÓRQUEZ; FENOY; CAMPOY, 2012; BALBIM; VIEIRA, 2012). Um estudo de Samulski e Chagas (1992) sobre o estresse psicológico pré-competitivo com atletas de futebol de campo das categorias infantil e juvenil, verificou que para a categoria infantil os fatores mais estressantes são do estresse não relacionado ao esporte, mostrando que os atletas jovens apresentaram maior probabilidade de sentir os efeitos negativos do estresse, afetando seu desempenho.

Para o voleibol, integravam quatro equipes na competição, os resultados demonstraram menores escores de estresse esportivo para a equipe V1 que obteve o melhor desempenho, mostrando assim, efeitos significativos positivos da subescala *exaustão emocional* no desempenho em comparação a V2 e V4. Os achados da pesquisa corroboram a literatura que sugere a importância da manutenção física e psicológica, afim de, minimizar os efeitos do estresse para obtenção do melhor desempenho em esportes coletivos (BORRESEN; LAMBERT, 2009; KALDA; JURIMAE; JURIMAE, 2004; PABLO *et al.*, 2016). Os escores das equipes V2 e V4, sugerem que os atletas estavam com nível inadequado de estresse, fato esse, pode ser explicado pelo descontentamento dos atletas para com o esporte afetando seu desempenho na competição. Kellmann e Gunther (2000) indicam que a exaustão emocional pode levar a sintomas psicológicos de *burnout*. Nesta situação, os atletas têm dificuldade na concentração e em mobilizar suas habilidades, afetando assim, seu desempenho.

Também houve resultado significativo relacionado à recuperação esportiva na subescala *auto-eficácia*, com maior escore para a equipe V3 em comparação as equipes V2 e V4. Feltz, Short e Sullivan (2008) apontam relação positiva entre a auto-eficácia e o desempenho esportivo. Além de ser essencial para o bom desempenho dos atletas, na medida em que favorece a gestão motivação e estresse (GONZÁLEZ-CAMPOS *et al.*, 2015), sugere-se que as expectativas de auto-eficácia apresentadas por um atleta poderiam ter efeitos importantes nos padrões de pensamento e comportamento durante a competição (BARKER; JONES; GREENLEES, 2013). Além, da busca pelo sucesso que é um dos principais fundamentos da formação de expectativas positivas de auto-eficácia, que, segundo Morales e de Rojas (2013), têm um efeito positivo no desempenho. Assim, concordando com os achados na comparação entre V3 e V4.

Por outro lado, Lane (2002) diverge dos achados na comparação de V3 e V2, em um estudo com boxeadores sugerindo que a auto-eficácia do boxe prediz o sucesso esportivo valorizado pela vitória no combate. Se contrapondo com os resultados do presente estudo, uma vez que, a equipe V3 obteve menor desempenho que V2 na competição. Nesse sentido, o resultado da comparação entre V3 e V2 pode ser relacionado ao fato das equipes jogarem em chaves opostas e não terem se enfrentado diretamente na competição. Outro ponto a ser destacado é a alta expectativa pessoal que a competição proporciona nas equipes, sendo a competição escolar mais importante do estado, afetando-as de formas distintas. Nessa perspectiva, as altas expectativas geram uma pressão que pode ser prejudicial ao desempenho (MORALES e DE ROJAS, 2013).

Por fim, ressaltamos que a limitação deste estudo configurou-se na demanda logística da coleta, visto que, foi necessário o deslocamento entre os locais que ocorreram os jogos em tempo hábil da aplicação do questionário. Além da recusa de alguns atletas devido ao estresse pré-jogo que a competição demandou.

CONCLUSÃO

Este trabalho teve como objetivo medir os níveis de estresse e recuperação em atletas jovens e avaliar a influência do estresse no desempenho coletivo dos mesmos, o qual possibilitou inferir que, a maioria das equipes com maior desempenho demonstrou um nível de recuperação maior, bem como, nível de estresse menor que as demais equipes participantes da pesquisa.

Quanto à análise das equipes de handebol, foi possível identificar fatores que podem influenciar o desempenho esportivo nas escalas estresse geral, recuperação geral e recuperação esportiva, que possivelmente contribuíram para o resultado final na competição, uma vez que, a equipe com escore menor na escala estresse geral e escores maiores nas escalas de recuperação geral e esportiva, obteve melhor desempenho esportivo na competição.

Na análise das equipes de voleibol identificaram-se fatores que podem influenciar o desempenho coletivo nas escalas estresse esportivo e recuperação esportiva, que talvez tenham contribuído para o resultado final na competição na escala estresse esportivo. No entanto, houve maior escore na subescala auto-eficácia para a equipe V3, que não obteve maior desempenho esportivo na competição.

Compreendendo assim que, a correlação entre escores positivos de recuperação esportiva e melhor desempenho esportivo no voleibol, não estão diretamente relacionadas.

Desse modo, pode-se inferir que o estresse tem influencia indireta no desempenho esportivo, uma vez que, para obtenção desses resultados positivos precisa-se de um conjunto de fatores, além do fator psicológico como: experiência no esporte, treinamento físico, técnico e tático. No entanto, torna-se imprescindível a obtenção desses dados de estresse e recuperação prévios a competição, a fim de, maximizar o desempenho esportivo de uma equipe em uma competição escolar.

REFERÊNCIAS

- AQUILINA, D. A Study of the Relationship Between Elite Athletes Educational Development and Sporting Performance. **The International Journal of the History of Sport**, v. 30, n. 4, p. 37–41, 2013.
- BALBIM, G. M.; VIEIRA, L. F. Análise do nível de coesão de grupo e do estresse psicológico pré-competitivo de atletas adultos de voleibol. **Revista Brasileira de Cineantropometria & Desempenho Humano**, v. 14, n. 6, p. 704–712, 2012.
- BARKER, J. B.; JONES, M. V; GREENLEES, I. Using Hypnosis to Enhance Self-Efficacy in Sport Performers. **Journal of Clinical Sport Psychology**, v. 7, p. 228–247, 2013.
- BELEM, I. et al. O estresse no mma: as estratégias de enfrentamento podem melhorar o desempenho dos lutadores? **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, v. 22, n. 4, p. 287–290, 2016.
- BERTOLDO, P. et al. Fatores geradores de estresse para atletas da categoria de base do futebol de campo. **Motriz : Revista de Educação Física**, v. 18, p. 208–217, 2012.
- BOHÓRQUEZ, R.; FENOY, J.; CAMPOY, L. Rendimiento deportivo, estilos de liderazgo y evitación experiencial en jóvenes futbolistas almerienses. **Revista de Psicología del Deporte**, v. 21, n. 1, p. 137–142, 2012.
- BORRESEN, J.; LAMBERT, M. I. The quantification of training load, the training response and the effect on performance. **Sports Medicine**, v. 39, n. 9, p. 779–795, 2009.
- CAINE, D. J. Are kids having a rough time of it in sports ? **British Journal of Sports Medicine**, v. 21, p. 1–3, 2010.
- CAPUTO, E. L.; ROMBALDI, A. J.; SILVA, M. C. DA. Sintomas de estresse pré competitivo em atletas adolescentes de handebol. **Revista Brasileira de Ciências do Esporte**, v. 39, n. 1, p. 68–72, 2017.
- CHIODO, S. et al. Stress-related hormonal and psychological changes to official youth Taekwondo competitions. **Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports**, v. 21, p. 111–119, 2011.
- CIRILO-SOUSA, M. et al. Perfil de estados de humor em atletas de basquetebol entre competições e posições de jogo. **Revista Brasileira de Ciência e Movimento**, v. 26, n. 3, p.

141–147, 2018.

COSTA, D. et al. Monitoração das sensações auto-referidas dos estados de humor, estresse e recuperação e desempenho físico em atletas de tae kwon do durante um período pré competitivo. **Motricidade**, v. 13, p. 41–50, 2017.

COSTA, L.; SAMULSKI, D. Processo de Validação do Questionário de Estresse e Recuperação para Atletas (RESTQ-Sport) na Língua Portuguesa. **Revista Brasileira de Ciência e Movimento**, v. 13, n. 1, p. 79–86, 2005.

EYS, M. A. et al. The Relationship Between Task Cohesion and Competitive State Anxiety and Competitive State Anxiety. **Journal Sport & Exercise Psychology**, v. 25, p. 66–76, 2003.

FELTZ, D.; SHORT, S.; SULLIVAN, P. Self Efficacy in Sport: Research and Strategies for Working with Athletes , Teams and Coaches. **International Journal of Sports Science & Coaching**, v. 3, n. 2, p. 293, 2008.

GLEESON, M. Biochemical and immunological markers of over-training. **Journal of Sports Science and Medicine**, v. 1, p. 31–41, 2002.

GONZÁLEZ-CAMPOS, G. et al. La autoconfianza y el control del estrés en futbolistas: revisión de estudios. **Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte**, v. 10, n. 1, p. 95–101, 2015.

GREIG, M.; WALKER-JOHNSON, C. The influence of soccer-specific fatigue on functional stability. **Physical Therapy in Sport**, v. 8, p. 185–190, 2007.

HAMLIN, M. J. et al. Monitoring Training Loads and Perceived Stress in Young Elite University Athletes. **Frontiers in Physiology**, v. 10, n. 1, p. 1–12, 2019.

JONKER, L.; ELFERINK-GEMSER, M. T.; VISSCHER, C. Differences in self-regulatory skills among talented athletes: The significance of competitive level and type of sport. **Journal of Sports Sciences**, v. 28, n. 8, p. 901–908, 2010.

JUARROS, A. et al. Relación de la carga interna de entrenamiento, optimismo y resiliencia con los niveles de estrés-recuperación en nadadores. **Cuadernos de Psicología del Deporte**, v. 18, n. 1, p. 43–54, 2018.

KALDA, J.; JURIMAE, T.; JURIMAE, J. Relationships between recovery-stress state and performance in sprinters and jumpers. **Perceptual and Motor Skills**, v. 99, p. 12–16, 2004.

KELLMANN, M.; GUNTHER, K.-D. Changes in stress and recovery in elite rowers during preparation for the Olympic Games. **Medicine & Science in Sports & Exercise**, v. 32, n. 4, p. 676–683, 2000.

KRISTIANSEN, E.; STENSRUD, T. Young female handball players and sport specialisation: How do they cope with the transition from primary school into a secondary sport school? **British Journal of Sports Medicine**, v. 51, p. 58–63, 2017.

- LANE, A. M. . Relationships between performance toward accomplishment and self-efficacy in amateur boxing. **Perceptual and Motor Skills**, v. 94, p. 1056, 2002.
- MADIGAN, D. J. et al. Perfectionism and training distress in junior athletes: The mediating role of coping tendencies. **European Journal of Sport Science**, v. 18, n. 5, p. 713–721, 2018.
- MARTÍNEZ-MORENO, A. Calidad en el deporte de élite. Análisis de fortalezas y debilidades psicológicas en jugadores de balonmano. **Cuadernos de Psicología del Deporte**, v. 17, p. 19–24, 2017.
- MORALES, E. D. C.; DE ROJAS, J. M. R. Consecuencias psicológicas del éxito en una muestra de futbolistas juveniles de la ciudad de Lima. **Pensamiento Psicológico**, v. 11, n. 2, p. 7–18, 2013.
- MOREIRA, A. et al. Monitoramento do nível de estresse de atletas da seleção brasileira de basquetebol feminino durante a preparação para a copa américa 2009. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, v. 19, p. 44–47, 2013.
- NASCIMENTO JUNIOR, J. A. DO; BALBIM, G. M.; VIEIRA, L. F. Coesão de grupo em equipes adultas de voleibol do estado do Paraná. **Revista Psicologia: Teoria e Prática**, v. 15, n. 1, p. 105–115, 2013.
- OLMEDILLA, A. et al. Perfil psicológico de los jugadores profesionales de balonmano y diferencias entre puestos específicos. **Revista Latinoamericana de Psicología**, v. 47, n. 2015, p. 177–184, 2016.
- PABLO, J. et al. Relaciones entre el perfil psicológico deportivo y la ansiedad competitiva en jugadores de balonmano playa. **Revista de Psicología del Deporte**, v. 25, n. 1, p. 121–128, 2016.
- PERREAULT, S. et al. Does it take three to tango? Psychological need satisfaction and athlete burnout. **International Journal of Sport Psychology**, v. 38, n. 1, p. 437–450, 2007.
- ROSE JUNIOR, D. DE; A competição como fonte de estresse no esporte. **Revista Brasileira de Ciência e Movimento**, v. 10, n. 4, p. 19–26, 2002.
- SABATO, T. M.; WALCH, T. J.; CAINE, D. J. The elite young athlete: strategies to ensure physical and emotional health. **Open Access Journal of Sports Medicine**, v. 7, p. 99–113, 2016.
- SAMULSKI, D.; CHAGAS, M. H. Análise do estresse psíquico na competição em jogadores de futebol de campo das categorias infantil e juvenil. **Revista Brasileira de Ciência e Movimento**, v. 6, n. 4, p. 12–18, 1992.
- SECADES, G. et al. Resiliencia y recuperación-estrés en deportistas de competición. **Cuadernos de Psicología del Deporte**, v. 17, p. 73–79, 2017.
- SEGATO, L. et al. Estresse psicológico de velejadores de alto nível esportivo em competição. **Motricidade**, v. 6, p. 53–62, 2010.

SKEIN, M.; HARRISON, T.; CLARKE, D. Sleep characteristics, sources of perceived stress and coping strategies in adolescent athletes. **Journal of Sleep Research**, n. 10, p. 1–8, 2018.

SOUSA, K. O. D.; BARROS, L. DE M. Estresse e Estratégias de Enfrentamento de Gestores de Saúde. **Estudos e Pesquisas em Psicologia**, v. 18, n. 2, p. 496–515, 2018.

SULLIVAN, P. J. The Relationship between Intrateam Conflict and Cohesion within Hockey Teams. **Small Group Research**, v. 32, n. 3, p. 342–355, 2001.

THELWELL, R. C.; LANE, A. M.; WESTON, N. J. V. Mood states, self-set goals, self-efficacy and performance in academic examinations. **Personality and Individual Differences**, v. 42, n. 3, p. 573–583, 2007.

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

ZAMBRIN, L. et al. Análise do comportamento competitivo de atletas jovens e adultos de handebol. **Revista Brasileira de Educação Física e Esporte**, v. 30, n. 2, p. 505–513, 2016.

ANEXO A – Termo de Consentimento Livre Esclarecido

TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE ESCLARECIDO

Prezado (a) Senhor (a), _____

O (a) Sr (a) está sendo convidado a participar da pesquisa: “**A influência do estresse e da recuperação sobre o desempenho de atletas jovens escolares**” que tem por objetivo **medir o nível de estresse e recuperação pré-competitivo em atletas jovens escolares**.

Essa pesquisa será realizada com **atletas participantes dos Jogos Estudantis Paraenses 2019 de 14 a 17 anos**.

Sua participação no estudo consistirá em **responder algumas questões de pesquisa de opinião particular sobre estresse**. A coleta de dados terá uma duração de mais ou menos 15 minutos.

Os riscos com essa pesquisa são **mínimos**, sendo que você pode se sentir **desconfortável em responder alguma pergunta**, mas você tem a liberdade de não responder ou interromper a **entrevista** em qualquer momento, sem nenhum prejuízo para seu atendimento.

Se houver algum problema relacionado com a pesquisa o senhor será encaminhado para o **Hospital Santo Antônio Maria Zaccaria** onde será acompanhado e atendido.

O (a) Sr (a) tem a liberdade de não participar da pesquisa ou retirar seu consentimento a qualquer momento, mesmo após o início da entrevista, sem qualquer prejuízo. Está assegurada a garantia do sigilo das suas informações. O (a) Sr (a) não terá nenhuma despesa e não há compensação financeira relacionada à sua participação na pesquisa.

Caso tenha alguma dúvida sobre a pesquisa o (a) Sr (a) poderá entrar em contato com o coordenador responsável pelo estudo: **Daniel Alvarez Pires**, que pode ser localizado pelo e-mail **danielpires@ufpa.br**, ou com **Márcio José Rosário Caxias**, que pode ser localizado pelo e-mail **marciocaxias10@hotmail.com**. Sua participação é importante e voluntária e vai gerar informações que serão úteis para **a mensuração da influência do estresse e da recuperação sobre o desempenho de atletas jovens escolares**.

Acredito ter sido suficientemente informado a respeito do que li ou foi lido para mim, sobre a pesquisa: "A influência do estresse e da recuperação sobre o desempenho de atletas jovens escolares". Discuti com o pesquisador Márcio José Rosário Caxias, responsável pela pesquisa, sobre minha decisão em participar do estudo. Ficaram claros para mim os propósitos do estudo, os procedimentos, garantias de sigilo, de esclarecimentos permanentes e isenção de despesas. Concordo voluntariamente em participar deste estudo.

_____/_____/_____
Assinatura do atleta

Declaro que obtive de forma apropriada e voluntária o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido deste atleta para a sua participação neste estudo.

_____/_____/_____
Assinatura do responsável pelo estudo.

ANEXO B – Termo de Assentimento Livre Esclarecido

TERMO DE ASSENTIMENTO LIVRE ESCLARECIDO

Prezado (a) Senhor (a), _____

O (a) Sr (a) está sendo convidado a participar da pesquisa: “**A influência do estresse e da recuperação sobre o desempenho de atletas jovens escolares**” que tem por objetivo **medir o nível de estresse e recuperação pré-competitivo em atletas jovens escolares**.

Essa pesquisa será realizada com **atletas participantes dos Jogos Estudantis Paraenses 2019 de 14 a 17 anos**.

Sua participação no estudo consistirá em assentir o aluno atleta a **responder algumas questões de pesquisa de opinião particular sobre estresse**. A coleta de dados terá uma duração de mais ou menos 15 minutos.

Os riscos com essa pesquisa são **mínimos**, sendo que você pode se sentir **desconfortável em responder alguma pergunta**, mas você tem a liberdade de não responder ou interromper a **entrevista** em qualquer momento, sem nenhum prejuízo para seu atendimento.

Se houver algum problema relacionado com a pesquisa o aluno atleta será encaminhado para o **Hospital Santo Antônio Maria Zaccaria** onde será acompanhado e atendido.

O (a) Sr (a) tem a liberdade de não assentir a participação do aluno atleta na pesquisa ou retirar seu assentimento a qualquer momento, mesmo após o início da entrevista, sem qualquer prejuízo. Está assegurada a garantia do sigilo das suas informações. O (a) Sr (a) não terá nenhuma despesa e não há compensação financeira relacionada à sua participação na pesquisa.

Caso tenha alguma dúvida sobre a pesquisa o (a) Sr (a) poderá entrar em contato com o coordenador responsável pelo estudo: **Daniel Alvarez Pires**, que pode ser localizado pelo e-mail **danielpires@ufpa.br**, ou com **Márcio José Rosário Caxias**, que pode ser localizado pelo e-mail **marciocaxias10@hotmail.com**. Sua participação é importante e voluntária e vai gerar informações que serão úteis para **a mensuração da influência do estresse e da recuperação sobre o desempenho de atletas jovens escolares**.

Acredito ter sido suficientemente informado a respeito do que li ou foi lido para mim, sobre a pesquisa: "A influência do estresse e da recuperação sobre o desempenho de atletas jovens escolares". Discuti com o pesquisador Márcio José Rosário Caxias, responsável pela pesquisa, sobre minha decisão em assentir a participação do aluno atleta no estudo. Ficaram claros para mim os propósitos do estudo, os procedimentos, garantias de sigilo, de esclarecimentos permanentes e isenção de despesas. Concordo voluntariamente em assentir a participação do aluno atleta neste estudo.

_____/_____/_____
Assinatura do Responsável pelo atleta

Declaro que obtive de forma apropriada e voluntária o Termo de Assentimento Livre e Esclarecido deste responsável legal do atleta para a sua participação neste estudo.

_____/_____/_____
Assinatura do responsável pelo estudo.

ANEXO C – Questionário Restq-Sport

Nome: _____

Data: _____ Hora: _____ Idade: _____ Sexo: _____

Esporte/situação: _____

Nível educacional:

primeiro grau incompleto primeiro grau completo segundo grau incompleto

segundo grau completo superior incompleto superior completo

RESTQ - 76 Sport

Este questionário consiste numa série de afirmações. Estas afirmações possivelmente descreverão seu estado mental, emocional e bem estar físico, ou suas atividades que você realizou **nos últimos 3 dias e noites**.

Por favor, escolha a resposta que mais precisamente demonstre seus pensamentos e atividades. Indicando em qual frequência cada afirmação se encaixa no seu caso nos últimos dias.

As afirmações relacionadas ao desempenho esportivo se referem tanto a atividades de treinamento quanto de competição.

Para cada afirmação existem sete possíveis respostas.

Por favor, faça sua escolha marcando o número correspondente à resposta apropriada.

Exemplo:

Nos últimos (3) dias/noites

... Eu li um jornal

0	1	2	3	4	5	6
Nunca	pouquí	poucas vezes	metade das	muitas vezes	muitíssimas	sempre
	ssimas		vezes		vezes	
	vezes					

Neste exemplo, o número 5 foi marcado. O que significa que você leu jornais muitíssimas vezes nos últimos três dias.

Por favor, não deixe nenhuma afirmação em branco.

Se você está com dúvida em qual opção marcar, escolha a que mais se aproxima de sua realidade.

Agora responda as categorias na ordem sem interrupção.

Copyright by M. Kellmann, K.W. Kallus, D. Samulski & L. Costa
University of Bochum (ALE), UFMG (BRA), 2008

Nos últimos (3) dias/noites

- 1) **...eu vi televisão**
- | | | | | | | |
|-------|-----------------------|--------------|---------------------|--------------|----------------------|--------|
| 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| nunca | pouquíssimas
vezes | poucas vezes | metade das
vezes | muitas vezes | muitíssimas
vezes | Sempre |
- 2) **...eu dormir menos do que necessitava**
- | | | | | | | |
|-------|-----------------------|--------------|---------------------|--------------|----------------------|--------|
| 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| nunca | pouquíssimas
vezes | poucas vezes | metade das
vezes | muitas vezes | muitíssimas
vezes | Sempre |
- 3) **...eu realizei importantes tarefas**
- | | | | | | | |
|-------|-----------------------|--------------|---------------------|--------------|----------------------|--------|
| 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| nunca | pouquíssimas
vezes | poucas vezes | metade das
vezes | muitas vezes | muitíssimas
vezes | Sempre |
- 4) **...eu estava desconcentrado**
- | | | | | | | |
|-------|-----------------------|--------------|---------------------|--------------|----------------------|--------|
| 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| nunca | pouquíssimas
vezes | poucas vezes | metade das
vezes | muitas vezes | muitíssimas
vezes | Sempre |
- 5) **...qualquer coisa me incomodava**
- | | | | | | | |
|-------|-----------------------|--------------|---------------------|--------------|----------------------|--------|
| 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| nunca | Pouquíssimas
vezes | poucas vezes | metade das
vezes | muitas vezes | muitíssimas
vezes | Sempre |
- 6) **...eu sorri**
- | | | | | | | |
|-------|-----------------------|--------------|---------------------|--------------|----------------------|--------|
| 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| nunca | pouquíssimas
vezes | poucas vezes | metade das
vezes | muitas vezes | muitíssimas
vezes | Sempre |
- 7) **...eu me senti mal fisicamente**
- | | | | | | | |
|-------|-----------------------|--------------|---------------------|--------------|----------------------|--------|
| 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| nunca | pouquíssimas
vezes | poucas vezes | metade das
vezes | muitas vezes | muitíssimas
vezes | Sempre |
- 8) **...eu estive de mau humor**
- | | | | | | | |
|-------|-----------------------|--------------|---------------------|--------------|----------------------|--------|
| 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| nunca | pouquíssimas
vezes | poucas vezes | metade das
vezes | muitas vezes | muitíssimas
vezes | Sempre |
- 9) **...eu me sentia relaxado fisicamente**
- | | | | | | | |
|-------|-----------------------|--------------|---------------------|--------------|----------------------|--------|
| 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| nunca | pouquíssimas
vezes | poucas vezes | metade das
vezes | muitas vezes | muitíssimas
vezes | Sempre |
- 10) **...eu estava com bom ânimo**
- | | | | | | | |
|-------|-----------------------|--------------|---------------------|--------------|----------------------|--------|
| 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| nunca | pouquíssimas
vezes | poucas vezes | metade das
vezes | muitas vezes | muitíssimas
vezes | Sempre |
- 11) **...eu tive dificuldades de concentração**
- | | | | | | | |
|-------|-----------------------|--------------|---------------------|--------------|----------------------|--------|
| 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| nunca | pouquíssimas
vezes | poucas vezes | metade das
vezes | muitas vezes | muitíssimas
vezes | Sempre |
- 12) **...eu me preocupei com problemas não resolvidos**
- | | | | | | | |
|-------|-----------------------|--------------|---------------------|--------------|----------------------|--------|
| 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| nunca | pouquíssimas
vezes | poucas vezes | metade das
vezes | muitas vezes | muitíssimas
vezes | Sempre |

Nos últimos (3) dias/noites

- 13) **...eu me senti fisicamente confortável (tranquilo)**
- | | | | | | | |
|-------|--------------------|--------------|------------------|--------------|-------------------|--------|
| 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| nunca | pouquíssimas vezes | poucas vezes | metade das vezes | muitas vezes | muitíssimas vezes | Sempre |
- 14) **...eu tive bons momentos com meus amigos**
- | | | | | | | |
|-------|--------------------|--------------|------------------|--------------|-------------------|--------|
| 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| nunca | pouquíssimas vezes | poucas vezes | metade das vezes | muitas vezes | muitíssimas vezes | Sempre |
- 15) **...eu tive dor de cabeça (exaustão) mental**
- | | | | | | | |
|-------|--------------------|--------------|------------------|--------------|-------------------|--------|
| 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| nunca | pouquíssimas vezes | poucas vezes | metade das vezes | muitas vezes | muitíssimas vezes | Sempre |
- 16) **...eu estava cansado do trabalho**
- | | | | | | | |
|-------|--------------------|--------------|------------------|--------------|-------------------|--------|
| 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| nunca | pouquíssimas vezes | poucas vezes | metade das vezes | muitas vezes | muitíssimas vezes | Sempre |
- 17) **...eu tive sucesso ao realizar minhas atividades**
- | | | | | | | |
|-------|--------------------|--------------|------------------|--------------|-------------------|--------|
| 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| nunca | pouquíssimas vezes | poucas vezes | metade das vezes | muitas vezes | muitíssimas vezes | Sempre |
- 18) **...eu fui incapaz de parar de pensar em algo (alguns pensamentos vinham a minha mente a todo momento)**
- | | | | | | | |
|-------|--------------------|--------------|------------------|--------------|-------------------|--------|
| 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| nunca | pouquíssimas vezes | poucas vezes | metade das vezes | muitas vezes | muitíssimas vezes | Sempre |
- 19) **...eu me senti desposto, satisfeito e relaxado**
- | | | | | | | |
|-------|--------------------|--------------|------------------|--------------|-------------------|--------|
| 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| nunca | Pouquíssimas vezes | poucas vezes | metade das vezes | muitas vezes | muitíssimas vezes | Sempre |
- 20) **...eu me senti fisicamente desconfortável (incomodado)**
- | | | | | | | |
|-------|--------------------|--------------|------------------|--------------|-------------------|--------|
| 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| nunca | Pouquíssimas vezes | poucas vezes | metade das vezes | muitas vezes | muitíssimas vezes | Sempre |
- 21) **...eu estava aborrecido com outras pessoas**
- | | | | | | | |
|-------|--------------------|--------------|------------------|--------------|-------------------|--------|
| 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| nunca | pouquíssimas vezes | poucas vezes | metade das vezes | muitas vezes | muitíssimas vezes | Sempre |
- 22) **...eu me senti para baixo**
- | | | | | | | |
|-------|--------------------|--------------|------------------|--------------|-------------------|--------|
| 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| nunca | pouquíssimas vezes | poucas vezes | metade das vezes | muitas vezes | muitíssimas vezes | Sempre |
- 23) **...eu me encontrei com alguns amigos**
- | | | | | | | |
|-------|--------------------|--------------|------------------|--------------|-------------------|--------|
| 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| nunca | pouquíssimas vezes | poucas vezes | metade das vezes | muitas vezes | muitíssimas vezes | Sempre |
- 24) **...eu me senti deprimido**
- | | | | | | | |
|-------|--------------------|--------------|------------------|--------------|-------------------|--------|
| 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| nunca | pouquíssimas vezes | poucas vezes | metade das vezes | muitas vezes | muitíssimas vezes | Sempre |

Nos últimos (3) dias/noites

- 25) **...eu estava morto de cansaço após o trabalho**
- | | | | | | | |
|-------|--------------------|--------------|------------------|--------------|-------------------|--------|
| 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| nunca | pouquíssimas vezes | poucas vezes | metade das vezes | muitas vezes | muitíssimas vezes | Sempre |
- 26) **...outras pessoas mexeram com meus nervos**
- | | | | | | | |
|-------|--------------------|--------------|------------------|--------------|-------------------|--------|
| 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| nunca | pouquíssimas vezes | poucas vezes | metade das vezes | muitas vezes | muitíssimas vezes | Sempre |
- 27) **...eu dormir satisfatoriamente**
- | | | | | | | |
|-------|--------------------|--------------|------------------|--------------|-------------------|--------|
| 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| nunca | pouquíssimas vezes | poucas vezes | metade das vezes | muitas vezes | muitíssimas vezes | Sempre |
- 28) **...eu me senti ansioso (agitado)**
- | | | | | | | |
|-------|--------------------|--------------|------------------|--------------|-------------------|--------|
| 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| nunca | pouquíssimas vezes | poucas vezes | metade das vezes | muitas vezes | muitíssimas vezes | Sempre |
- 29) **... eu me senti bem fisicamente**
- | | | | | | | |
|-------|--------------------|--------------|------------------|--------------|-------------------|--------|
| 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| nunca | pouquíssimas vezes | poucas vezes | metade das vezes | muitas vezes | muitíssimas vezes | Sempre |
- 30) **...eu fiquei de "saco cheio" com qualquer coisa**
- | | | | | | | |
|-------|--------------------|--------------|------------------|--------------|-------------------|--------|
| 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| nunca | pouquíssimas vezes | poucas vezes | metade das vezes | muitas vezes | muitíssimas vezes | Sempre |
- 31) **...eu estava apático (desmotivado/ lento)**
- | | | | | | | |
|-------|--------------------|--------------|------------------|--------------|-------------------|--------|
| 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| nunca | pouquíssimas vezes | poucas vezes | metade das vezes | muitas vezes | muitíssimas vezes | Sempre |
- 32) **...eu senti que eu tinha que ter um bom desempenho na frente dos outros**
- | | | | | | | |
|-------|--------------------|--------------|------------------|--------------|-------------------|--------|
| 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| nunca | pouquíssimas vezes | poucas vezes | metade das vezes | muitas vezes | muitíssimas vezes | Sempre |
- 33) **...eu me divertir**
- | | | | | | | |
|-------|--------------------|--------------|------------------|--------------|-------------------|--------|
| 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| nunca | Pouquíssimas vezes | poucas vezes | metade das vezes | muitas vezes | muitíssimas vezes | Sempre |
- 34) **...eu estava de bom humor**
- | | | | | | | |
|-------|--------------------|--------------|------------------|--------------|-------------------|--------|
| 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| nunca | pouquíssimas vezes | poucas vezes | metade das vezes | muitas vezes | muitíssimas vezes | Sempre |
- 35) **...eu estava extremamente cansado**
- | | | | | | | |
|-------|--------------------|--------------|------------------|--------------|-------------------|--------|
| 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| nunca | pouquíssimas vezes | poucas vezes | metade das vezes | muitas vezes | muitíssimas vezes | Sempre |
- 36) **...eu dormir inquietamente**
- | | | | | | | |
|-------|--------------------|--------------|------------------|--------------|-------------------|--------|
| 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| nunca | pouquíssimas vezes | poucas vezes | metade das vezes | muitas vezes | muitíssimas vezes | sempre |

Nos últimos (3) dias/noites

- 37) **...eu estava aborrecido**
- | | | | | | | |
|-------|--------------------|--------------|------------------|--------------|-------------------|--------|
| 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| nunca | pouquíssimas vezes | poucas vezes | metade das vezes | muitas vezes | muitíssimas vezes | Sempre |
- 38) **...eu senti que meu corpo estava capacitado em realizar minhas atividades**
- | | | | | | | |
|-------|--------------------|--------------|------------------|--------------|-------------------|--------|
| 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| nunca | pouquíssimas vezes | poucas vezes | metade das vezes | muitas vezes | muitíssimas vezes | Sempre |
- 39) **...eu estava abalado (transtornado)**
- | | | | | | | |
|-------|--------------------|--------------|------------------|--------------|-------------------|--------|
| 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| nunca | pouquíssimas vezes | poucas vezes | metade das vezes | muitas vezes | muitíssimas vezes | Sempre |
- 40) **...eu fui incapaz de tomar decisões**
- | | | | | | | |
|-------|--------------------|--------------|------------------|--------------|-------------------|--------|
| 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| nunca | pouquíssimas vezes | poucas vezes | metade das vezes | muitas vezes | muitíssimas vezes | Sempre |
- 41) **... eu tomei decisões importantes**
- | | | | | | | |
|-------|--------------------|--------------|------------------|--------------|-------------------|--------|
| 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| nunca | pouquíssimas vezes | poucas vezes | metade das vezes | muitas vezes | muitíssimas vezes | Sempre |
- 42) **...eu me senti exausto fisicamente**
- | | | | | | | |
|-------|--------------------|--------------|------------------|--------------|-------------------|--------|
| 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| nunca | pouquíssimas vezes | poucas vezes | metade das vezes | muitas vezes | muitíssimas vezes | Sempre |
- 43) **...eu me senti feliz**
- | | | | | | | |
|-------|--------------------|--------------|------------------|--------------|-------------------|--------|
| 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| nunca | pouquíssimas vezes | poucas vezes | metade das vezes | muitas vezes | muitíssimas vezes | Sempre |
- 44) **...eu me senti sob pressão**
- | | | | | | | |
|-------|--------------------|--------------|------------------|--------------|-------------------|--------|
| 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| nunca | pouquíssimas vezes | poucas vezes | metade das vezes | muitas vezes | muitíssimas vezes | Sempre |
- 45) **... qualquer coisa era muito para mim**
- | | | | | | | |
|-------|--------------------|--------------|------------------|--------------|-------------------|--------|
| 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| nunca | pouquíssimas vezes | poucas vezes | metade das vezes | muitas vezes | muitíssimas vezes | Sempre |
- 46) **...meu sono se interrompeu facilmente**
- | | | | | | | |
|-------|--------------------|--------------|------------------|--------------|-------------------|--------|
| 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| nunca | pouquíssimas vezes | poucas vezes | metade das vezes | muitas vezes | muitíssimas vezes | Sempre |
- 47) **...eu me senti contente**
- | | | | | | | |
|-------|--------------------|--------------|------------------|--------------|-------------------|--------|
| 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| nunca | pouquíssimas vezes | poucas vezes | metade das vezes | muitas vezes | muitíssimas vezes | Sempre |
- 48) **...eu estava zangado com alguém**
- | | | | | | | |
|-------|--------------------|--------------|------------------|--------------|-------------------|--------|
| 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| nunca | pouquíssimas vezes | poucas vezes | metade das vezes | muitas vezes | muitíssimas vezes | sempre |

Nos últimos (3) dias/noites

- 49) ***...eu tive boas ideias***
- | | | | | | | |
|-------|--------------------|--------------|------------------|--------------|-------------------|--------|
| 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| nunca | pouquíssimas vezes | poucas vezes | metade das vezes | muitas vezes | muitíssimas vezes | Sempre |
- 50) ***...partes do meu corpo estavam doloridas***
- | | | | | | | |
|-------|--------------------|--------------|------------------|--------------|-------------------|--------|
| 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| nunca | pouquíssimas vezes | poucas vezes | metade das vezes | muitas vezes | muitíssimas vezes | Sempre |
- 51) ***...eu não conseguia descansar durante os períodos de repouso***
- | | | | | | | |
|-------|--------------------|--------------|------------------|--------------|-------------------|--------|
| 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| nunca | pouquíssimas vezes | poucas vezes | metade das vezes | muitas vezes | muitíssimas vezes | Sempre |
- 52) ***...eu estava convencido que eu poderia alcançar minhas metas durante a competição ou treino***
- | | | | | | | |
|-------|--------------------|--------------|------------------|--------------|-------------------|--------|
| 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| nunca | pouquíssimas vezes | poucas vezes | metade das vezes | muitas vezes | muitíssimas vezes | Sempre |
- 53) ***...eu me recuperei bem fisicamente***
- | | | | | | | |
|-------|--------------------|--------------|------------------|--------------|-------------------|--------|
| 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| nunca | pouquíssimas vezes | poucas vezes | metade das vezes | muitas vezes | muitíssimas vezes | Sempre |
- 54) ***...eu me senti esgotado do meu esporte***
- | | | | | | | |
|-------|--------------------|--------------|------------------|--------------|-------------------|--------|
| 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| nunca | pouquíssimas vezes | poucas vezes | metade das vezes | muitas vezes | muitíssimas vezes | Sempre |
- 55) ***...eu conquistei coisas que valeram a pena através do meu treinamento ou competição***
- | | | | | | | |
|-------|--------------------|--------------|------------------|--------------|-------------------|--------|
| 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| nunca | Pouquíssimas vezes | poucas vezes | metade das vezes | muitas vezes | muitíssimas vezes | Sempre |
- 56) ***...eu me preparei mentalmente para a competição ou treinamento***
- | | | | | | | |
|-------|--------------------|--------------|------------------|--------------|-------------------|--------|
| 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| nunca | pouquíssimas vezes | poucas vezes | metade das vezes | muitas vezes | muitíssimas vezes | Sempre |
- 57) ***...eu senti meus músculos tensos durante a competição ou treinamento***
- | | | | | | | |
|-------|--------------------|--------------|------------------|--------------|-------------------|--------|
| 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| nunca | pouquíssimas vezes | poucas vezes | metade das vezes | muitas vezes | muitíssimas vezes | Sempre |
- 58) ***...eu tive a impressão que tive poucos período de descanso***
- | | | | | | | |
|-------|--------------------|--------------|------------------|--------------|-------------------|--------|
| 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| nunca | pouquíssimas vezes | poucas vezes | metade das vezes | muitas vezes | muitíssimas vezes | Sempre |
- 59) ***...eu estava convencido que poderia alcançar meu desempenho normal a qualquer momento***
- | | | | | | | |
|-------|--------------------|--------------|------------------|--------------|-------------------|--------|
| 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| nunca | pouquíssimas vezes | poucas vezes | metade das vezes | muitas vezes | muitíssimas vezes | Sempre |
- 60) ***...eu lidei muito bem com os problemas da minha equipe***
- | | | | | | | |
|-------|--------------------|--------------|------------------|--------------|-------------------|--------|
| 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| nunca | pouquíssimas vezes | poucas vezes | metade das vezes | muitas vezes | muitíssimas vezes | sempre |

Nos últimos (3) dias/noites

- 61) **...eu estava em boa condição física**
- | | | | | | | |
|-------|--------------|--------------|------------|--------------|-------------|--------|
| 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| nunca | pouquíssimas | poucas vezes | metade das | muitas vezes | muitíssimas | Sempre |
| | Vezes | | vezes | | vezes | |
- 62) **...eu me esforcei durante a competição ou treinamento**
- | | | | | | | |
|-------|--------------|--------------|------------|--------------|-------------|--------|
| 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| nunca | pouquíssimas | poucas vezes | metade das | muitas vezes | muitíssimas | Sempre |
| | Vezes | | vezes | | vezes | |
- 63) **...eu me senti emocionalmente desgastado pela competição ou treinamento**
- | | | | | | | |
|-------|--------------|--------------|------------|--------------|-------------|--------|
| 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| nunca | pouquíssimas | poucas vezes | metade das | muitas vezes | muitíssimas | Sempre |
| | Vezes | | vezes | | vezes | |
- 64) **...eu tive dores musculares após a competição ou treinamento**
- | | | | | | | |
|-------|--------------|--------------|------------|--------------|-------------|--------|
| 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| nunca | pouquíssimas | poucas vezes | metade das | muitas vezes | muitíssimas | Sempre |
| | Vezes | | vezes | | vezes | |
- 65) **...eu estava convencido que tive um bom rendimento**
- | | | | | | | |
|-------|--------------|--------------|------------|--------------|-------------|--------|
| 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| nunca | pouquíssimas | poucas vezes | metade das | muitas vezes | muitíssimas | Sempre |
| | Vezes | | vezes | | vezes | |
- 66) **...muito foi exigido de mim durante os períodos de descanso**
- | | | | | | | |
|-------|--------------|--------------|------------|--------------|-------------|--------|
| 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| nunca | pouquíssimas | poucas vezes | metade das | muitas vezes | muitíssimas | Sempre |
| | Vezes | | vezes | | vezes | |
- 67) **...eu me preparei psicologicamente antes da competição ou treinamento**
- | | | | | | | |
|-------|--------------|--------------|------------|--------------|-------------|--------|
| 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| nunca | pouquíssimas | poucas vezes | metade das | muitas vezes | muitíssimas | Sempre |
| | Vezes | | vezes | | vezes | |
- 68) **...eu quis abandonar o esporte**
- | | | | | | | |
|-------|--------------|--------------|------------|--------------|-------------|--------|
| 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| nunca | pouquíssimas | poucas vezes | metade das | muitas vezes | muitíssimas | Sempre |
| | Vezes | | vezes | | vezes | |
- 69) **...eu me senti com muita energia**
- | | | | | | | |
|-------|--------------|--------------|------------|--------------|-------------|--------|
| 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| nunca | pouquíssimas | poucas vezes | metade das | muitas vezes | muitíssimas | Sempre |
| | Vezes | | vezes | | vezes | |
- 70) **...eu entendi bem o que os meus companheiros de equipe sentiam**
- | | | | | | | |
|-------|--------------|--------------|------------|--------------|-------------|--------|
| 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| nunca | pouquíssimas | poucas vezes | metade das | muitas vezes | muitíssimas | Sempre |
| | Vezes | | vezes | | vezes | |
- 71) **...eu estava convencido que tinha treinado bem**
- | | | | | | | |
|-------|--------------|--------------|------------|--------------|-------------|--------|
| 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| nunca | pouquíssimas | poucas vezes | metade das | muitas vezes | muitíssimas | Sempre |
| | Vezes | | vezes | | vezes | |
- 72) **...os períodos de descanso não ocorreram nos momentos corretos**
- | | | | | | | |
|-------|--------------|--------------|------------|--------------|-------------|--------|
| 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| nunca | pouquíssimas | poucas vezes | metade das | muitas vezes | muitíssimas | sempre |
| | vezes | | vezes | | vezes | |

Nos últimos (3) dias/noites

73) ***...eu senti que estava próximo de me machucar***

0	1	2	3	4	5	6
nunca	pouquíssimas Vezes	poucas vezes	metade das vezes	muitas vezes	muitíssimas vezes	Sempre

74) ***...eu defini meus objetivos para a competição ou treinamento***

0	1	2	3	4	5	6
nunca	pouquíssimas Vezes	poucas vezes	metade das vezes	muitas vezes	muitíssimas vezes	Sempre

75) ***...meu corpo se sentia forte***

0	1	2	3	4	5	6
nunca	pouquíssimas Vezes	poucas vezes	metade das vezes	muitas vezes	muitíssimas vezes	Sempre

76) ***...eu me senti frustrado pelo meu esporte***

0	1	2	3	4	5	6
nunca	pouquíssimas Vezes	poucas vezes	metade das vezes	muitas vezes	muitíssimas vezes	Sempre

77) ***...eu lidei bem com os problemas emocionais dos meus companheiros de equipe***

0	1	2	3	4	5	6
nunca	pouquíssimas Vezes	poucas vezes	metade das vezes	muitas vezes	muitíssimas vezes	Sempre

Muito obrigado!