



UNIVERSIDADE ESTADUAL DE CAMPINAS
FACULDADE DE EDUCAÇÃO FÍSICA

BRUNO HENRIQUE PIGNATA

ESTRESSE E ANSIEDADE DE ATLETAS
EM TREINAMENTO PARA O IRONMAN®

Campinas
2019



UNIVERSIDADE ESTADUAL DE CAMPINAS
FACULDADE DE EDUCAÇÃO FÍSICA

BRUNO HENRIQUE PIGNATA

ESTRESSE E ANSIEDADE DE ATLETAS EM TREINAMENTO PARA O IRONMAN®

Dissertação apresentada à Faculdade de Educação Física da Universidade Estadual de Campinas como parte dos requisitos exigidos para a obtenção do título de Mestre em Educação Física, na área de Biodinâmica do Movimento e Esporte.

Orientador: Prof. Dr. Orival Andries Júnior
Coorientadora: Profa. Dra. Paula Teixeira Fernandes

ESTE TRABALHO CORRESPONDE A
VERSÃO FINAL DISSERTAÇÃO
DEFENDIDA PELO ALUNO BRUNO
HENRIQUE PIGNATA, E ORIENTADA
PELO PROF. DR. ORIVAL ANDRIES
JÚNIOR E COORIENTADA PELA PROFA
DRA PAULA TEIXEIRA FERNANDES

Campinas
2019

FICHA CATALOGRÁFICA

Ficha catalográfica
Universidade Estadual de Campinas
Biblioteca da Faculdade de Educação Física
Dulce Inês Leocárdio – CRB 8/4991

P626p Pignata, Bruno Henrique, 1985-
Estresse e ansiedade de atletas em treinamento para o IRONMAN / Bruno Henrique Pignata. - Campinas, SP : [s.n.], 2019.

Orientador: Orival Andries Júnior.
Dissertação (mestrado) – Universidade Estadual de Campinas, Faculdade de Educação Física.

1. Psicologia do esporte. 2. Ansiedade. 3. Estresse. 4. Treinamento esportivo. 5. Triatlo. I. Andries Júnior, Orival. II. Universidade Estadual de Campinas. Faculdade de Educação Física. III. Título.

Informações para Biblioteca Digital

Título em outro idioma: Stress and anxiety of athletes in training for IRONMAN

Palavras-chave em inglês:

Sports Psychology

Anxiety

Stress

Sports training

Triathlon

Área de concentração: Biodinâmica do Movimento e Esporte

Titulação: Mestre em Educação Física

Banca examinadora:

Orival Andries Júnior [Orientador]

Enrico Fuini Puggina

Gerson dos Santos Leite

Data de defesa: 10-05-2019

Programa de Pós-Graduação: Educação Física

Identificação e informações acadêmicas do(a) aluno(a)

- ORCID do autor: <https://orcid.org/0000-0001-7423-4537>

- Currículo Lattes do autor: <http://lattes.cnpq.br/7155133240925210>

COMISSÃO EXAMINADORA

Prof. Dr. Orival Andries Júnior

Prof. Dr. Enrico Fuini Puggina

Prof. Dr. Gerson dos Santos Leite

A Ata da defesa com as respectivas assinaturas dos membros encontra-se no SIGA/Sistema de Fluxo de Dissertação/Tese e na Secretaria do Programa da Unidade.

AGRADECIMENTOS

Expresso aqui meus agradecimentos e considerações emocionais referentes as pessoas, entidades e órgãos que me ajudaram a trilhar esse caminho, até então.

O presente trabalho foi realizado com o apoio da Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior – Brasil (CAPES) – Código de financiamento 001; e ao Conselho Nacional de Desenvolvimento Científico e Tecnologia – CNPq – Processo 130901/2017-2, aos quais permitiram, incentivaram e investiram no meu projeto.

Agradeço as pessoas envolvidas, sendo o primeiro agradecimento para o amigo, “Véio”, apelido carinhoso que damos ao professor e meu orientador Dr. Orival Andries Junior; que desde 2009, quando ingressei na faculdade, me atura, abraça, dá broncas e trabalhos/tarefas.

Agradeço a orientação e amizade da Profa. Dra. Paula Teixeira Fernandes, com toda sua simpatia, disposição, amizade e respeito, que teve e tem por mim.

Deixo aqui também o agradecimento por uma pessoa, porém, este está aqui representando todo o grupo de pós-graduandos e colaboradores nessa minha trajetória acadêmica de formação continuada, o amigo e prof. Dr. Luiz Vieira da Silva Neto, “Ceará”.

Faço a menção de dois professores importantes nesse trabalho, o Prof. Dr. Enrico Puggina, e ao prof. Dr. Gerson Leite, ao qual são “culpados” também por essa trajetória e prestatividade no trabalho em questão.

Agradeço de coração também aos amigos e colegas da unidade da FEF-UNICAMP, principalmente nesse período do mestrado, aos colegas e funcionários da Pós-Graduação, Simone Ganade, ao colega Geraldo Nunes, a Mariângela Padovani, funcionária da Extensão-CODESP, que foram pessoas importantes neste período de mestrado. E também deixo meus agradecimentos a todos os demais funcionários e setores de serviços da FEF-UNICAMP. Obrigado!

O meu abraço e gratidão a todos meus amigos que fiz devido a UNICAMP, principalmente ao Time - Ressaca Futebol Clube, grupo de amigos dos anos de 2008, 2009 e 2010, que se formou durante toda a graduação, e que felizmente continuamos em contato.

Finalizo aqui meus agradecimentos para a minha família, Família Pignata, meu Pai Arnaldo Pignata, minha Mãe Maria Geni Pini Pignata, e meu Irmão Kleber Pignata, pelo apoio, paciência e torcida nas minhas escolhas, nas lutas. Representando meus familiares, o agradecimento ao meu primo e Amigo Augusto, por tudo. Gostaria de encerrar com um agradecimento em especial a família Pini; as minhas primas Daniela e Mariana, a vovó Conceição Pini, mas principalmente a minha Tia Marlene Pini, e ao meu saudoso Tio Marçal Fernandes; por, lá atrás, em 2008, me acolherem e financiarem meus estudos no pré-vestibular, ajudando e sendo pontuais neste “pontapé” inicial acadêmico. OBRIGADO!

RESUMO

O *triathlon*, esporte considerado de longa duração (resistência aeróbia / *endurance*), tem dentre suas maiores distâncias o IRONMAN 70.3[®] (nadar 1.900m, pedalar 90Km e correr 21Km). Fatores como a preparação física, acompanhamento nutricional e psicológico, durante os treinamentos além de serem importantes na manutenção da saúde dos atletas, auxiliam nos momentos antes e durante a competição. O objetivo do presente estudo é identificar os níveis de ansiedade e estresse dos atletas inscritos no Meio IRONMAN[®] Brasil 2018 – Rio de Janeiro/RJ sob a experiência em provas da mesma distância no triathlon e o tempo de prova. Para isso, foram avaliados 79 atletas voluntários, do sexo masculino, com idade entre 30 e 44 anos (± 37 anos). As avaliações foram feitas por meio do questionário *SCAT - Sport Competition Anxiety Test* (Teste de Ansiedade e Competição Esportiva), e *RESTQ-76 Sport - Stress and Recovery for Athletes Questionnaire* (Questionário de Estresse e Recuperação para Atletas). Os questionários foram aplicados em momento único, 1 dia antes da prova. Foi realizado o teste de Shapiro wilk para se obter a distribuição dos dados, após constado a hipótese de normalidade; também utilizou-se o teste “t” independente (não pareado) para se comparar as médias de quem fez a prova pela primeira vez e de quem já fez a prova mais de uma vez. Adotou-se $p \geq 0,05$ para valores estatisticamente significante. Os resultados foram: Estreantes (364,86 \pm 37,59min tempo de prova, 21,71 \pm 5,22 SCAT; 2,19 \pm 0,71 RESTQ-76, com $p=0,03$ ansiedade, e $p=0,04$ estresse e tempo de prova), e Experientes (338,62 \pm 64,45min tempo de prova, 19,02 \pm 5,30 SCAT; 1,73 \pm 0,72 RESTQ-76). Conclui-se que atletas estreantes possuem níveis de ansiedade, estresse esportivo e tempo de prova maiores e estatisticamente significativos. Portanto, considera-se importantes os trabalhos psicológicos nos treinamentos e no pré-competição, tendo em vista os níveis de ansiedade e estresse esportivo serem mais elevados nos atletas estreantes; havendo possibilidades desses atletas, terem seus rendimentos prejudicados, conforme o tempo dispensado para a realização do *triathlon* na distância IRONMAN 70.3[®].

Palavras-chaves: Psicologia Esportiva, Ansiedade, Estresse, Treinamento Esportivo, *Triathlon*, IRONMAN

ABSTRACT

The triathlon, a sport considered long-lasting (endurance), has among its longest distances the IRONMAN 70.3[®] (swim 1,900m, bike 90Km and run 21Km). Factors such as physical preparation, nutritional and psychological accompaniment during training, besides being important in the maintenance of the athlete's health, assist in the moments before and during the competition. The aim of the present study is to identify the anxiety and stress levels of the athletes enrolled in the Half IRONMAN[®] Brasil 2018 – Rio de Janeiro/RJ with the experience in competitions of the same distance in triathlon, and the competition time. For This, 79 male volunteer athletes aged between 30 and 44 years (\pm 37years) were evaluated. The assessments were made using the SCAT-Sport Competition Anxiety Test (Anxiety and Sports Competition Test, and RESTQ-76 Sport-Stress and recovery for Athletes Questionnaire (Stress and Recovery Questionnaire for Athletes). The questionnaires were applied in a single moment, 1 day before the test. The Shapiro Wilk test Was performed to obtain the data distribution, after the hypothesis of normality was given; The Independent "T" Test (unpaired) was also used to compare the averages of those who did the competition for the first time and of those who have already more than once. The value $p \geq 0.05$ was adopted for statistically significant values. The results were: Rookiess ($364,86 \pm 37, 59$ min time of competition, $21,71 \pm 5,22$ SCAT; 2.19 ± 0.71 RESTQ-76 and $p = 0.03$ anxiety, and $p = 0.04$ stress and time of competition), and Experienced ($338,62 \pm 64,45$ min competition time, $19,02 \pm 5,30$ SCAT; 1.73 ± 0.72 RESTQ-76). It is concluded that rookie athletes have higher and statistically significant levels of anxiety, sports stress and time of test. Therefore, the psychological work in training and pre-competition is considered important, in view of the levels of anxiety and sports stress being higher in the rookie athletes; With the possibility of these athletes, to have their performance impaired, according to the time spent to perform the triathlon in the distance IRONMAN 70.3[®].

Key-words: Sports Psychology, Anxiety, Stress, Sports Training, Triathlon, IRONMAN

LISTA DE GRÁFICOS

- Gráfico 1:** Valores dos tempos dispensados em minutos, para se completar a prova, dos atletas estreantes na prova IRONMAN 70.3[®] Brasil no Rio de Janeiro-RJ em 2018
..... 33
- Gráfico 2:** Valores dos tempos dispensados em minutos, para se completar a prova, dos atletas experientes na prova IRONMAN 70.3[®] Brasil no Rio de Janeiro-RJ em 2018
..... 34
- Gráfico 3:** Valores individuais da pontuação do questionário SCAT – *Teste de Ansiedade e Competição Esportiva*, verificado nos atletas estreantes na prova IRONMAN 70.3[®] Brasil no Rio de Janeiro - RJ em 2018
..... 35
- Gráfico 4:** Valores individuais da pontuação do questionário SCAT – *Teste de Ansiedade e Competição Esportiva*, verificado nos atletas experientes na prova IRONMAN 70.3[®] Brasil no Rio de Janeiro - RJ em 2018
..... 36
- Gráfico 5:** Valores do RESTQ-76 *Questionário de Estresse e Recuperação para Atletas*, sob as 19 escalas e seus grupos (Estresse Geral, Recuperação Geral, Estresse Esportivo e Recuperação Esportiva), para os atletas estreantes e experientes na prova IRONMAN 70.3[®] Brasil no Rio de Janeiro - RJ em 2018
..... 37

LISTA DE TABELAS

Tabela 1: Médias de tempos dispensados nas 4 principais distâncias em provas de <i>triathlon</i> em categorias amadoras	15
Tabela 2: Distâncias de provas de <i>triathlon</i> , segundo a Confederação Brasileira de <i>Triathlon</i> – CBTri	19
Tabela 3: Distâncias de provas de <i>triathlon</i> , segundo a <i>World Triathlon Corporation</i> - WTC	19
Tabela 4: Distâncias de provas de <i>triathlon</i> , segundo a <i>União Internacional de Triathlon</i> – ITU	20
Tabela 5: Caracterização dos atletas voluntários na pesquisa	30
Tabela 6: Médias, desvios padrões e análises estatísticas nos grupos de atletas Estreantes e Experientes	38

LISTA DE ABREVIATURAS E SIGLAS

“**n**”: número amostral de voluntários na pesquisa

®: símbolos para marcas registradas

10': 10 segundos

AL: Alagoas

BA: Bahia

CAAE: Certificado de Apresentação para Apreciação Ética

CBTri: Confederação Brasileira de *Triathlon*

CEP: Comitê de Ética e Pesquisa

ITU: *International Triathlon Union*

Km: quilômetro ou quilómetro

m: metros

min: minutos

p ≤ 0,05: Significancia de 95% de fidedignidade nos parâmetros estatísticos

RESTQ-76: *Stress and Recovery for Athletes Questionnaire* (Questionário de Estresse e Recuperação para Atletas)

RJ: Rio de Janeiro

SC: Santa Catarina

SCAT: *Sport Competition Anxiety Test*, ou Teste de Ansiedade e Competição Esportiva

SP: São Paulo

T1: transição 1 ou 1ª transição

T2: transição 2 ou 2ª transição

WTC: *World Triathlon Corporation*

SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO	13
2. REVISÃO DE LITERATURA	15
2.1. ESPORTES DE LONGA DURAÇÃO	15
2.2. PREPARAÇÃO FÍSICA PARA ESPORTES DE LONGA DURAÇÃO	16
2.3. TRIATHLON	18
2.4. PSICOLOGIA ESPORTIVA	21
2.4.1. ESTRESSE	23
2.4.2. ANSIEDADE	26
3. OBJETIVOS.....	28
3.1. GERAL	28
3.2. ESPECÍFICO.....	28
4. METODOLOGIA.....	29
4.1. CARACTERIZAÇÃO DA AMOSTRA	29
4.2. MATERIAIS E MÉTODOS	30
4.3. PROCEDIMENTOS	31
4.4. PROTOCOLOS DE AVALIAÇÕES	31
4.5. ANÁLISE ESTATÍSTICCA	32
5. RESULTADOS	32
6. DISCUSSÃO	39
7. CONCLUSÕES	42
REFERÊNCIAS	44
ANEXOS	53
ANEXO 1	53
ANEXO 2	54
ANEXO 3	55

1. INTRODUÇÃO

O *triathlon* é uma modalidade esportiva que consiste na realização de três etapas (nadar, pedalar e correr), intercalados por duas transições entre as etapas, a transição 1 (T1) entre o nadar e o pedalar, e a transição 2 (T2) entre o pedalar e o correr (BENTLEY et al, 2002; GONZÁLEZ-HARO et al, 2005; NETO et al, 2014).

Considerado um esporte de longa duração, teve sua origem e criação documentada de meados dos anos 70 no *San Diego Track Club*, em *Missiom Bay*, *San Diego*, Califórnia – EUA, (MOUTHON, 2002); e sua primeira disputa oficialmente ocorreu em 1978, na distância do IRONMAN® (*Full Distance*), no estado do Havaí nos Estados Unidos (O'TOOLE, 1989), tendo como o primeiro campeão do IRONMAN® Gordon Haller, ao qual completou a prova no tempo de 11 horas 46 minutos.

A prova de triathlon nas distâncias IRONMAN® e IRONMAN 70.3® (Meio IRONMAN ou *Half Distance*) são disputadas praticamente no mundo inteiro, havendo aproximadamente cerca de 150 provas somadas as duas distâncias.

Em específico no Brasil, em 2019, são realizadas 6 provas de triathlon de IRONMAN®, sendo 5 de IRONMAN 70.3® (1900m do nadar, 90Km do pedalar e 21Km do correr) e 1 IRONMAN® (3800m do nadar, 180Km do pedalar, e 42Km do correr) (www.ironmanbrasil.com.br; www.cbtri.org.br).

Como todo esporte, independente da modalidade, as áreas que se correlacionam com o treinamento físico, são de suma importância para a prática, realização do esporte, e interferências no conjunto para que os atletas e o corpo de treinadores e profissionais do esporte sejam beneficiados com o desenvolvimento esportivo e com as melhoras do treinamento. As áreas referentes a esse conjunto, são a Medicina, Fisiologia, Nutrição e a Psicologia Esportiva; nas quais fornecem recursos e subsídios com objetivos de aperfeiçoamento para as melhorias de desempenho geral do atleta, além também de melhorar a saúde e a qualidade de vida; demonstrando uma tendência à interdisciplinaridade e a multidisciplinariedade esportiva (BECKER JR, 2000; SAMULSKI, 2002; VIADÉ, 2003; SOUZA FILHO, 2004).

Sobre o *triathlon*, independente da sua distância, se classifica como esporte de longa duração, os chamados de esporte de resistência, ou no inglês *endurance*, e são denominados tal, porque possuem duração superior a 60 minutos (SHEPHARD, 2007).

Não somente pelo tempo dispensado para a realização das provas de *triathlon*, os atletas estão constantemente em desafios, tanto para a manutenção da homeostase interna, como na manutenção dos níveis das qualidades físicas, sendo a força, velocidade, resistência, dentre outras. Assim, o atleta fica em constantes situações de estresse ou de desafios, no desempenho físico, na manutenção das funções fisiológicas e saúde física e mental ou numa simples realização da atividade física (LANGOSKI, 2002).

Na perspectiva individual de cada atleta, em relação à sua participação na prova, o estresse pode ser considerado uma das variáveis de natureza psicológica, a qual está ligado ao seu desempenho, percepção de esforço, nível motivacional, e a estratégia para a prova (LIZUKA et al, 2005).

O atleta possui a responsabilidade, como também pode encarar a competição como participativa ou competitiva, podendo também querer se superar, ter bons resultados individuais. Alguns desses objetivos ou até mesmo cobranças, podem ser fontes geradoras de estresse e, se não forem bem controladas e interpretadas, podem gerar impacto negativo no rendimento e na qualidade de vida do atleta (NASCIMENTO JR et al., 2010); pois para atender essas exigências, os atletas, muitas vezes, se submetem a elevadas e intensas cargas de treinamento, e podem também não dispor de tempo suficiente e adequado de descanso; havendo assim, consequências como a fadigas, lesões e sintomas de estresse (SILVA, 2016).

Para tanto, avaliar os níveis e tendências dos sintomas de estresse e também de ansiedade dos atletas de IRONMAN 70.3[®] fornecerá informações suficientes para entender tais comportamento, para que os mesmos sejam beneficiados com interferências positivas durante o treinamento, no momento pré prova, e durante sua trajetória como atleta, sendo ele atleta participativo, amador, recreacional e também como atleta profissional e de competição.

2. REVISÃO DE LITERATURA

2.1 ESPORTES DE LONGA DURAÇÃO

Os esportes de longa duração, chamados de esportes de resistência ou *endurance*, são considerados aqueles esportes que dispensam longo tempo para se completar. Para Shephard (2007), os esportes de resistência, são aqueles que dispensam no mínimo 60 minutos, desde seu início até o seu fim.

Na modalidade em questão, o *triathlon*, classifica o esporte, especificadamente em um esporte de resistência aeróbia de longa duração, por conta das características da modalidade, sendo um esporte com um tempo alto para se completar, e contínuo; ou seja, um esporte cíclico, onde se inicia e termina sem pausas, além da predominância energética solicitada durante a realização da atividade, a aeróbia.

No *triathlon*, tanto nas provas consideradas curtas, que são denominadas de *sprints*, quanto as mais longas, como por exemplo, o IRONMAN®, são classificadas como provas de longa duração; ficando mais evidente se priorizarmos as categorias amadores da modalidade.

A tabela 1 mostra as médias de tempos dispensados para se completar cada uma das 4 principais distâncias na modalidade *triathlon*.

Tabela 1: Médias de tempos dispensados nas 4 principais distâncias em provas de *triathlon* em categorias amadoras.

<i>Distâncias</i>	<i>Nadar</i>	<i>Pedalar</i>	<i>Correr</i>	<i>Tempo Total</i>
<i>Sprint</i>	10' a 15'	35' a 50'	20' a 45'	1h05' a 1h50'
<i>Standard</i>	25' a 35'	1h05' a 1h30'	50' a 1h20'	2h20' a 3h25'
<i>Half Distance</i>	35' a 45'	2h40' a 3h30'	1h40' a 2h10'	4h55' a 6h25'
<i>Full Distance</i>	55' a 1h15'	5h15' a 7h00'	3h35' a 5h00'	9h45' a 13h15'

Fontes: www.cbtri.org.br (2019), e www.ironman.com (2019)

Nos esportes considerados de resistência, nos quais o corpo permanecerá em esforços durante um longo período de tempo, são exigidos vários recursos e várias atividades para se manter em atividade. Segundo Shephard (2007), a essência para se obter o êxito em competições depende da capacidade de cada indivíduo de maximizar suas funções biológicas, fisiológicas e sua preparação psicológica, otimizando assim, a

capacidade de executar esforços físicos de acordo com as limitações corporais e ambientais.

Antes de qualquer menção sobre as variáveis do treinamento esportivo e ou aspectos fisiológicos, as definições sobre a resistência são necessárias para que se tenhamos mais base teórica e conhecimento dentre tais condições. Bompa e Carrera (1999), descreveram a resistência como, o limite de tempo sobre qual o trabalho de uma determinada resistência pode ser realizado.

Segundo Navarro (2000), a resistência é a capacidade de realizar um exercício de uma determinada intensidade sem a perda da eficiência mecânica. Apesar do acúmulo da fadiga; e para Weineck (2004), é a capacidade psicofísica dos desportistas de resistir à fadiga.

Ou seja, a resistência é a capacidade do corpo humano em permanecer em atividade por um determinado período, o que compreende atividades que ultrapassam os 60 minutos, mantendo suas atividades funcionais ativas e contínuas, independente da utilização dos recursos fisiológicos, como a energia dispensada e ou o acúmulo de fadiga, por exemplos. É o quanto o corpo é capaz de se manter em movimento por longos períodos, mantendo sua homeostase, enfatizando a manutenção das intensidades, força, resistir a fadiga, dentre outras.

2.2 PREPARAÇÃO FÍSICA PARA ESPORTES DE LONGA DURAÇÃO

A qualidade do programa de treinamento físico é resultado de algumas variáveis, principalmente volume e intensidade dos treinos. Em coerência com estas variáveis, o treinamento físico deve ser orientado, manipulado, avaliado e acompanhado, de acordo com as individualidades de cada atleta, considerando os aspectos funcionais, fisiológicos e psicológicos.

Sobre o volume, uma das variáveis do treinamento físico, tem-se como definição, a quantidade total de atividade executada no treinamento, e também pode ser considerada a soma de trabalho realizado durante uma sessão ou fase de treinamento (BOMPA, 2002)

O volume, dentro do treinamento, engloba o tempo de duração do treino, a distância percorrida, e também a quantidade de repetições e de carga de um determinado exercício dentro de uma sessão ou fase/etapa do treinamento.

Sobre a variável intensidade, Haff (2001) mencionou que, quanto mais intensidade no exercício, maiores são as ativações neuromusculares. Essa ativação é ditada pela carga externa, sendo que, essa carga externa corresponde as variáveis ao qual o corpo do indivíduo sofre durante o exercício, ou seja, o volume que ele percorre, a intensidade que ele venha correr, se o percurso possui alguma inclinação, e até mesmo efeitos de temperatura e clima. Além do que, a carga externa também é ditada pela velocidade do desempenho, quantidade de fadiga desenvolvida, expressas conforme o tipo de metabolismo envolvido na execução do exercício, e no tempo do exercício; ou seja, é mediante a tarefa, se será em 60% ou 90% do VO² máximo, por exemplo, se o metabolismo será predominante do anaeróbio, ou aeróbio de curta ou longa duração, dentre outros.

Desta maneira, podemos considerar alguns aspectos psicológicos durante a realização do exercício, pois, mesmo podendo ser em baixa tensão física, pode-se ter um alto nível de intensidade que se manifesta como resultado da concentração e do estresse psicológico atribuídos no treinamento (SHEPHARD, 2007).

Ouvir relatos de atletas onde a percepção do desempenho é influenciada pela ansiedade ou excitação antes e durante as competições acentua a importância para se controlar essas situações adversas negativas, desenvolvendo assim variadas estratégias para minimizar tais efeitos (RÚBIO, 1999). Dentro dessa dinâmica, a ansiedade e o estresse podem interferir negativamente no atleta e, assim, ressalta-se a Psicologia do Esporte, dirigindo-se à atenção e a possíveis aplicações de técnicas e princípios no sentido da promoção e otimização do rendimento e do bem-estar. Isso porque estes processos compreendem a percepção de um desequilíbrio entre as demandas objetivas do ambiente e a capacidade de resposta (MENDELSON, 1999).

Os aspectos psicológicos podem ser identificados com dois objetivos: compreensão de como os fatores psicológicos afetam o rendimento físico, e a compreensão de como o exercício e a participação esportiva afeta o desenvolvimento, a saúde e o bem-estar psicológico dos indivíduos (TEQUES e PEDRO, 2009). Essa compreensão é vista como o processo que pode prejudicar o funcionamento estrutural

do atleta, e que está diretamente ligada às situações perigosas e/ou prejudiciais. O atleta que apresentar uma situação que seja potencialmente estressante, relacionadas às características de personalidade, pode desenvolver maiores probabilidade de apresentar redução do campo visual, aumento do nível de distração e tensão muscular, aumentando assim o risco de se lesionar e saúde como um todo (SAMULSKI, 2002).

A atividade física e o exercício físico são vistos como recursos em obtenção de saúde e controladores de quadros psicológicos maléficos, como por exemplo o estresse; porém, se tratando de esportes competitivos, sendo eles bem planejados ou não, o quadro pode ser invertido, ou seja, ao invés de saúde, pode estar sendo ligado a situações desagradáveis (PESCA, 2004).

No *triathlon*, independente da distância, o treinamento é planejado e executado semelhante aos demais esportes de longa duração, sendo o trabalho realizado dentro as especificidades da modalidade, do indivíduo, e dos comportamentos e padrões de provas específicos também. A preparação é planejada por questões de tempo dispensado no treinamento, tempo alvo de realização durante prova (intensidade), dentre outras; porém, a modalidade engloba 3 etapas, ou seja, são 3 esportes dentro de uma modalidade, além dos cuidados com a parte de musculação e treinos de fortalecimento em academias, as transições, dentre outros, que também são e devem ser treinadas.

2.3 TRIATHLON

A primeira aparição e realização comprovada de uma prova de *triathlon* é referente a década dos anos 70, num clube na cidade de San Diego nos Estados Unidos, o “*San Diego Track Club*”, em *Missiom Bay, San Diego, Califórnia* – EUA, (MOUTHON, 2002). Posteriormente, poucos anos depois, ainda na década de 70, foi realizada no Havaí a prova de *triathlon* chamada IRONMAN® (DOMINGUES, 1995).

A modalidade esportiva *triathlon* combina os esportes natação, ciclismo e corrida, de forma ininterrupta e sem pausas efetivas. Caracterizada pela largada, a etapa do nadar, a primeira transição, ou transição 1 (T1), em sequência a etapa do pedalar, posteriormente a transição 2 (T2), e assim, chegando na última etapa, o correr, com finalização na linha de chegada.

Após o seu surgimento, mas mais precisamente após sua introdução nos jogos olímpicos de Sidney na Austrália em 2000, a modalidade começou a ser vista com mais atenção, e com isso despertou o interesse tanto no âmbito da prática esportiva, quanto nas pesquisas acadêmicas e informais.

O *triathlon* nos jogos olímpicos, foram introduzidos no ano de 2000, nas olimpíadas da Austrália, e possui as distâncias de 1500m de natação (nadar), 40Km de ciclismo (pedalar), e 10Km de corrida (correr), a qual, fora do ambiente olímpico, a distância é chamada de *standard distance*, ou distância padrão.

É recomendado utilizar o nome “distância olímpica”, apenas nos jogos olímpicos, por questões de domínio do nome da competição.

As distâncias oficiais da modalidade *triathlon*, seguem conforme a tabela 2, tabela 3 e tabela 4; segundo a Confederação Brasileira de *Triathlon* (CBTri), a *Word Triathlon Corporation* (WTC), e a União Internacional de *Triathlon* (ITU - *International Triathlon Union*).

Tabela 2: Distâncias de provas de *triathlon*, segundo a Confederação Brasileira de *Triathlon* - CBTri.

<i>Sprint (Short)</i>	750m	20 Km	5 Km
<i>Standard (Olímpico)</i>	1500m	40 Km	10 Km
<i>Longa Distância (Dobro Standard)</i>	3000m	80 Km	20 Km
<i>Longa Distância (Triplo Standard)</i>	4500m	120 Km	30 Km
<i>Mixed Relay (Equipe 4)</i>	300m	8 Km	2 Km
<i>Meio IRONMAN (IRONMAN 70.3®)</i>	1900m	90 Km	21 Km

Fonte: www.cbtri.org.br (2019)

Tabela 3: Distâncias de provas de *triathlon*, segundo a *Word Triathlon Corporation* - WTC.

<i>Distâncias</i>	<i>Natação</i>	<i>Ciclismo</i>	<i>Corrida</i>
<i>Sprint (Short)</i>	750m	20Km	5 Km
<i>Standard (Olímpico)</i>	1500m	40 Km	10 Km
<i>Half Distance (IRONMAN 70.3®)</i>	1900m	90 Km	21 Km
<i>Full Distance (IRONMAN®)</i>	3800m	180 Km	42 Km

Fonte: www.ironman.com (2019)

Tabela 4: Distâncias de provas de *triathlon*, segundo a União Internacional de *Triathlon* - ITU.

<i>Distâncias</i>	<i>Natação</i>	<i>Ciclismo</i>	<i>Corrida</i>
<i>Super Sprint</i>	400m	10 Km	2,5 Km
<i>Sprint</i>	750m	20 Km	5 Km
<i>Standard</i>	1500m	40 Km	10 Km
<i>Middle</i>	2500m	80 Km	20 Km
<i>Long</i>	4000m	120 Km	30 Km
<i>Full Distance</i>	3800m	180 Km	42 Km

Fonte: www.triathlon.org (2019)

Especificadamente falando sobre a origem do *triathlon*, tem-se documentado sua primeira disputa oficial na distância “*Full Distance*”, o IRONMAN[®], que ocorreu em 1978 no estado do Havaí nos Estados Unidos. Neste evento, participaram 15 sujeitos, e completaram apenas 12 (O’TOOLE, 1989).

Essa disputa específica, foi feita entre amigos, para saber quem era o mais resistente e o mais forte, questionamento feito por eles na época, e ocorreu em *Honolulu*, capital do estado do Havaí, envolvendo as 3 maratonas do estado, sendo: 3.800m de natação da tradicional *Waikiki Rough Water Swim*, os 180Km da *Around the Island Bike Race* e os 42Km da maratona de *Honolulu* (DOMINGUES, 1995), tendo como o primeiro campeão do IRONMAN[®], Gordon Haller, ao qual completou a prova no tempo de 11 horas 46 minutos. O nome IRONMAN[®], seria pelo fato de o campeão ser considerado como tal; ou seja, “HOMEM DE FERRO”.

Com o passar do tempo, a prova foi tomando grandes proporções, e com isso criou-se a patente, a marca registrada IRONMAN[®], a qual hoje acontecem inúmeras provas ao redor do mundo, e tendo sua prova final, a prova que define o campeão mundial, no próprio Havaí, em *Kailua-Kona*. (www.ironman.com)

Com o passar dos anos, foram criadas distâncias menores, com a característica e intuito de que houvesse um número maior de adeptos, e com isso, o esporte crescesse sempre mais.

Para as longas distâncias no *triathlon*, são divulgadas mais frequentemente, duas, o IRONMAN[®] e o *Half Distance / Meio IRONMAN[®]* (IRONMAN 70.3[®]). Essa numeração 70.3 é feita porque em metragens norte americana, conta-se em milhas, e os 70.3 milhas é a somatória da distância total na prova (1,8Km [1,1milhas] do nadar, 90Km [55,9 milhas] do pedalar e 21Km [13,3 milhas] do correr).

Existem atualmente no mundo aproximadamente 45 provas da marca IRONMAN[®], contando com a prova que define o campeão mundial, no Havaí, com atletas classificados em outras provas ao redor do mundo; e o número de provas da marca nessa distância, vem crescendo a cada ano. Já na distância IRONMAN 70.3[®], existem aproximadamente 140 provas, e ocorrem em todos os continentes do mundo; tendo uma maior distribuição de provas no continente Europeu e no Norte Americano, sendo que, também há uma prova que define o campeão mundial; porém, a cada ano é escolhido um local, diferentemente do IRONMAN[®] (*Full Distance*), que sempre é no Havaí. (www.ironman.com).

No Brasil, o IRONMAN[®] é realizado desde a década de 80, em diferentes cidades, mas passou a ser realizada quase que exclusivamente na cidade de Florianópolis – SC, a partir de 2001. No ano de 2000 a prova foi disputada na cidade de Porto Seguro – BA, contendo aproximadamente 250 inscritos, e após sua mudança para Florianópolis no ano seguinte, a prova já subiu para aproximados 1710 inscritos. Referente aos participantes, nos últimos 3 anos, 2016, 2017 e 2018, o número de inscritos, respectivamente, foram: 1532 atletas (1366 homens e 166 mulheres), 2097 atletas (1819 homens e 278 mulheres), e 1794 atletas (1.563 homens e 231 mulheres); sendo a maioria dos participantes do sexo masculino na faixa etária que compreende dos 30 aos 44 anos (56,83% do total dos participantes nos 3 anos citados), ou seja, mais da metade dos participantes. Sobre as provas de IRONMAN 70.3[®], atualmente, são disputadas nas cidades de Florianópolis - SC, Maceió - AL, Rio de Janeiro – RJ, Fortaleza – CE, e São Paulo – SP, com inscritos e porcentagem semelhantes aos do IRONMAN[®] (www.ironman.com).

2.4 PSICOLOGIA ESPORTIVA

A dependência dos atletas profissionais, como também atletas amadores e ou recreativos, quando eles almejam e desejam algum tipo de melhoria de rendimento e ou melhorar suas marcas pessoais, a psicologia esportiva entra como um fator chave, auxiliando e garantindo o sucesso e a sua permanência no esporte. Para tanto, devemos entender que o rendimento do atleta, está ligado não somente nos aspectos físicos, mas

também nos aspectos técnicos, táticos e nos aspectos psicológicos (DE ROSE et al, 1999; VIDUAL, 2017).

Do ponto de vista psicológico, durante a prática esportiva e o processo de treinamento, o atleta acaba suportando uma sobrecarga física e também psicológica. Assim, este processo de treinamento deve ser otimizado através de medidas específicas que favoreçam a recuperação. Neste sentido, é de extrema importância o conhecimento e o preparo emocional nos momentos pré-competitivos e competitivos (MIRANDA; BARA FILHO, 2008).

Tanto quanto o treinamento físico, os aspectos psicológicos necessitam de preparações específicas, sendo voltada principalmente para o desenvolvimento emocional do atleta, lhe proporcionando estratégias cognitivas e emocionais específicas para a modalidade *triathlon* e para os demais esportes. Essas estratégias o ajudarão a enfrentar situações próprias da modalidade, e os auxiliarão a enfrentar situações como o estresse, a pressão, ansiedade, estabelecer metas, dentre outras. Sobretudo, essa necessidade de se desenvolver atributos psicológicos, beneficia o atleta a focar mais seus objetivos, melhorar e otimizar seu rendimento esportivo, autoconfiança, liderança, controle emocional e as demais adaptações positivas para o esporte (DESCHAMPS; DE ROSE, 2008).

Os processos de avaliações psicológica é considerado complexo e sua realização se dá pela busca sistemática do conhecimento a respeito desse funcionamento psicológico em cada indivíduo; geralmente os instrumentos são meios padronizados de se obter amostras ou indicadores de comportamento que revelam diferenças individuais nos construtos dos processos mentais (PRIMI, 2010).

Os testes e métodos de avaliações sobre a psicologia esportiva devem e seguem as particularidades das especialidades psicológicas, sendo pautadas em: observações, entrevistas, anamneses, experimentos laboratoriais e pedagógicos, e testes (RUDI, 1990).

Sobre os testes, estes são instrumentos de avaliações e mensurações sobre as características psicológicas, ao qual considera sempre os procedimentos sistemáticos de observações, registros e respostas de cada indivíduo, e seus resultados são avaliados sobre ordem quantitativa e qualitativa, oferecendo a caracterização de sintomas e suas manifestações dos indivíduos, podendo compreender áreas como a emoção, cognição,

inteligência, motivação, personalidade, psicomotricidade, atenção, memória, percepção, dentre outras (RÚBIO, 2007).

A fadiga, por exemplo, sintoma bastante importante sobre as variáveis do treinamento físico e psicológico, pode ser verificado através desses testes psicológicos, e desta forma a aplicação de tais questionários com indicadores psicológicos específicos são considerados boas estratégias para se avaliar o atleta e sua condição atual (MONTGOMERY et al, 2008; BORRESEN & LAMBERT, 2009; KELLMANN, 2010).

Identificar agentes, situações e momentos estressores, e com isso elaborar estratégias de enfrentamento, irão minimizar e até mesmo eliminar impactos negativos nos atletas (TAYLOR e STANTON, 2007); e com isso investigações como esta, sob o impacto de fatores psicológicos, como o estresse, ao qual interfere no desempenho do atleta, com por exemplo, na redução do raciocínio, habilidades de análises, redução do desempenho físico, dentre outros (KAVANAGH, 2005), irão auxiliar nesse planejamento de eliminação desses efeitos.

2.4.1 ESTRESSE

A participação em provas esportivas, assim como outras participações em eventos ao qual é uma competição e ou enfrentamento dos indivíduos, sendo consigo mesmo ou com outros, leva-o a desafiar-se. Ao competir o indivíduo enfrenta desafios, e estes podem lhe causar um estresse, dependendo de vários fatores, como sua capacidade e habilidade física e técnica, condições e conhecimentos dos adversários, estilo de prova, importância da competição e sob os aspectos e psicológicos.

Por meio de competições que classificam os vencedores, conseqüentemente haverá também os perdedores, e com isso, a tarefa de entrar numa competição requer alguns cuidados, sendo que exigirá do indivíduo um determinado preparo físico, dedicação, sacrifícios, preparação mental, dentre outros (DE ROSE JUNIOR, 2008).

De acordo com todos os cuidados, o indivíduo deve ter sua preparação para a prova, um planejamento e organização para que os objetivos sejam alcançados e necessários (LIMA, 1990). Esses cuidados, segundo Smith, 1986, ocorre em qualquer nível de competição. O estresse é endêmico ao meio competitivo e muitos atletas

convivem razoavelmente bem com esta situação, mas também reconhece que níveis elevados de estresse podem afetar negativamente o seu desempenho.

Sugere-se que, nesse contexto, o estresse é derivado de situações ligadas ao processo de competir, a quais englobam os aspectos individuais do atleta, ou seja, dependem somente dele; e de acordo com esses fatores, podemos citar a personalidade do atleta, condições físicas e psicológicas, personalidade, sua expectativa, dentre outros (DE ROSE JUNIOR, 1999).

E de acordo com De Rose Jr, 2008, as situações que foram apontadas como as maiores causadoras de estresse, são as seguintes: Inexperiência, Medo de decepcionar, Definição irreal de objetivos, Necessidade de sempre ser o melhor, Autocobrança exagerada, Ter que provar o valor a todo momento, Estar mal preparado, e Falta de repouso / descanso.

Na modalidade em questão, o *triathlon*, os atletas estão constantemente em desafios, tanto no contexto esportivo como principalmente para a manutenção da homeostase interna, usando suas atribuições físicas durante as três etapas, o nadar, o pedalar, e o correr; além das atividades complementares, como a musculação, por exemplo. Contudo, a simples realização dessas atividades já pode por si mesma, caracterizar-se como estressante (LANGOSKI, 2002).

Segundo Hawley, 2003; em temporadas de competições longas e ou com o aumento extensivo de treinamento, os atletas ficam expostos a problemas de desempenho, podendo ocasionar até a “síndrome do supertreinamento”, *overtraining*. E para Lehmann et al, 1998; o *overtraining* é devido a um desequilíbrio do estresse e a recuperação, uma carga excessiva de estresse combinada com um insuficiente repouso e recuperação; sendo que, esse estresse está inserido nos treinamentos e nas competições.

De acordo com Costa e Samulski, 2008; a acumulação e a interação dos agentes estressores no treinamento, podem ser os responsáveis por alguns distúrbios de desempenho atlético; sendo que, podem ser influenciados pela relação do estresse/recuperação, volume, intensidade, métodos e técnica, competições etc.

Sendo assim, o estresse pode causar alguns distúrbios e até doenças. Nahas (2001) apontou alguns desses distúrbios como dores no corpo em geral, tensão muscular, irritação, insônia, gripes, resfriados e até falta de atenção.

Taylor (2004) define o estresse como: “experiência emocional negativa, acompanhada por mudanças bioquímicas, fisiológicas, cognitivas e comportamentais previsíveis que visam alterar ou acomodar seus efeitos”. Para Lipp (2003), é definido como “reação psicofisiológica complexa que tem em sua gênese a necessidade de o organismo fazer face a algo que ameaça sua homeostase interna”.

Segundo alguns autores, os níveis de estresse estão relacionados ao desempenho individual, e se tratando do *triathlon*, modalidade esportiva individual (KAVANAGH, 2005), esta perspectiva de cada atleta em relação a sua participação numa prova pode ser tomada como uma das variáveis de natureza psicológica, enfatizando-se seu desempenho, sua percepção de esforço, nível motivacional, sua condição física e sua estratégia para a prova (LIZUKA et al, 2005).

Sobre metodologias e variáveis da preparação física, as cargas de treinamentos podem ser altas, e ou aumentar conforme o período desta preparação, e segundo Meehan et al. (2004), pode-se esperar que com esse aumento das cargas em geral, alguns índices como a saturação física e saturação mental (*overtraining*), possam ficar mais evidentes. Fatores como o aumento no volume de treino, aumento de intensidade dos treinos, descanso insuficiente, dentre outras, podem aumentar o nível de estresse no atleta.

Além das condições e variáveis dentro do esporte e com relação ao treinamento físico, Corbin e Lindsey, 1994, evidenciaram que o estresse seria uma resposta não específica, ou seja, uma adaptação geral, com apenas o intuito de manter o equilíbrio fisiológico. Há uma série de agentes estressores, dentre eles os do ambiente, como calor, barulho, multidão etc, e os emocionais, os mais frequentes e importantes que afetam o ser humano, como mudanças no estilo de vida, doenças, problemas no trabalho, mortes, aumento de responsabilidades, dentre outros.

O desenvolvimento dessas variáveis fisiológicas e psicológicas, as sobrecargas nessas questões desenvolvidas são mais acentuadas em esportes individuais. Segundo Pesca (2004), há predomínio dos componentes emocionais, porém não de aspectos cognitivos, como a ansiedade, por exemplo, em comparação aos esportes individuais em relação aos esportes coletivos.

Independentemente do nível do indivíduo e atleta, sendo ele no *triathlon*, futebol, ciclismo, vôlei, natação, dentre outros, A competição, o competir, pode

representar um grande desafio para o atleta, sendo que, de acordo com as características individuais, pode se tornar até uma ameaça ao mesmo, prejudicando-o seu desempenho.

2.4.2 ANSIEDADE

Um distúrbio psicológico que preocupa os profissionais ligados à área da saúde é a ansiedade. O quadro de ansiedade caracteriza-se pelo estado emocional transitório que envolve conflitos psicológicos e sentimentos desagradáveis de tensão, angústia e sofrimento. Entre os sintomas mais frequentes, estão: taquicardia, distúrbios de sono, sudorese, vertigens, distúrbios gastrointestinais e náuseas (HOLLANDER et al, 1994). Os distúrbios de ansiedade são comuns nas doenças psiquiátricas, e acabam deflagrando um quadro considerável de prejuízo funcional. (FORD & KAMEROW, 1989; *American Psychiatric Association*, 1994).

Dentre os aspectos emocionais relacionados ao esporte, a ansiedade é um tema muito estudado, principalmente quando envolve situações esportivas extremas, e é caracterizada por um estado emocional de nervosismo, preocupação e apreensão (WEINBERG & GOULD, 2001).

Sob a perspectiva da psicologia, a ansiedade momentos antes da competição, ou seja, a ansiedade pré-competitiva trata-se de um estado que se caracteriza pela antecipação; a antecipação competitiva e das oportunidades, com pensamentos sobre os riscos e consequências. Essa antecipação pode alterar o desempenho dos atletas (SAMULSKI, 1995).

Define-se a ansiedade também, como sentimento de nervosismo e incertezas, estado emocional desagradável e apreensão. Segundo Berté Júnior (2004), a ansiedade está ligada a um sentimento de apreensão, causado por alguma situação ameaçadora, e tendo relação com a personalidade do indivíduo.

Já para Martin (2001), ansiedade é o rótulo dado à experiência emocional que os indivíduos apresentam ao se depararem com eventos desconhecidos. Trata-se de um estado emocional, caracterizado por nervosismo, preocupação e apreensão.

Moraes (1990) afirmou que, a ansiedade tem forte relação com o rendimento esportivo e que isso pode variar de acordo com o tipo de esporte, dificuldade da tarefa,

ambiente esportivo, torcida, traços de personalidade, importância da competição, dentre outras.

Existem dois conceitos relacionados a ansiedade: Ansiedade-Traço, a qual refere-se a uma disposição pessoal, pode ser estável, e a pessoa responde com ansiedade a situações estressantes, havendo uma tendência em perceber situações diferentes, sendo mais ou menos ameaçadoras; e a Ansiedade-Estado, estado emocional transitório, caracterizado por sentimentos subjetivos de tensão e que variam de intensidade ao longo do tempo (SPIELBERGER; GORSUCH; LUSHENE, 1979).

Em ambiente esportivo, principalmente, é marcado pela existência da competição, vitória, vencer. Referente a essa competição, a psicologia do esporte e do exercício abre discussões sob as preocupações com a saúde do atleta no geral, e com o desempenho dos mesmos nos treinamentos e nas competições (ZUMALDE, RAMÍREZ, 1999).

Segundo Abrantes (2007), a maioria das derrotas no mundo do esporte é justificada pela dificuldade em controlar as emoções negativas, como a ansiedade e o estresse, por exemplo, que são considerados fatores perturbadores do rendimento dos atletas; e alguns teóricos argumentam que os participantes em esportes individuais são mais afetados pela ansiedade do que aqueles que praticam esportes coletivos, em equipe (MARTENS et al., 1990; TERRY et al., 1996).

Rúbio (2003) enfatizou que existem algumas estratégias que podem auxiliar o atleta a lidar com o excesso de ansiedade e tensão, sendo eles, a aprender a reconhecer e mudar pensamentos negativos durante a prática da atividade, a utilizar informações positivas, técnicas para regular a respiração, manter o senso de humor, e até fazer algumas técnicas de relaxamento.

O modo como o atleta interpreta a ansiedade pode ser um diferencial importante. Alguns consideram que a ansiedade é positiva e útil para o desempenho, e outros consideram como um algo negativo e prejudicial (BECKER JUNIOR, 1989). Hanin (1997) considera que cada atleta possui um nível de ansiedade que pode ser considerado ideal para o seu desempenho esportivo, associado com níveis altos de desempenho (*performance*). Embora se possa considerar que diferentes níveis de ansiedade são exigidos dependendo da tarefa, é observado que esses níveis variam de pessoa para pessoa (HANIN, 2000).

Para Berté Júnior (2004), nem toda ansiedade é prejudicial. O desempenho requer um nível de ansiedade chamado de ótimo, e quando esta situação acontece, o atleta está psicologicamente controlado; ou seja, a ansiedade pode ser negativa, positiva ou indiferente para o desempenho do atleta, e isso vai depender da personalidade, e da dificuldade da tarefa ou nível de habilidade de cada indivíduo (CHAVES; BARA FILHO, 2003).

3 OBJETIVOS

3.1 GERAL

O objetivo geral do estudo foi verificar os níveis psicológicos de ansiedade e estresse, pré-competição, no IRONMAN 70.3[®] Brasil 2018, realizado na cidade do Rio de Janeiro – RJ.

3.2 ESPECÍFICOS

Os objetivos específicos do trabalho, foram:

- Coletar através do questionário SCAT – *Sport Competition Anxiety Test* (Teste de Ansiedade e Competição Esportiva) o nível de ansiedade;
- Coletar através do questionário RESTQ 76 – *Stress and Recovery for Athletes Questionnaire* (Questionário de Estresse e Recuperação para Atletas) o nível de estresse;
- Correlacionar os resultados dos questionários conforme o resultado final de prova (tempo dispensado para a realização da prova) e a classificação dos mesmos em Estreantes (primeira participação em provas de *triathlon* na distância IRONMAN 70.3[®]), e Experientes (atletas com uma ou mais participações em provas de *triathlon* na distância IRONMAN 70.3[®]).

4 METODOLOGIA

4.1 CARACTERIZAÇÃO DA AMOSTRA

Participaram do estudo atletas inscritos no IRONMAN 70.3[®] Brasil 2018, realizado na cidade do Rio de Janeiro – RJ, na categoria amadora, sexo masculino, entre os 30 anos até os 44 anos, ao qual a média ficou em 37 anos, totalizando 79 participantes voluntários.

Para se fazer o contato inicial com os atletas, foi autorizado pela empresa que organiza o evento em questão (IRONMAN 70.3[®] Brasil – Rio de Janeiro/RJ), a UNLIMITED SPORTS (anexo 1), a fazermos o contato pessoal com os atletas no final do bike check in (local onde os atletas preparam os materiais para a realização da prova no dia seguinte).

Os questionários utilizados nas coletas foram o RESTQ-76 *Stress and Recovery for Athletes Questionnaire* (Questionário de Estresse e Recuperação para Atletas), responsável pela verificação dos níveis de estresse, e o SCAT - *Sport Competition Anxiety Test* (Teste de Ansiedade e Competição Esportiva), responsável pela verificação dos níveis de ansiedade.

Além dos questionários sobre as variáveis psicológicas, aferimos a experiência dos atletas em provas de *triathlon* na distância IRONMAN 70.3[®]; ou seja, separamos os atletas em dois grupos, sendo Estreantes os atletas que estavam à realizar pela primeira vez uma prova de *triathlon* na distância IRONMAN 70.3[®], e atletas Experientes, aqueles que já tinham realizado uma prova de *triathlon* na mesma distância, pelo menos uma vez ou mais. Essa divisão foi feita pois, queríamos verificar o comportamento de prova, expresso no resultado final, além das possibilidades de diferenças nos níveis de ansiedade e estresse nos mesmos.

Essa divisão dos grupos levou-se em conta exclusivamente a participação em provas de *triathlon* na distância IRONMAN 70.3[®]; mas sabe-se que, além da experiência na distância, há também as questões de treinamento e tempo de prática esportiva geral e específica, ao qual podem ser verificadas também como possibilidades de diferenças nos níveis de ansiedade e estresse dos atletas voluntários.

Entretanto, escolheu-se a variável de frequência na distância para que houvesse essa divisão dos grupos enfatizando a importância da prova em questão, sobre ser uma distância nova, “novidade”, ou uma distância já “experimentada”.

Também verificamos se os atletas estavam em consultas psicológicas para fins esportivos ou clínicos; e ao término da prova, foi verificado os tempos na prova em questão, ao qual evidenciamos na tabela 6 a média dos tempos de somando todos os atletas voluntários, independente do nível de experiência na distância.

Tabela 5: Caracterização dos atletas voluntários na pesquisa

Atletas Voluntários (n)	Sexo	Faixa Etária (idade)	Estreantes (1º 70.3)	Experientes (1 ou + 70.3)	Psicólogo (não frequentam)	Tempo (média)
79	Masculino	30 a 44	34 atletas	45 atletas	72 atletas	05h46m06s

Legenda: n = número de voluntários; 70.3 = IRONMAN 70.3®

4.2 MATERIAIS E MÉTODOS

Os materiais utilizados nas coletas e análises dos dados foram:

- Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE), contendo: Registros pessoais dos atletas voluntários, Descrição do desenvolvimento do projeto, Termos de conhecimento do projeto, Frequência psicológica, e o que chamamos de Experiência em provas de *triathlon* na distância IRONMAN 70.3®;
- Questionários validados na psicologia esportiva para as devidas variáveis psicológicas: (SCAT para Ansiedade; RESTQ-76 Sport para o estresse).

4.3 PROCEDIMENTOS

Realizou-se o contato com o maior número de participantes possíveis, um dia antes da prova, no “Bike Check In”, local onde os atletas deixam todos os materiais preparados para a realização da prova em questão, na manhã seguinte.

O contato foi autorizado pela organizadora da prova (UNLIMITED SPORTS) e participaram da pesquisa todos os atletas que se voluntariaram para a mesma, desde que estivessem dentro da faixa etária que compreendia os 30 anos até 44 anos do sexo masculino.

A liberação dos questionários psicológicos SCAT e RESTQ-76 foram orientados por uma psicóloga formada, sendo o questionário RESTQ-76 de divulgação exclusiva a psicólogos; e para tanto, houve a orientação adequada desse questionário para que a aplicação do mesmo fosse feita corretamente como recomendado.

A psicóloga e também pesquisador na área da psicologia esportiva, a qual orientou a aplicação dos questionários e coordenou a temática do trabalho, possui registro ativo no Conselho Federal e Regional de Psicologia, número: 53502.

Esse estudo foi conduzido em concordância com as recomendações e requisitos da Resolução 4662012 do CNS, com aprovação Comitê de Ética e Pesquisa da Faculdade de Ciências Médicas da UNICAMP, com processo número CAAE: 92689418.6.0000.5404.

Todos os atletas voluntários que participaram da pesquisa assinaram o TCLE (Termo de Consentimento Livre e Esclarecido).

4.4 PROTOCOLOS DE AVALIAÇÕES

Sobre a ansiedade, foi utilizado o questionário SCAT (*Sport Competition Anxiety Test*), ao qual acessa as diferenças nos traços de ansiedade (ansiedade-traço) competitiva e ou percebe situação competitivas ameaçadoras. Este contém 15 itens, dos quais 10 avaliam a ansiedade do indivíduo e os demais servem para evitar possibilidades de tendências nas respostas (MARTENS et al., 1990). Para o Estresse, utilizou-se o questionário RESTQ-76 Sport (*Stress and Recovery for Athletes Questionnaire*),

desenvolvido para medir a frequência do estado de estresse atual, em conjunto com a frequência de atividades de recuperação associadas, com 19 escalas, e avalia eventos potencialmente estressantes e em fases de recuperação e suas consequências subjetivas dos últimos três dias/noites (COSTA E SAMULSKI, 2005). Este questionário é amplamente utilizado como ferramenta para identificar alterações no balanço estresse/recuperação de atletas de várias modalidades. Essa ferramenta é considerada simples, de baixo custo operacional e de fácil aplicação, e pode fornecer informações importantes (TESSITORE et al, 2008; KELLMANN & KALLUS, 2001; COSTA & SAMULSKI, 2005; COUTTS & REABUM, 2008; NEDERHOF et al, 2008).

4.5 ANÁLISE ESTATÍSTICA

Foi utilizado média e desvio padrão, para caracterizar a amostra e as variáveis do estudo.

O teste de Shapiro Wilk foi realizado para verificar a distribuição dos dados, após aceita a hipótese de normalidade, utilizamos o teste “t” independente (não pareado), para se comparar as médias de quem fez a prova pela primeira vez (estreantes) e de quem já fez mais de uma vez (experientes), adotando-se significância estatística de $p \leq 0,05$ para os testes inferenciais.

5 RESULTADOS

Conforme as coletas e análises dos dados, os resultados obtidos foram expressos em forma de gráficos e ou tabelas, e também de forma descritiva; analisando-os individualmente e comparativamente.

Segundo as variáveis analisadas, o estresse, a ansiedade, o tempo de prova e a experiência dos atletas em questão, foram tomadas as devidas e cuidadosas análises de acordo com os testes propostos para o mesmo.

De acordo com os resultados, temos a seguir o primeiro gráfico, o gráfico 1. Este analisou o tempo total de prova de cada atleta classificado como estreantes, ou seja, os

atletas que iriam para sua primeira prova de triathlon na distância IRONMAN 70.3[®], totalizando 34 atletas.

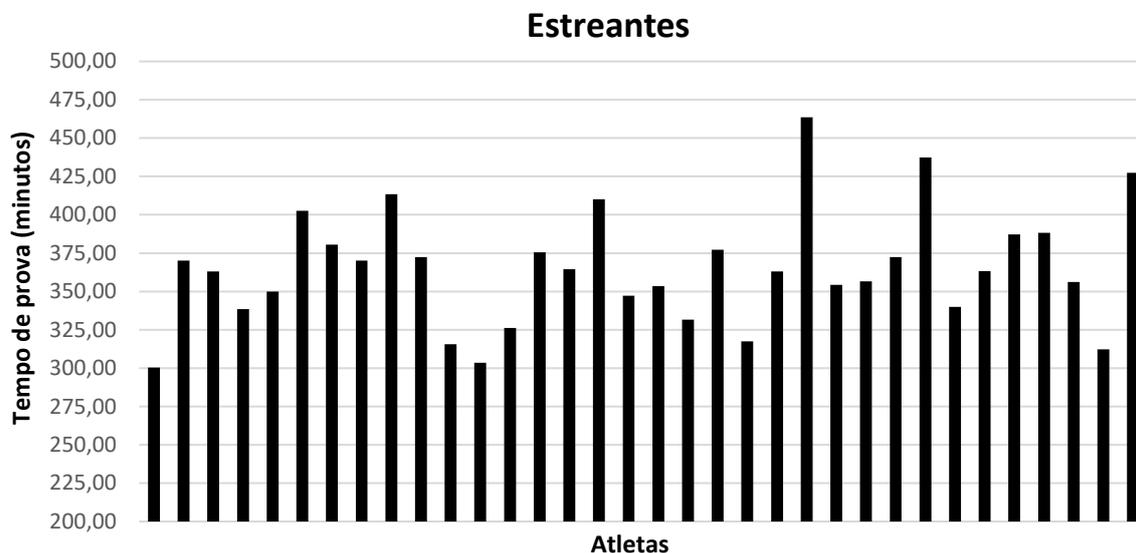


Gráfico 1: Valores dos tempos dispensados em minutos para se completar a prova, dos atletas estreantes na prova IRONMAN 70.3[®] Brasil no Rio de Janeiro-RJ em 2018

Conforme o gráfico 1, totalizamos as coletas com 34 atletas estreantes. O atleta mais veloz e o atleta menos veloz, tiveram valores de aproximadamente 300 minutos e 460 minutos, respectivamente, para se completar a prova.

De acordo com a situação de comparação entre os extremos de tempos dispensados, temos uma variação de 160 minutos aproximadamente entre os atletas; e descritivamente nota-se uma tendência mais homogênea entre os tempos dos atletas, a qual permaneceu com média de tempo de 364,86 min e desvio padrão de $\pm 37,59$ min, ou seja, em horas, foram aproximadamente 06 horas e 04 minutos.

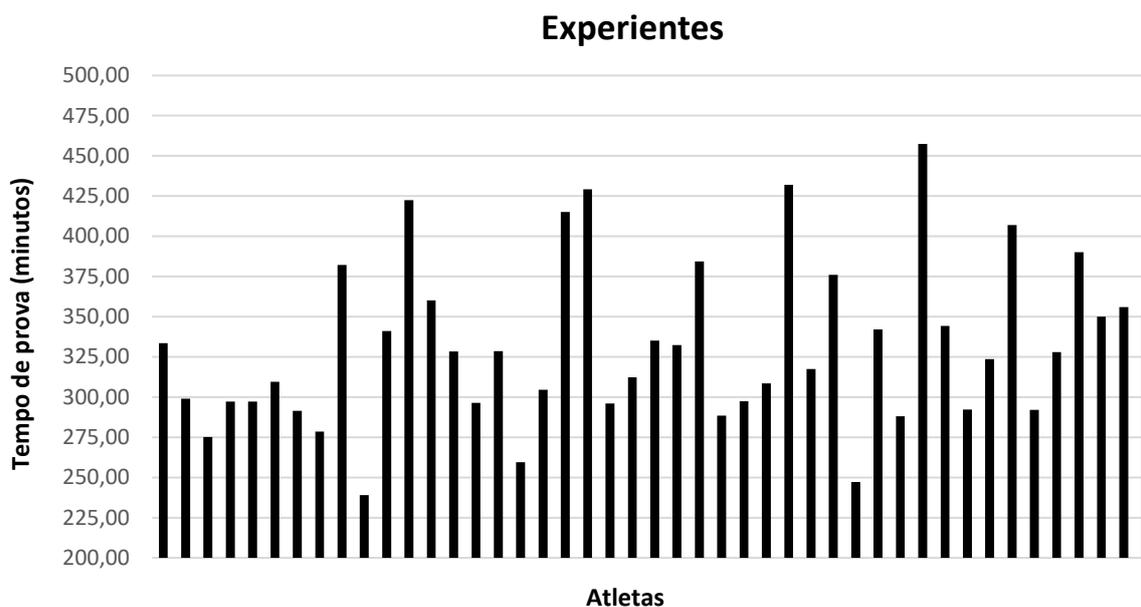


Gráfico 2: Valores dos tempos dispensados em minutos, para se completar a prova, dos atletas experientes na prova IRONMAN 70.3® Brasil no Rio de Janeiro-RJ em 2018

De acordo com o gráfico 2, foram coletados 45 atletas classificados como experientes. O atleta mais veloz e o atleta menos veloz tiveram seus tempos de aproximadamente, 460 minutos e 240 minutos, respectivamente, para se completar a prova; verificando assim, uma variação dos atletas que estão nos extremos, em relação ao tempo dispensados, de 220 minutos.

Assim como no gráfico 1 e no gráfico 2, alguns atletas tiveram tempos mais elevados em relação a maioria dos demais atletas voluntários; entretanto, esse padrão de prova não foi explicado sob as condições das variáveis de treinamento esportivo, pois não foi avaliado tais condições. Também não sabe-se se tal comportamento tenha sido por algum fator externo, como por exemplo, algum mal súbito momentâneo (náuseas, queda de pressão, dores diversas), ou quedas e ou machucados que o impossibilitou de exercer mais velocidade, ou até mesmo condições climáticas, como o vento e ou a temperatura.

Sob a comparação entre os extremos de tempo dispensado, temos uma variação, como já mencionada de 220 minutos, o que em média do grupo de atletas experientes, ficou em 338,62 minutos e desvio padrão de $\pm 64,45$ minutos, ou seja, em horas foram aproximadamente 05 horas e 38 minutos.

Vale ressaltar que os atletas experientes, mesmo havendo uma variação entre os tempos extremos maior do que os atletas estreantes, o tempo médio foi menor, ou seja, na média, os atletas experientes foram mais velozes.

Os gráficos a seguir, gráfico 3 e gráfico 4, são referentes a ansiedade, verificado pelo questionário SCAT - *Teste de Ansiedade e Competição Esportiva*.

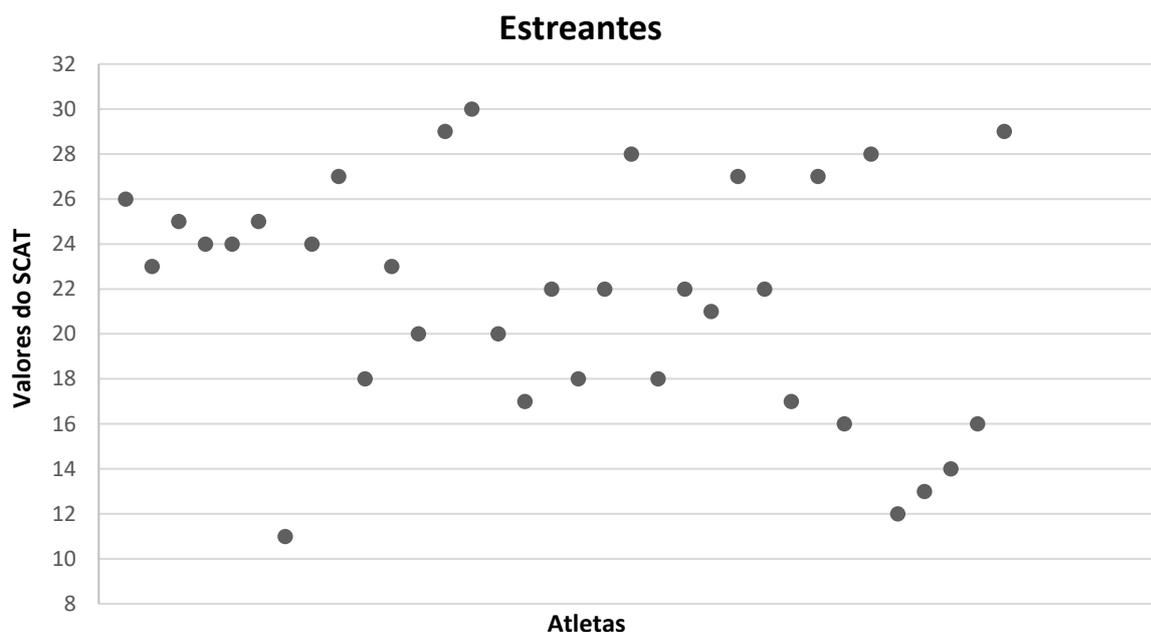


Gráfico 3: Valores individuais da pontuação do questionário SCAT - *Teste de Ansiedade e Competição Esportiva*, verificado nos atletas estreantes na prova IRONMAN 70.3® Brasil no Rio de Janeiro-RJ em 2018.

Conforme o gráfico 3, os valores evidenciados são os níveis de ansiedade pré competição esportiva dos atletas estreantes. Os valores compreendem a faixa que vai desde 11 pontos até 30 pontos; ou seja uma diferença de 19 pontos, sendo a média entre o grupo de 21,71 pontos com desvio padrão de $\pm 5,22$.

Cada ponto representa um atleta estreante, sendo a mesma sequência do gráfico 1, ou seja, o primeiro (1º) ponto da esquerda para a direita, representa o primeiro atleta no gráfico 1 da linha de tempo dispensado para a realização da prova; e assim sucessivamente até o último atleta.

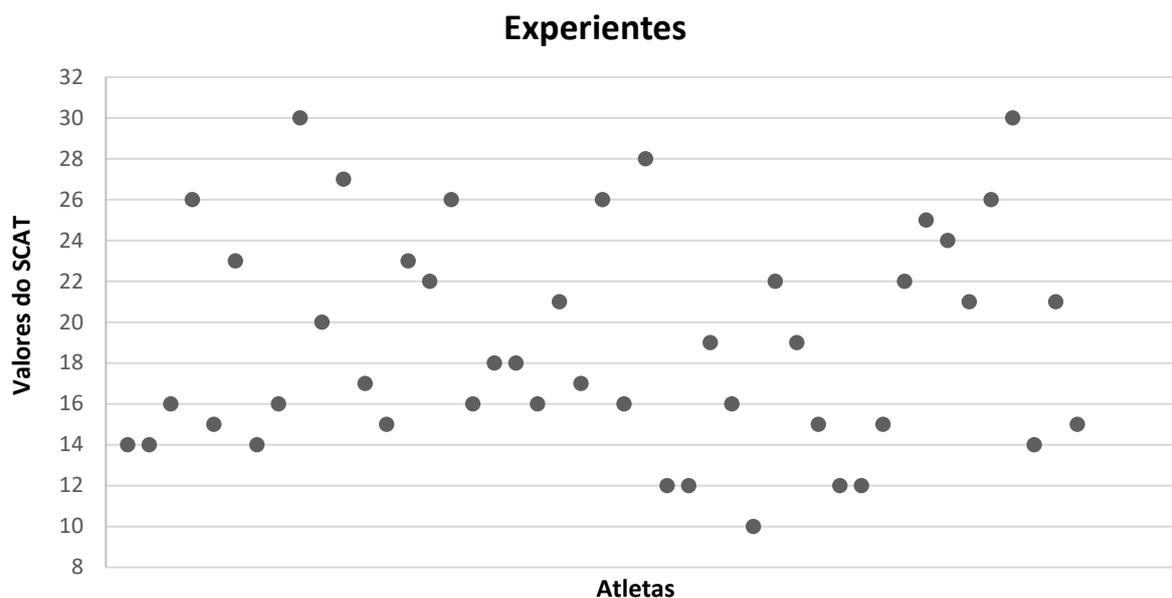


Gráfico 4: Valores individuais da pontuação do questionário SCAT - *Teste de Ansiedade e Competição Esportiva*, verificado nos atletas experientes na prova IRONMAN 70.3® Brasil no Rio de Janeiro-RJ em 2018.

De acordo com o gráfico acima, o gráfico 4, os valores dos níveis de ansiedade pré competição esportiva dos atletas experientes foram expressados em cada ponto no mesmo. Os valores compreenderam uma faixa que vai desde os 10 pontos até 30 pontos, ou seja, uma diferença de 20 pontos, havendo uma média entre o grupo de 19,02 pontos com desvio padrão de $\pm 5,30$.

Assim como explicado sobre o gráfico 3, o gráfico 4 segue a mesma lógica. Cada ponto representa um atleta experiente, sendo a mesma sequência do gráfico 2, ou seja, o primeiro (1º) ponto da esquerda para a direita, representa o primeiro atleta no gráfico 1 da linha de tempo dispensado para a realização da prova; e assim sucessivamente até o último atleta.

No gráfico a seguir, a variável analisada é sobre os níveis de estresse dos atletas. As coletas e avaliações se pautaram no questionário RESTQ-76 ao qual avalia 4 divisões gerais, sendo distribuídas em 19 escalas. As divisões são: Estresse Geral (7 escalas), Recuperação Geral (5 escalas), Estresse Esportivo (3 escalas) e Recuperação Esportiva (4 escalas).

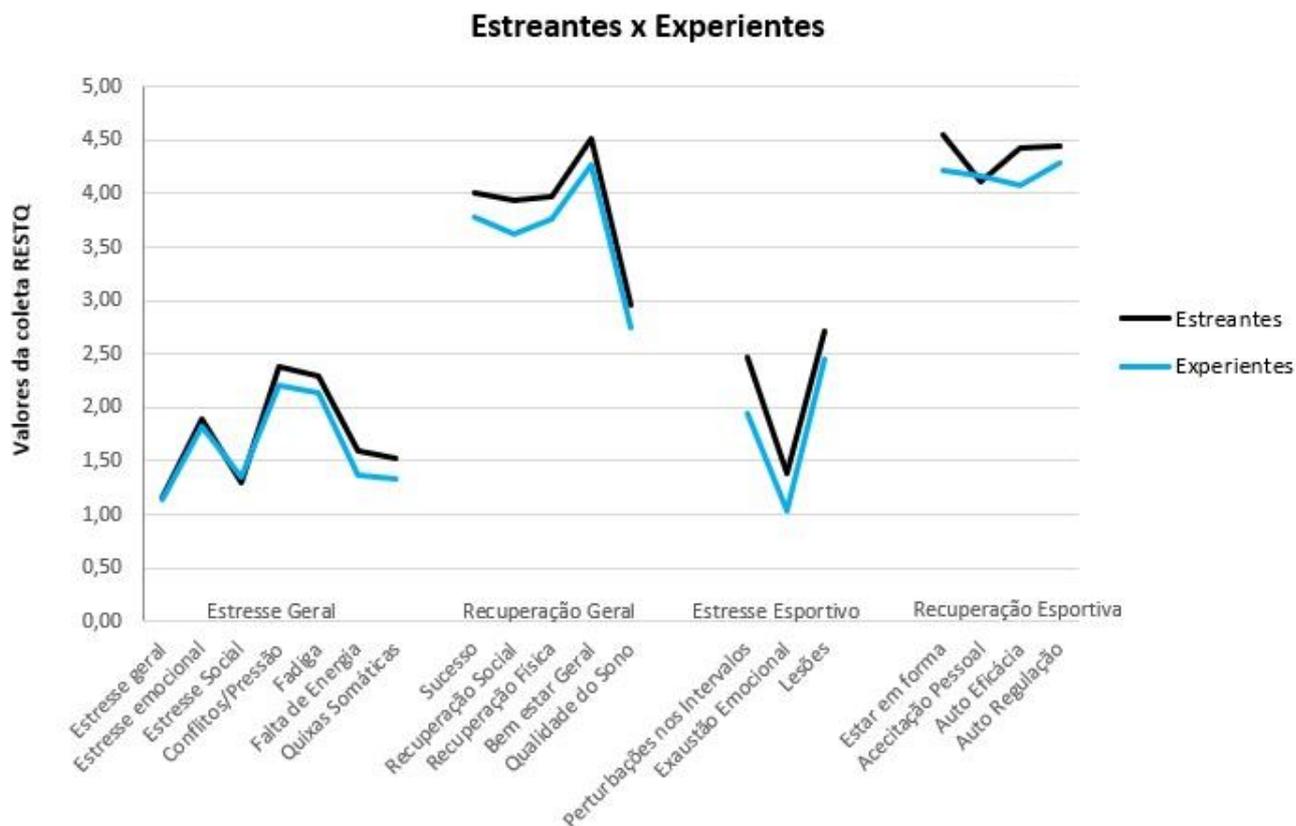


Gráfico 5: Valores do RESTQ-76 *Questionário de Estresse e Recuperação para Atletas*, sob as 19 escalas e seus grupos (Estresse Geral, Recuperação Geral, Estresse Esportivo e Recuperação Esportiva), para os atletas estreantes e experientes na prova IRONMAN 70.3® Brasil no Rio de Janeiro-RJ em 2018.

Ao comparar os níveis de estresse entre os atletas estreantes e experientes, nota-se que em valores absolutos, os níveis do atletas estreantes são mais elevados do que os atletas experientes, com apenas duas (2) exceções, na escala Estresse Social (Estresse Geral) e na escala Aceitação Pessoal (Recuperação Esportiva).

Os valores absolutos, segundo o questionário RESTQ-76 compreende a pontuação de 0 até a pontuação 6, onde para o estresse geral e estresse esportivo, valores mais próximos de zero (0) são as melhores pontuações, ou seja, em situações de menor estresse; enquanto para a recuperação geral e recuperação esportiva, as melhores pontuações são próximas de seis (6), ou seja, situação com melhores recuperações.

Todas as coletas e análises do trabalho foram feitas com cautela e tomou-se os parâmetros adequados referentes aos testes e significância estatística, sendo expressos pelas variáveis na tabela a seguir (tabela 6).

Tabela 6: Médias, desvios padrões e análises estatísticas nos grupos de atletas Estreantes e Experientes

Grupos		ESTREANTES	EXPERIENTES
Tempos	Minutos	364,86 ± 37,59**	338,62 ± 64,45
SCAT	Ansiedade	21,71 ± 5,22**	19,02 ± 5,30
	Estresse Geral	1,71 ± 0,48	1,58 ± 0,43
RESTQ-76	Recuperação Geral	3,85 ± 0,57	3,69 ± 0,56
	Estresse Esportivo	2,19 ± 0,71**	1,73 ± 0,72
	Recuperação Esportiva	4,40 ± 0,18	4,24 ± 0,09

** Estatisticamente significante para $p \leq 0,05$

Ao comparar os níveis de ansiedade e estresse dos atletas, nos dois grupos, podemos constatar na tabela 6, que em valores absolutos os níveis de ansiedade são maiores nos atletas estreantes em relação aos experientes. Em relação ao estresse esportivo, se mantém na mesma lógica, ou seja, atletas estreantes tiveram níveis de estresse esportivo maior em relação aos atletas experientes, e isso se mantém no tempo de prova; ou seja, em todas as variáveis expressas na tabela (médias), os estreantes tiveram os níveis mais elevados em relação aos atletas experientes; o que ficou comprovado estatisticamente com valores de $p = 0,04$ para o estresse esportivo, $p = 0,03$ para a ansiedade, e $p = 0,04$ para o tempo total de prova.

6 DISCUSSÃO

Verifica-se nos trabalhos que o foco central das avaliações e análises psicológicas no esporte objetivam principalmente os resultados em provas, ou seja, Nos resultados absolutos do atleta, se venceu, se foi bem ou não; porém, também se observa tendências além desta, como por exemplo, algumas variáveis ligadas ao aumento e ou manutenção da saúde e bem estar (CHEN et al., 2015).

As avaliações psicológicas são um processo técnico científico de coleta de dados, referentes aos estudos, coletas e interpretação das informações sobre a temática, sendo que, a utilização dos dados e resultados obtidos favorecem para que os profissionais elaborem estratégias para minimizar os efeitos negativos com tais níveis psicológicos.

Suas avaliações e interpretações dos dados e resultados encontrados nesse trabalho, podem ser classificados para quaisquer categorias de atletas, sendo eles amadores de qualquer natureza, recreacional, participativo e ou competitivo, quanto também a atletas de alto rendimento e profissionais.

Os níveis psicológicos sob o estresse e ansiedade são verificados em qualquer indivíduo, e para tanto, pode haver efeitos tanto maléficos como benéficos, dependendo dos níveis e das características individuais do atleta, e é nesse sentido prejudicial que verificamos tais comportamentos nos atletas de *triathlon* na distância IRONMAN 70.3®.

A utilização dos instrumentos de avaliação psicológica esportivo são feitos por profissionais de diversas áreas, sendo na própria psicologia, na medicina, na educação física, enfermagem, dentre outras; ou seja, geralmente são utilizados nas áreas da saúde. Esses instrumentos devem ser avaliados e interpretados no contexto multidisciplinar e interdisciplinar.

Para Silva et al (2014), mesmo se as coletas forem feitas por profissionais de educação física ou de outras áreas, a correção e interpretação dos resultados de instrumentos psicológicos devem ser conduzidas e orientadas por psicólogos, por envolverem constructos e conhecimentos específicos da área. Sendo assim, mantemos essa dinâmica nesse trabalho; as avaliações foram feitas por um profissional da área da educação física, porém com todas as recomendações cabíveis e padronizadas necessárias da psicologia para que os mesmos fossem aplicados nos atletas voluntários;

e posteriormente, foram distribuídos, interpretados e avaliados em conjunto com uma psicóloga de formação e experiente em trabalhos da mesma temática.

Referente aos atletas, ao qual foram avaliados, exige-se sempre dos mesmos um bom preparo físico, boa técnica, consciência tática, e um bom suporte emocional (NASCIMENTO JR. et al., 2010); e nesse contexto, Madigan et al (2016), afirmou que os atletas são muito exigidos, são fortemente cobrados. Para isso, a fim de atender a todas essas exigências, os atletas são submetidos a intensas cargas de treinamentos, por longos períodos / horas em treinamento, podendo haver períodos inadequados de descanso, o que ocasiona fadigas, lesões e sintomas de estresse (SILVA et al, 2016); evidenciando assim a importância das coletas e análises propostas no trabalho em questão.

Sobre a ansiedade, mensurados através do SCAT, verificou-se maiores níveis nos atletas estreantes, além das demais variáveis mensuradas, como o tempo total de prova, e o estresse esportivo, este verificado pelo questionário RESTQ-76; além do mais, os tempos totais de prova nos atletas estreantes eram maiores do que os experientes, o que ficou estatisticamente comprovado; mostrando possibilidades de interferências negativas das variáveis ansiedade e estresse no resultado final de prova.

Vale lembrar que, na perspectiva psicológica, a ansiedade especificadamente a pré-competitiva, é um estado que se caracteriza pela antecipação, a antecipação das situações, oportunidades, consequências, antecipação geral, o que pode acarretar uma alteração no desempenho (SAMULSKI, 1995). Porém, nem toda ansiedade é prejudicial (BERTÉ JÚNIOR, 2004). Um desempenho / *performance* requer um nível de ansiedade ótimo, e quando esta situação acontece, o indivíduo pode se controlar; e com isso, o que certamente poderia ser um fator negativo, pode não haver alteração alguma ou até mesmo pode ser algo positivo. E tudo isso dependendo do indivíduo, da sua personalidade, da dificuldade da tarefa, nível de habilidade, dentre outros (CHAVES, BARA FILHO, 2003).

Com relação ao número de voluntários da pesquisa, tem-se este como limitador do estudo, pois trabalhou-se apenas com 79 atletas; porém, foram os atletas que aceitaram participar. Para tanto, sugere-se maiores investigações com maior número de participante, ao qual se acrescenta mais informações do assunto pesquisado; e como

houve análises estatísticas na pesquisa, um número maior de voluntários, abre possibilidades de resultar novas evidências e resultados.

O entendimento sobre os aspectos psicológicos que possam interferir no treinamento e no desempenho do atleta durante a prova, ficam mais claros e acessíveis aos treinadores e psicólogos com a elaboração e desenvolvimento de pesquisas na temática, visando assim, trabalhar e utilizar tais resultados em benefício do atleta e de todo o corpo interdisciplinar e multidisciplinar.

7 CONCLUSÕES

Foi observado que os atletas estreantes em provas de *triathlon* na distância IRONMAN 70.3[®], possuem níveis de ansiedade e estresse esportivo maior, em relação aos atletas experientes. Esse comportamento é correlacionado com a média de tempo dispensado na prova, pois os atletas estreantes, ao qual possuem níveis de ansiedade e estresse esportivo maior, também possuem tempos mais elevados na prova.

De acordo com os resultados obtidos no estudo, e na base teórica sobre a temática em questão, se confirma a importância de haver trabalhos psicológicos, e não somente em focos das outras questões do treinamento como o preparo da parte física, técnica e tática. Os trabalhos psicológicos devem ser integrados no planejamento e durante os treinamentos, visto que, de acordo com o estudo, a possibilidade de interferências negativas expressas no resultado (tempo de realização) da prova.

O grupo de atletas voluntários que participaram da prova, foram divididos em dois grupos distintos, pois queríamos verificar o comportamento de prova, expresso no resultado final da prova, além das possibilidades de diferenças nos níveis de ansiedade e estresse nos mesmos. Portanto, os grupos foram divididos entre estreantes e experientes, como mencionado no texto.

Além disso, com a produção de novos estudos, podem ser levantados mais bases teóricas enfatizando e demonstrando evidências que apontem a validade das interpretações dos resultados, auxiliando uma melhor construção dos treinamentos e do atleta como um todo.

As avaliações psicológicas, assim como as demais avaliações, servem para embasar e agregar nos treinamentos eventuais intervenções, sempre no objetivo de melhorar e potencializar benefícios a todos.

A utilização das avaliações psicológicas servirá para que haja um trabalho interdisciplinar e multidisciplinar durante as fases de treinamento e no momento pré-competição, principalmente para os atletas iniciantes, como evidenciado no trabalho; fazendo com que o atleta e o treinador tenham mais sucesso no conjunto de todas as variáveis que compreende o treinamento esportivo.

Vale lembrar também que o estudo em questão, não se restringe apenas a atletas de IRONMAN 70.3[®], ou em qualquer distância de uma prova de *triathlon*, sendo eles

atletas amadores ou atletas profissionais; mas sim a todas as pessoas que estão em treinamento sistematizado e participam de alguma competição ao qual a considera importante.

REFERÊNCIAS

ABRANTES, J. **Stress e a ansiedade pré-competitiva e sua influência no rendimento desportivo**. Disponível em: <http://www.revistaatletismo.com>. Acesso em 15 dez. 2007.

AKIKO IIZUKA, C.; DANTAS, L.E.P.B.T.; MACHADO, A.A. e MARINOVIC, W.. **Controle da ansiedade em mesa-tenistas e a sua relação com o desempenho esportivo**; Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte – 2005, 4(4):127-135.

AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION: **Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders**. 4. ed. Washington, DC, American Psychiatric Association, 1994.

ASMUSSEN, E. & MAZIN, B. “**A central nervous component in local muscular fatigue**”. European Journal of Applied Physiology, 38:9-15, 1978.

AZEVEDO L.F.; BRUM P.C.; ROSEMBLATT, D. et al. **Características cardíacas e metabólicas de corredores de longa distância do ambulatório de cardiologia do esporte e exercício, de um hospital terciário**. Arq.Bras.Cardiol. 2007; 88:17-25.

BARA FILHO, M.G.; MIRANDA, R. **Aspectos psicológicos do esporte competitivo**. Revista Treinamento Desportivo, Curitiba, n. 3, p. 62-72, 1998.

BARBOSA, T.S.; ORTEGA, L. “**O nível de hidratação em atletas amadores em ambos os sexos, antes e após uma prova de 1500 e 3000 metros de águas abertas.**” Caderno ENIC (Encontro de Iniciação Científica) 1.1; 2012.

BARBOSA, L.G. e CRUZ, J.F.A. **Estudo do estresse, da ansiedade e das estratégias de confronto psicológico no handebol de alta competição**. Psicologia: teoria, investigação e prática, 2, 523-548, 1997.

BECKER JR, B. **Manual de psicologia do esporte & exercício**. Porto Alegre: Nova Prova, 2000.

BELEM, I.C.; CARUZZO, N.M.; NASCIMENTO JR, J.R.A.; VIEIRA, J.L.L.; VIEIRA, L.F. **Impacto das estratégias de coping na resiliência de atletas de vôlei de praia de alto rendimento**. Rev.bras.cine.antropom desempenho hum, v. 16, n. 4, p. 447-455, 2014.

BENTLEY, DAVID J. et al. **Specific aspects of contemporary triathlon**. Sports Medicine, v. 32, n. 6, p. 345-359, 2002.

BERTÉ JÚNIOR, D. **Um estudo sobre o nível de ansiedade estado pré-competitiva em atletas de futsal**. 2004. 56f. Dissertação (Mestrado em Educação Física) Universidade de Pato Branco, Pato Branco, 2004.

BERTÉ JUNIOR, D. **Um estudo sobre o nível de ansiedade estado pré-competitiva em atletas de futsal**. Monografia apresentada como requisito parcial à obtenção do grau de Licenciado em Educação Física, Curso de Educação Física, Faculdade de Pato Branco. Elaborada em 2004. Disponível em: www.boletimef.org/. Acesso em 18 out. 07.

BOMPA, T.O. **Periodização: teoria e metodologia do treinamento**. Eds. Paulo Roberto de Oliveira, and Clóvis A. Franciscon. Phorte, 2002. [trad. Grace Kawali. São Paulo: Phorte, 2012].

- BOMPA, T.O.; CARRERA, M. **Periodization training for sports**. Champaign: human Kinetics, 1999.
- BORGES, C.N.F.; et al. **Resiliência: uma possibilidade de adesão e permanência na prática do futebol feminino**. Movimento, v. 12, n. 1, 2006.
- BORRESEN, J.; LAMBERT, M.I. **The quantification of training load, the training response and the effect on performance**. Sports Med. 2009; 39:779-95.
- BRANDÃO, M.R.F. **Fatores de “stress” em jogadores de futebol profissional**. 2000. Tese (Doutorado em Ciências do Esporte) - Escola de Educação Física da Universidade de Campinas, Campinas, 2000.
- CANNON, W.B. **The emergency function of the adrenal medulla in pair and the major emotions**. American Journal of Physiology, v. 33, p. 336-372, 1914.
- CAILLOIS, R. **The structure and classification of games**. In W.J. Morgan and K.V. Meier (eds), Philosophic inquiry in sport. Champaign (Ill), Human Kinetics, p.715, 1988.
- CHAVES, A.D.; BARA FILHO, M.G. **A influência dos pais na ansiedade pré-competitiva na natação**. Vida & Saúde, Juiz de Fora, v. 2, n. 2, p. 1-11, 2003.
- CHEIK, N.C., et al. **"Efeitos do exercício físico e da atividade física na depressão e ansiedade em indivíduos idosos."** Revista Brasileira de Ciência e Movimento 11.3 (2008): 45-52.
- COIMBRA, D.R., et al. **"Importância da Psicologia do Esporte para Treinadores."** Conexões 6 (2008).
- COLBER, L.H.; HOOTMAN, J.M.; MACERA, C.A. **Physical activity-related injuries in walkers and runners in the aerobics center longitudinal study**. Clin J Sport Med 2000;10(4):259-63.
- CONLEY, M. **Bioenergetics of exercises training**. In: **Essentials of Strength Training and Conditioning**. T.R. Baechle e R.W. Earle, Eds. Champaign, IL: Human Kinetics, 2000.
- CORBIN, C.B.; LINDSEY, R. **Concepts of physical fitness with laboratories**. Indianapolis: WCB Brown & Benchmark, 1994.
- COSTA, L.O.P.; SAMULSKI, D.M. **"Overtraining em atletas de alto nível: uma revisão literária."** Revista Brasileira de Ciência e Movimento 13.2 (2008): 123-134.
- COSTA, L.O.P.; SAMULSKI, D.M. **"Processo de validação do questionário de estresse e recuperação para atletas (RESTQ-Sport) na língua portuguesa."** Revista brasileira de Ciência e Movimento 13.1 (2008): 79-86.
- COUTTS A.J.; REABURN P. **Monitoring changes in rugby league players' perceived stress and recovery during intensified training**. Percept Mot Skills.; 2008;106:904-16.
- DA SILVA, A.M.B.; ENUMO, S.R.F.; DE MORAIS A.R. **Estresse em atletas adolescentes: Uma revisão sistemática**. Revista de Psicologia da IMED, v. 8, n. 1, p. 59-75, 2016.

- DE MEIS, L., et al. **The growing competition in Brazilian science: rites of passage, stress and burnout.** Brazilian Journal of Medical and Biological Research, v. 36, n. 9, p. 1135-1141, 2003.
- DE ROSE Jr., D. **Estresse pré-competitivo no esporte infanto-juvenil: elaboração e validação de um instrumento.** São Paulo, Instituto de Psicologia da USP, Tese de Doutorado, 1996.
- DE ROSE JR., D. **Situações específicas e fatores de estresse no basquetebol de alto nível.** São Paulo, Escola de Educação Física e Esporte USP, Tese de Livre Docência, 1999.
- DE ROSE JR., D.; DESCHAMPS, S.R.; KORSAKAS, P. **Situações causadoras de estresse no basquetebol de alto rendimento: fatores competitivos.** Revista Paulista de Educação Física, 13, 2, 217-229, 1999.
- DE ROSE JUNIOR, D. (2008). **A competição como fonte de estresse no esporte.** *Revista Brasileira de Ciência e Movimento*, 10(4), 19-26.
- DO AMARAL MACHADO, T., PAES, M.J., ALQUIERE, S.M., OSIECKI, A.C. V., DA SILVA LIRANI, L., & STEFANELLO, J.M.F. (2016). **Ansiedade estado pré-competitiva em atletas de voleibol infanto-juvenil.** *Revista Brasileira de Educação Física e Esportes*, 30(4), 1061-1067.
- DOMINGUES FILHO, L.A. **Triathlon.** Rio de Janeiro, Sprint, 1995.
- FABIANI, M.T. **Psicologia do Esporte: a ansiedade e o estresse pré-competitivo.** In: CONGRESSO NACIONAL DE EDUCAÇÃO: EDUCERE. 2009. p. 12337-12345.
- FARIA, E.W.; PARKER, D.L.; FARIA, I.E. **The science of cycling.** *Sports medicine*, v. 35, n. 4, p. 285-312, 2005. Noakes, T. D. "Lore of Running. 4th Ed. Champaign, IL: Human Kinetics, 2001.
- FLETCHER, D.; SARKAR, M.A. **Grounded theory of psychological resilience in Olympic champions.** *Psychology of Sport and Exercise*, n.13, p.669-678, 2012.
- FORD, D.E. e KAMEROW, D.B. **Epidemiologic study of sleep disturbances and psychiatric disorders.** *Jama*. 1989; 262: 1479-84.
- FREITAS, V.H., et al. **"Efeito de quatro dias consecutivos de jogos sobre a potência muscular, estresse e recuperação percebida, em jogadores de futsal."** *Ver.Bras.Educ.Fís. Esporte* 28 (2014): 1-8.
- GENT V.R.N.; SIEM, D.; MIDDELKOOP, V.M.; VAN, O.S.A.G.; BIERMAZEINSTR, S.M.; KOES, B.W. **Incidence and determinants of lower extremity running injuries in long distance runners: a systematic review.** *Br J Sports Med* 2007;41(8):469-80.
- GONZÁLEZ-HARO, Carlos et al. **Physiological adaptation during short distance triathlon swimming and cycling sectors simulation.** *Physiology & behavior*, v. 86, n. 4, p. 467-474, 2005.
- HAFF, G.G.; WHITLEY, A.; POTTEIGER, J.A. **A brief review: Explosive exercises and sports performance.** *Natl. Strength Cond. Assoc.* 23:13-20, 2001.
- HANIN, Y.L. **Emotions in sport.** Champaign, IL: Human Kinetics, 2000.

- HAWLEY, C.J. & SHOENE, R. **Overtraining Syndrome: A Guide to Diagnosis, Treatment, and Prevention.** Physician and Sportsmedicine. 2003; 6: 25-32.
- HOLLANDER, E.; SIMEON, D.; GORMAN, J.M. **Anxiety Disorders In: American Psychiatric Press**, 2. ed., Washington, 1994, 495-563.
- HOLLMAN, W. & HETTINGER, T. **Medicina de esporte. (sportmedizin)**, Trad. Maurício Leal Rocha. São Paulo, Manole, 1983, 678pp.
- JOHNSON, U.; IVARSSON, A. **Psychological predictors of sport injuries among junior soccer players.** Scandinavian journal of medicine & science in sports, v. 21, n. 1, p. 129-136, 2011.
- JONES, J.G. (1995). **More than just a game: Research developments and issues in competitive anxiety in sport.** British Journal of Psychology, 85, 449-478.
- KAVANAGH, J. **Stress and Performance A Review of the Literature and its Applicability to the Military.** RAND CORP SANTA MONICA CA, 2005.
- KELLMANN, M.; KALLUS, K.W. **Recovery stress questionnaire for athletes: user manual.** Champaign: Human Kinetics; 2001.
- KELLMANN, M. **Preventing overtraining in athletes in high-intensity sports and stress/recovery monitoring.** Scand J. Med. Sci. Sports. 2010;20Suppl 2:95-102.
- LANGOSKI, M.S.P. **Agentes estressores e fatores ergonômicos relacionados à atividade dos profissionais de triathlon.** 2002. 154 f. Dissertação (Mestrado em Engenharia de Produção)–Universidade Federal de Santa Catarina, Florianópolis, 2002.
- LAZZOLI, J.K.; et al. **"Posicionamento Oficial da Sociedade Brasileira de Medicina do Esporte sobre: esporte Competitivo em Indivíduos acima de 35 anos."** Revista Brasileira de Medicina do Esporte 7.3 (2001): 83-92.
- LIMA, T. **Os limites da alta competição.** Revista Horizonte, 39, p.74, 1990.
- LIPP, M.E.N. (2000). **Manual do Inventário de Sintomas de Stress para Adultos de Lipp (ISSL).** São Paulo: Casa do Psicólogo.
- LIPP, M.E.N. **Mecanismos neuropsicofisiológicos do stress: teoria a aplicações clínicas.** In: Mecanismos neuropsicofisiológicos do stress: teoria a aplicações clínicas. 2003.
- MANN, B.J. et al. **A survey of sports medicine physicians regarding psychological issues in patient-athletes.** The American journal of sports medicine, v. 35, n. 12, p. 2140-2147, 2007.
- MARTENS, R.; et al. **Development and validation of the competitive state anxiety inventory-2.** Competitive anxiety in sport, p. 117-190, 1990.
- MARTENS, R.; BURTON, D.; VEALEY, R.S.; BUMP, L.A. & SMITH, D.E. (1990). **Development and validation of the Competitive State Anxiety Inventory-2 (CSAI-2).** In MARTENS, R.; IIZUKA, C.A.; et al. **"Controle da ansiedade em mesa-tenistas e a sua relação com o desempenho esportivo."** Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte 4.4 (2009).

- MARTI, B.; MINDER, C.E.; ABELIN, T. **Relationship of training and life-style to 16 km running time of 4000 joggers the 84 Berne, Grand-Prix.** Study. Int J Sports Med 1988;9(1):85-91.
- MARTIN-KRUMM, C.P.; SARRAZINB, P.G.; PETERSONC, C.; FAMOSED, J. **Explanatory style and resilience after sports failure. Personality and Individual Differences**, v.35, p.1685-1695, 2003.
- MASTEN, A.S.; REED, M.G. **Resilience in development.** In. SNYDER, C.R.; LOPEZ, S.J. The handbook of positive psychology (p.74-88). Oxford University Press, New York, NY. 2002.
- MEEHAN, H.L.; BULL, S.J.; WOOD, D.M.; JAMES, D.V.B. **The Overtraining Syndrome: A Multicon textual Assessment.** The Sport Psychologist. 2004; 18:154-171.
- MENDELSON, D.C. (1999) **Lesiones deportivas: prevención y rehabilitación desde la psicología del deporte.** Revista Digital Efdeportes. Buenos Aires.
- MONTGOMERY, P.G.; PYNE, D.B.; HOPKINS, W.G.; DORMAN, J.C.; COOK, K.; MINAHAN, C.L. **The effect of recovery strategies on physical performance and cumulative fatigue in competitive basketball.** J Sports Sci. 2008; 26:1135-45.
- MORGAN, W.P.; COSTILL, D.L. **Selected psychological characteristics and health behaviors of aging marathon runners: a longitudinal study.** Int J SportsMed 1996;15(4):305-12.
- MOUThON, L.; MOUThON, B. **El Triatlón: Del Principiante al Ironman.** Barcelona, Espanha, Paidotribo, 2002.
- NAHAS, M.V. **Atividade física, saúde e qualidade de vida: conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo.** Londrina: Midiograf, 2001. 238 p.
- NASCIMENTO JR, J.R.A.; GAIGON, P.A.; NAKASHIMA, F.S. & VIEIRA, L.F. (2010). **Análise do estresse psicológico pré-competitivo e estratégias de coping de jovens atletas de futebol de campo.** Revista Brasileira de Ciência e Movimento, 18(4), 45-53.
- NAVARRO, N.V. **La Resistência.** Madrid: Gymnos, 2000.
- NEDERHOF, E., ZWERVER, J., BRINK, M., MEEUSEN, R., LEMMINK, K. **Different diagnostic tools in nonfunctional overreaching.** Int J Sports Med. 2008; 29:590-7.
- NETO, L.V.S, SMIRMAUL, B.D.P.C., PIGNATA, B.H., & ANDRIES JUNIOR, O. (2014). **Efeito do nadar sobre o desempenho do pedal e corrida no triathlon super-sprint.** Revista da Educação Física/UEM, 45-51.
- NUNOMURA, M.; TEIXEIRA, L.A.C. and FERNANDES, M.R.C. **"Nível de estresse em adultos após 12 meses de prática regular de atividade física."** Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte 3.3 (2009).
- O'TOOLE, M.L.; PAMELA, S.D.H. **"Applied physiology of a triathlon."** Sports Medicine 8.4 (1989): 201-225.

PAZIN, J.; et al. **"Corredores de rua: características demográficas, treinamento e prevalência de lesões."** Rev.bras.cine.antropom. desempenho hum 10.3 (2008): 277-82.

PAZIN, J.; DUARTE, M.F.S.; POETA, L.S.; GOMES, M.A. **Corredores de rua: características demográficas, treinamento e prevalência de lesões.** Revista Brasileira Cineantropometria e Desempenho Humano. 2008; 10:277-82.

PESCA, A.D.; et al. **Intervenção psicológica em um trabalho interdisciplinar na recuperação de atletas lesionados de futebol.** 2004.

PESCE, R.P.; ASSIS, S.G.; AVANCI, J.Q.; SANTOS, N.C.; MALAQUIAS, J.V. & CARVALHAES, R. (2005). **Adaptação transcultural, confiabilidade e validade da escala de resiliência.** Caderno de Saúde Pública, Rio de Janeiro, 21(2), março-abril, p. 436-448.

PIZZO, G.C., AKAMINE, M.V.S., PASSOS, P.C.B., & COSTA, L.C.A. (2016). **ESTRESSE E LESÕES EM ATLETAS DE ESPORTES COLETIVOS.** *Arquivos de Ciências da Saúde da UNIPAR*, 20(1).

Portal IRONMAN Triathlon, Disponível em: <<http://www.ironman.com/#axzz4ML3BiRoG>>. Acesso em 22 de fevereiro de 2019.

Portal CBTri – Confederação Brasileira de Triathlon, Disponível em: <<http://www.cbtri.org.br/normas.asp>>. Acesso em 22 de fevereiro de 2019.

Portal ITU – Internacional Triathlon Union, Disponível em: <<http://www.triathlon.org/>>. Acesso em 22 de fevereiro de 2019.

RAGLIN, J.S. **Overtraining and Staleness: Psychometric monitoring for endurance athletes.** In RB Singer M Murphey & LK Tennant (Eds.), Handbook of research on sport psychology. New York: Macmillan; 1993. p.840-850.

RUBIO, K. **"A psicologia do esporte: histórico e áreas de atuação e pesquisa."** Psicologia: ciência e profissão 19.3 (1999): 60-69.

RÚBIO, Kátia. **Dimensão e abrangência da Psicologia do Esporte.** Elaborado em março 2003. Disponível em: www.pol.org.br/publicações/materia. Acesso em 09 set. 2007.

SAMULSKI, D. **Psicologia do esporte: teoria e aplicação prática.** Belo Horizonte: Imprensa Universitária/UFMG, 1995.

SAMULSKI, D.; CHAGAS, M.H. **Análise do estresse psíquico na competição em jogadores de futebol de campo das categorias juvenil e júnior.** Revista Associação dos Professores de Educação Física de Londrina, Londrina, v. 11, n. 19, p. 3-11, 1996.

SAMULSKI, D.; CHAGAS, M.H.; NITSCH, J.R. **Stress: teorias básicas.** Belo Horizonte: Costa & Cupertino, 1996.

SAMULSKI, D.; LUSTOSA, L. **A importância da atividade física para a saúde e a qualidade de vida.** Artus - Rev. Ed. Fís. Desp., v. 17, n. 1, p. 60-70, 1996.

SAMULSKI, D. **Psicologia do esporte.** Barueri: Manole, 2002.

SHEPHARD, R.J. **La resistência en el deporte.** Vol. 2. Editorial Pai do tribo, 2007.

- SHONKOFF, J.P.; GARNER, A.S.; SIEGEL, B.S.; DOBBINS, M.I.; EARLS, M.F.; MCGUINN, L. & WOOD, D.L. (2012). **The lifelong effects of early childhood adversity and toxic stress.** *Pediatrics*, 129(1), 232-246.
- SIFF, M.C.; VERKHOSHANSKY, Y.U. **Super training.** Denver, CO: Super training international, 1999.
- SILVA, A.M.B. (2016). **Uma proposta de avaliação e intervenção psicológica no enfrentamento da dor em bailarinos.** Tese de Doutorado não publicada, Pontifícia Universidade Católica de Campinas, Campinas, SP.
- SILVA, A.M.B.D., FOCH, G.F.D.L., GUIMRÃES, C.A., & ENUMO, S.R.F. (2014). **Instrumentos aplicados em estudos brasileiros em psicologia do esporte.** *Estudos Interdisciplinares em Psicologia*, 5(2), 77-85.
- SILVA, M.M.F.D., VIDUAL, B.D.P., OLIVEIRA, R.A.D., YOSHIDA, H.M., BORIN, J.P., & FERNANDES, P.T. (2014). **Anxiety and performance in volleyball players in matches realized inside and outside home.** *Revista da Educação Física/UEM*, 25(4), 585-596.
- SMITH, R.E. **A component analysis of athletic stress.** In M.P. WEISS and D. GOULD (ed), *Sport for children and youths.* Champaign (Ill), Human Kinectics, p. 107111, 1986.
- SOUSA FILHO, P.G. **O que é psicologia dos esportes?** *Revista Brasileira de Ciência e Movimento*, v.8, n.4, p. 33-36, 2000.
- SPIELBERGER, C.D.; GORSUCH, R.L.; LUSHENE, R.E. **Inventário de ansiedade traço-estado IDATE - Manual.** Tradução e adaptação Ângela Biaggio. Rio de Janeiro: CEPA, 1979.
- STEFFEN, K.; PENSGAARD, A.M.; BAHR, R. **Self-reported psychological characteristics as risk factors for injuries in female youth football.** *Scandinavian journal of medicine & science in sports*, v. 19, n. 3, p. 442-451, 2009.
- STONE, M.H.; STONE, M.E.; SANDS, W.A. **Principles and Practice of Resistance Training.** Champaign, IL: Human Kinectics, 2007.
- SUINN, R.M.B. **intervention for stress management in sports.** *International Journal of Stress Management*, v. 12, n. 4, p. 343, 2005.
- SUTER, E.; MARTI, B.; TSCHOPP, A.; WANNER, H.U. **Effects of jogging on mental well-being and seasonal mood variations: a randomized study with healthy women and men.** *Schweiz. MedWschr*1991;121(35):1254-63.
- SZENESZI, D.S.; and RUY, J.K. **"Estresse de Triatletas em Treinamento para o Ironman."** *Journal of Physical Education*18.1 (2008): 49-56.
- TAYLOR, S.E.; SHERMAN, D.K. **Positive psychology and health psychology: A fruitful liaison.** *Positive psychology in practice*, p. 305-319, 2004.
- TAYLOR, S.E.; STANTON, A.L. **Coping resources, coping processes, and mental health.** *Annu. Rev. Clin. Psychol.*, v. 3, p. 377-401, 2007.
- TEQUES, P. **"A importância da Psicologia no Desporto."** Documento da Associação Portuguesa de Escolas de Futebol (2006).

- TERRY, P. **The efficacy of mood state profiling with elite performers: A review and synthesis.** *The Sport Psychologist*, 9, p. 309- 324, 1995.
- TESSITORE, A.; MEEUSEN, R.; PAGANO, R.; BENVENUTI, C.; TIBERI, M.; CAPRANICA, L. **Effective nessoactive versus passive recovery strategies after futsal games.** *J Strength Cond Res.* 2008; 22:1402-12.
- THONG, F.S.L.; MCLEAN, M.; and GRAHAM, T.E. **"Plasma leptin in female athletes: relationship with body fat, reproductive, nutritional, and endocrine factors."** *Journal of Applied Physiology* 88.6 (2000): 2037-2044.
- VEALEY, R.S. & BURTON, D. (Eds.). **Competitive anxiety in sport.** Champaign, IL: Human Kinetics. p. 193-208.
- VERARDI, C.E.L. et al. **Burnout e estratégias de enfrentamento em jogadores de futebol profissionais e amadores.** 2008.
- VIADÉ, A. **Psicología del rendimiento deportivo.** Barcelona: UOC, 2003.
- VIDUAL, M.B.P. **Características psicológicas de atletas de modalidades coletivas.** – Campinas, SP, 2017. Orientador: Paula Teixeira Fernandes. Dissertação (mestrado) – Universidade Estadual de Campinas, Faculdade de Educação Física.
- YERKES, R.M.; DODSON, J.D. **The relation of strength of stimulus to rapidity of habit formation.** *Journal of Comparative Neurology and Psychology*, 18, p. 459-482, 1908.
- YI, J.P.; SMITH, R.E.; VITALIANO, P.P. **Stress-Resilience, Illness, and Coping: A person-focused investigation of young women athletes.** *Journal of Behavioral Medicine*, v.28, n.3, 2005.
- WATSON, A.W.S. **Aptidão física e desempenho atlético. (physical fitness & athletic performance).** Trad.Maurício Leal Rocha.Rio de Janeiro, Guanabara Koogan, 1986, 144pp.
- WEINECK, J. **Manual de treinamento esportivo.** (Perimed fach buch-verhagsgesellschaftmbH). Trad. Maurício Leal Rocha. São Paulo, Manole, 1986, 292pp.
- WEINECK, J. **Optimales Training.** Erlangen: Spitta Verlag GmbH & Co. Kg, 2004.
- WEINECK, J. **Biologia do Esporte.** São Paulo: Manole, 1991.
- WEINBERG, R.S.; GOULD, D. **Fundamentos da psicologia do esporte e do exercício.** Porto Alegre: Artmed, 2001.
- WILLIAMS, J.M. & ANDERSEN, M.B. (1997) **Psychosocial influences on central and peripheral vision and reaction time during demanding tasks.** *Behavioral Medicine*. Vol. 22, pp: 160-167.
- WILLIAMS, P.T. **Relationship of distance running per week to coronary heart disease risk factors in 8283 male runners.** *The National Runners' Health Study.* *Arch Intern Med* 1997;157 (2):153-4.
- WILMORE J. & COSTILL D. **Quantificação do treinamento esportivo. In: Fisiologia do esporte e do exercício;** 2001. p.383-406.
- ZAKHAROV, A. **Ciência do treinamento desportivo.** Rio de Janeiro: Grupo palestra Sport, 1992.

ZUMALDE, E. C., & RAMIREZ, O. C. (1999). **Creencias y síntomas depresivos: Resultados preliminares en el desarrollo de una Escala de Creencias Irracionales abreviada.** *Anales de Psicología/Annals of Psychology*, 15(2), 179-190.

ANEXOS

Anexo 1: Questionário SCAT – *Sport Competition Anxiety Test* (Teste de Ansiedade e Competição Esportiva)

SCAT *Leia cada afirmação abaixo, decida se você "raramente", "às vezes" ou "frequentemente" se sente assim quando participa de uma competição no esporte que pratica. Assinale a frequência apropriada para indicar sua resposta.*

NOME:		nº prova:	Idade:	
1	Competir contra outras pessoas/equipes é socialmente agradável	Raramente	As vezes	Frequentemente
2	Antes de competir sinto-me inquieto	Raramente	As vezes	Frequentemente
3	Antes de competir me preocupo se vou me sair bem	Raramente	As vezes	Frequentemente
4	Considero-me um bom desportista quando participo de uma competição	Raramente	As vezes	Frequentemente
5	Quando vou competir penso que vou cometer erros	Raramente	As vezes	Frequentemente
6	Antes de competir fico calmo	Raramente	As vezes	Frequentemente
7	Estabelecer uma meta é importante quando se está competindo	Raramente	As vezes	Frequentemente
8	Antes de competir sinto-me enjoado	Raramente	As vezes	Frequentemente
9	Antes de competir meus batimentos cardíacos ficam mais rápidos que o habitual	Raramente	As vezes	Frequentemente
10	Eu gosto de competir em jogos/provas que exigem muita energia física	Raramente	As vezes	Frequentemente
11	Antes de competir sinto-me relaxado	Raramente	As vezes	Frequentemente
12	Antes de competir fico nervoso	Raramente	As vezes	Frequentemente
13	Esportes coletivos são mais emocionantes que esportes individuais	Raramente	As vezes	Frequentemente
14	Fico nervoso querendo que a competição comece	Raramente	As vezes	Frequentemente
15	Antes de competir costumo ficar tenso	Raramente	As vezes	Frequentemente

Anexo 2: Autorização da coleta do estudo em questão, pela empresa organizadora da marca IRONMAN® no Brasil.



São Paulo, 16 de maio de 2018.

DECLARAÇÃO

Ao COMITÊ DE ÉTICA E PESQUISA DA UNICAMP - CEP,

Declaro para devidos fins e efeitos que o pesquisador Bruno Henrique Pignata, sob a orientação do Prof. Dr. Orival Andries Junior, está autorizado a aplicar a coleta de dados do mestrado em questão. A Coleta está autorizada para o evento esportivo de triathlon chamado de IRONMAN no dia 30 de Setembro de 2018.

A handwritten signature in blue ink, appearing to read "Carlos Alberto Galvao".

Carlos Alberto Galvao
Unlimited Sports S.A.
R.Prof.Eduardo Monteiro, 200
São Paulo-SP-Brazil-05614-120
55 11 3772 0580
55 11 3501 6303
cq@unlimitedsports.com.br
www.unlimitedsports.com.br

Anexo 3: Parecer completo do Comitê de Ética e Pesquisa (CEP).**Página 1****PARECER CONSUBSTANCIADO DO CEP****DADOS DO PROJETO DE PESQUISA**

Título da Pesquisa: ESTRESSE E ANSIEDADE DE ATLETAS EM TREINAMENTO PARA O IRONMAN

Pesquisador: Orival Andries Junior

Área Temática:

Versão: 2

CAAE: 92689418.6.0000.5404

Instituição Proponente: Faculdade de Educação Física

Patrocinador Principal: Financiamento Próprio

DADOS DO PARECER

Número do Parecer: 2.839.883

Apresentação do Projeto:

O triathlon, modalidade esportiva que combina natação, ciclismo e corrida, teve o despertar e interesse de muitas pessoas e pesquisadores desde a sua primeira disputa, oficialmente ocorrida em 1978, no Havaí, quando 15 participantes largaram e apenas 12 chegaram ao final (O'Toole, 1989). A modalidade esportiva triathlon, consiste em um esporte de longa duração, independente da distância, sendo a menor, o Short/Sprint Triathlon (750m natação, 20Km ciclismo e 5Km corrida), ou a maior, o IRONMAN® (3.800m natação, 180Km ciclismo e 42,2Km corrida). Fatores como preparação física, nutricional e psicológica nos treinos e durante a prova são importantes para a manutenção da saúde dos atletas, assim como seu rendimento nos treinos e na própria competição. Os atletas de triathlon estão constantemente em desafios para manter a homeostase interna usando suas atribuições físicas durante as três etapas, mas a simples realização dessas atividades já pode por si mesma, caracterizar-se como estressante (Langoski, 2002). Desta forma, o esporte tem agregado e necessita, em torno de si, um número cada vez maior de áreas de pesquisa, constituindo as chamadas Ciências do Esporte, dentre as quais podemos citar disciplinas como a medicina, fisiologia, nutrição e psicologia do esporte, demonstrando uma tendência à interdisciplinaridade, com objetivo de aperfeiçoar cada vez mais o desempenho do atleta e aprimorar a saúde e a qualidade de vida de indivíduos praticantes de atividade física (Viadé, 2003);

Página 2

Continuação do Parecer: 2.839.883

Bara Filho; Miranda, 1998). A perspectiva individual de cada atleta em relação a sua participação numa prova pode ser tomada como uma das variáveis de natureza psicológica, a qual está ligada ao seu desempenho, sua percepção de esforço, nível motivacional, sua condição física e sua estratégia para a prova. (Lizuka et al, 2005). Dentre algumas das vertentes para se desenvolver uma modalidade esportiva, podemos citar o desenvolvimento de equipamento, treinamento, a nutrição e a psicologia esportiva. Na psicologia, de acordo com Kantor e Ryzonkin, 1993, foi compreendida por causa da motivação competitiva e pré-competitiva, e diante disso, a preparação psicológica busca focar a prontidão psíquica em torno da qual se desenvolvem os traços de personalidade individual e processos subjetivos. Adicionalmente, sabe-se que cada modalidade esportiva apresenta características particulares tanto em relação à demanda física, motora e cognitiva, como também em relação à duração da prova ou jogo (Terry, 1995). O estresse, por exemplo, pode causar alguns distúrbios e até doenças. Nahas, 2001; aponta como dores no corpo, tensão muscular, irritação, insônia, gripes, resfriados e até falta de atenção como doenças e interferências negativas, causas provindas do estresse.

Objetivo da Pesquisa:

Hipótese:

Acredita-se que com a proximidade da prova alvo, os níveis de estresse e ansiedade estarão altos, podendo acarretar distúrbios que podem interferir no desempenho e saúde de forma negativa.

Objetivo Primário:

Verificar os níveis de estresse e ansiedade dos atletas.

Objetivo Secundário:

Verificar os níveis de estresse e ansiedade dos atletas, e relacioná-los com a condição de preparação física e vida esportiva dos atletas

Avaliação dos Riscos e Benefícios:

Segundo o pesquisador não há riscos previsíveis para o participante, pois trata-se apenas da aplicação de questionários, que no entender do mesmo não afetará o estado emocional do participante.

Os benefícios virão pela publicação de resultados que poderão ajudar em ações preventivas para a

Página 3

Continuação do Parecer: 2.839.863

área de saúde no esporte

Comentários e Considerações sobre a Pesquisa:

Trata-se de uma dissertação de mestrado da Faculdade de Educação Física da Unicamp, de autoria do aluno BRUNO HENRIQUE PIGNATA, sob Orientação Prof. Dr. ORIVAL ANDRIES JUNIOR e Co Orientação Prof. Drª PAULA TEIXEIRA FERNANDES, da Unicamp. Relevante para a área da saúde em esportes. Serão convidados 100 atletas participantes deste esporte IRONMAN, entre 33 e 40 anos, do sexo masculino. A competição ocorrerá em setembro próximo, em São Paulo. A direção do evento esportivo concorda e autoriza a pesquisa. Os 05 questionários validados serão aplicados antes das provas. Uma psicóloga acompanhará a abordagem e aplicação dos mesmos.

Considerações sobre os Termos de apresentação obrigatória:

O pesquisador apresentou documentos exigidos pela Resolução 466/12:

- Folha de Rosto de acordo
- Critérios de inclusão e exclusão
- Cronograma de acordo
- Financiamento próprio conforme Informações Básicas
- Autorização da direção do evento esportivo
- TCLE de acordo

Recomendações:

vide abaixo

Conclusões ou Pendências e Lista de Inadequações:

O pesquisador atendeu os pedidos de esclarecimentos e adequações feitos por este CEP, alterando sobretudo o TCLE, tornando-o mais claro para o participante deste projeto.

Considerações Finais a critério do CEP:

- O participante da pesquisa deve receber uma via do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido, na íntegra, por ele assinado (quando aplicável).

- O participante da pesquisa tem a liberdade de recusar-se a participar ou de retirar seu consentimento em qualquer fase da pesquisa, sem penalização alguma e sem prejuízo ao seu cuidado (quando aplicável).

Página 4

Continuação do Parecer: 2.839.883

- O pesquisador deve desenvolver a pesquisa conforme delineada no protocolo aprovado. Se o pesquisador considerar a descontinuação do estudo, esta deve ser justificada e somente ser realizada após análise das razões da descontinuidade pelo CEP que o aprovou. O pesquisador deve aguardar o parecer do CEP quanto à descontinuação, exceto quando perceber risco ou dano não previsto ao participante ou quando constatar a superioridade de uma estratégia diagnóstica ou terapêutica oferecida a um dos grupos da pesquisa, isto é, somente em caso de necessidade de ação imediata com intuito de proteger os participantes.

- O CEP deve ser informado de todos os efeitos adversos ou fatos relevantes que alterem o curso normal do estudo. É papel do pesquisador assegurar medidas imediatas adequadas frente a evento adverso grave ocorrido (mesmo que tenha sido em outro centro) e enviar notificação ao CEP e à Agência Nacional de Vigilância Sanitária – ANVISA – junto com seu posicionamento.

- Eventuais modificações ou emendas ao protocolo devem ser apresentadas ao CEP de forma clara e sucinta, identificando a parte do protocolo a ser modificada e suas justificativas e aguardando a aprovação do CEP para continuidade da pesquisa. Em caso de projetos do Grupo I ou II apresentados anteriormente à ANVISA, o pesquisador ou patrocinador deve enviá-las também à mesma, junto com o parecer aprovatório do CEP, para serem juntadas ao protocolo inicial.

- Relatórios parciais e final devem ser apresentados ao CEP, inicialmente seis meses após a data deste parecer de aprovação e ao término do estudo.

- Lembramos que segundo a Resolução 466/2012, item XI.2 letra e, "cabe ao pesquisador apresentar dados solicitados pelo CEP ou pela CONEP a qualquer momento".

- O pesquisador deve manter os dados da pesquisa em arquivo, físico ou digital, sob sua guarda e responsabilidade, por um período de 5 anos após o término da pesquisa.

Este parecer foi elaborado baseado nos documentos abaixo relacionados:

Tipo Documento	Arquivo	Postagem	Autor	Situação
Informações	PB_INFORMAÇÕES_BÁSICAS_DO_P	13/08/2018		Aceito

Página 5



Continuação do Parecer: 2.839.883

Básicas do Projeto	ETO_1155572.pdf	14:03:06		Aceito
TCLE / Termos de Assentimento / Justificativa de Ausência	Carta_Resposta_TCLE_CEP.pdf	13/08/2018 13:46:24	Orival Andries Junior	Aceito
Folha de Rosto	Folha_de_rosto.pdf	21/06/2018 10:44:12	Orival Andries Junior	Aceito
Outros	Vida_Esportiva_Questionario.pdf	21/06/2018 10:43:50	Orival Andries Junior	Aceito
Outros	SCAT_Testes_de_Ansiedade_de_Competicão_Esportiva.pdf	21/06/2018 10:42:14	Orival Andries Junior	Aceito
Outros	RESTQ_Questionario_de_Estresse_e_Recuperacao_para_Aletas.pdf	21/06/2018 10:41:59	Orival Andries Junior	Aceito
Outros	ISSL_Inventario_de_Sintomas_de_Estresse_para_Adultos.pdf	21/06/2018 10:41:38	Orival Andries Junior	Aceito
Outros	Condicao_de_Preparacao_Fisica_Questionario.pdf	21/06/2018 10:40:59	Orival Andries Junior	Aceito
Outros	Carteira_Funcional_PaulaFernandes.jpg	21/06/2018 10:40:30	Orival Andries Junior	Aceito
Outros	Carteira_Funcional_OrivalAndriesJr.jpg	21/06/2018 10:39:33	Orival Andries Junior	Aceito
Outros	Carteira_Funcional_BrunoPignata.jpg	21/06/2018 10:38:56	Orival Andries Junior	Aceito
Outros	Capa_Comite_de_Etica_FCM.pdf	21/06/2018 10:38:06	Orival Andries Junior	Aceito
Outros	Carta_de_Autorizacao_de_Coleta_IRONMAN.pdf	21/06/2018 10:34:18	Orival Andries Junior	Aceito
Projeto Detalhado / Brochura Investigador	Resumo_projeto_CEP.pdf	21/06/2018 10:32:48	Orival Andries Junior	Aceito
Cronograma	Cronograma_Mestrado.pdf	21/06/2018 10:32:04	Orival Andries Junior	Aceito

Situação do Parecer:

Aprovado

Necessita Apreciação da CONEP:

Não

CAMPINAS, 23 de Agosto de 2018

Assinado por:
Renata Maria dos Santos Celeghini
(Coordenador)

Endereço: Rua Tessália Vieira de Camargo, 126
Bairro: Barão Geraldo **CEP:** 13.083-887
UF: SP **Município:** CAMPINAS
Telefone: (19)3521-8936 **Fax:** (19)3521-7187 **E-mail:** cep@fcm.unicamp.br