



**UNIVERSIDADE ESTADUAL DE CAMPINAS
FACULDADE DE EDUCAÇÃO FÍSICA**



Eugênia Braga Corrêa

**ASPECTOS PSICOLÓGICOS EM
ATLETAS DE VOLEIBOL**

Campinas, 2023



UNIVERSIDADE ESTADUAL DE CAMPINAS
FACULDADE DE EDUCAÇÃO FÍSICA



Eugênia Braga Corrêa

ASPECTOS PSICOLÓGICOS EM ATLETAS DE VOLEIBOL

Orientadora: Profa. Dra. Paula Teixeira Fernandes

Coorientador: Prof. Me. Alexandre Conttato Colagrai

Trabalho de Conclusão de Curso
apresentado no curso de Graduação
em Educação Física da Universidade
Estadual de Campinas, para obtenção
do título de Bacharel.

Campinas, 2023

FICHA CATALOGRÁFICA

Ficha catalográfica
Universidade Estadual de Campinas
Biblioteca da Faculdade de Educação Física
Andréia da Silva Manzato - CRB 8/7292

B73a Braga, Eugênia Corrêa, 2002-
Aspectos psicológicos em atletas de voleibol / Eugênia Braga Corrêa. –
Campinas, SP : [s.n.], 2023.

Orientador: Paula Teixeira Fernandes.
Coorientador: Alexandre Contatto Colagrai.
Trabalho de Conclusão de Curso (graduação) – Universidade Estadual de
Campinas, Faculdade de Educação Física.

1. Voleibol. 2. Resiliência. 3. Depressão. 4. Ansiedade. 5. Psicologia do
esporte. I. Fernandes, Paula Teixeira. II. Colagrai, Alexandre Contatto. III.
Universidade Estadual de Campinas. Faculdade de Educação Física. IV. Título.

Informações adicionais, complementares

Título em outro idioma: Psychological aspects in volleyball athletes

Palavras-chave em inglês:

Volleyball

Depression

Anxiety

Resilience

Psychology, Sports

Titulação: bacharel e licenciado

Banca examinadora:

Fernanda Tartalha do Nascimento

Data de entrega do trabalho definitivo: 21-11-2023

COMISSÃO EXAMINADORA

Profa. Dra. Paula Teixeira Fernandes

Orientadora

Prof. Me. Alexandre Conttato Colagrai

Coorientador

Me. Fernanda Tartalha do Nascimento

Banca

AGRADECIMENTOS

Neste momento tão importante e especial, embora não tenha sido nada fácil, só tenho a agradecer aos meus orientadores por acreditarem em mim, me apoiarem a todo instante nesta jornada de escrita e pesquisa e por me ensinarem tanto sobre um assunto que considero novo e complexo na minha formação, a pesquisa. Paula T. Fernandes e Alexandre Conttato Colagrai foram essenciais nesse processo e ofereceram muito conhecimento de qualidade com muito carinho e atenção, o que com certeza teve um diferencial gigantesco para que eu chegasse aonde cheguei. Além deles, agradeço também aos meus colegas de graduação, em especial à Maria Clara Mariuzzo, pois me incentivaram, acreditaram em mim e me deram todo suporte nos momentos mais difíceis, sempre me ensinando tudo o que sabiam com muita paciência, dedicação e cumplicidade. Sem essas pessoas eu não teria chegado aonde cheguei.

Ademais, nesta caminhada, não posso deixar de agradecer a Deus por me dar forças a cada dia, coragem de enfrentar o que era um medo para mim e trabalhar tão perfeitamente neste processo, me oferecendo oportunidades incríveis e colocando pessoas maravilhosas para caminharem comigo.

Por último, mas não menos importante, agradeço à minha família, namorado e amigos de fora da graduação que foram essenciais desde o caminho para eu chegar na Universidade e continuaram sendo a todo momento com muita confiança, incentivo e orgulho, é tudo para vocês! Principalmente para meu filho, o qual foi uma surpresa durante este processo, trazendo dúvidas se eu conseguiria ou se deveria realmente continuar com tanta insegurança e ansiedade, mas sei que mesmo ainda sendo gerado, você é muito amado e todo este investimento será recompensado nas nossas vidas e no seu futuro. Espero ser um exemplo para você, Arthurzinho! Obrigada por me ensinar o que eu nem sabia que precisaria aprender, logo logo te contarei esta história e como você foi essencial, meu filho.

RESUMO

Este estudo traz como foco o voleibol, modalidade na qual sua estrutura favorece as “frustrações” devido ao enfoque no erro dos atletas, o qual é irreversível, diferentemente de outras modalidades esportivas. Assim, o objetivo da pesquisa foi avaliar sintomas de ansiedade e depressão em atletas adultos de voleibol de alto rendimento no Brasil e a sua relação com os aspectos de resiliência a partir de uma amostra de 20 atletas adultos, de ambos os sexos, em atuação no momento da coleta. Estes participantes responderam a um questionário validado de um projeto de Doutorado da FEF-Unicamp (GEPEN), com os seguintes instrumentos: Escala de Ansiedade Generalizada (GAD-7), Questionário sobre a Saúde (PHQ-9) e Escala de Resiliência no Esporte (ERE-Esp). De modo geral, os resultados mostraram sintomas predominantemente baixos de ansiedade e muito leves de depressão. Com relação à resiliência, não tivemos um domínio predominante de maneira estatisticamente significativa, apenas um dado foi bem interessante, mostrando que atletas com maior experiência esportiva apresentaram menores valores nas escalas de transtornos mentais. Assim, podemos concluir que, em nossa pesquisa, os níveis de transtornos de ansiedade e depressão apresentados pelos atletas de voleibol foram mínimos, embora ainda possam afetar o atleta e a equipe como um todo a ponto de interferir na saúde mental. Porém, vale destacar que a experiência esportiva e os aspectos emocionais apresentados constituem fatores relevantes para o desempenho esportivo e devem sempre ser monitorados e acompanhados no processo esportivo de cada atleta.

Palavras-chaves: Esporte; Depressão; Ansiedade; Resiliência; Psicologia do Esporte.

ABSTRACT

This study focuses on volleyball, a modality in which its structure favors “frustrations” due to the focus on athletes' errors, which are irreversible, unlike other sports. Thus, the objective of the research was to evaluate symptoms of anxiety and depression in adult high-performance volleyball athletes in Brazil and their relationship with aspects of resilience based on a sample of 20 adult athletes, of both sexes, working in the time of collection. These participants responded to a validated questionnaire from a PhD project at FEF-Unicamp (GEPEN), with the following instruments: Generalized Anxiety Scale (GAD-7), Health Questionnaire (PHQ-9) and Resilience in Sports Scale (ERE-Esp). Overall, the results showed predominantly low symptoms of anxiety and very mild symptoms of depression. Regarding resilience, we did not have a predominant domain in a statistically significant way, only one piece of data was very interesting, showing that athletes with greater sporting experience presented lower values on the mental disorder scales. Therefore, we can conclude that, in our research, the levels of anxiety and depression disorders presented by volleyball athletes were minimal, although they can still affect the athlete and the team as a whole. However, it is worth highlighting that the sporting experience and the emotional aspects presented constitute relevant factors for sporting performance and must always be monitored and monitored in each athlete's sporting process.

Keywords: Sport; Depression; Anxiety; Resilience; Sport Psychology.

LISTA DE FIGURAS

Figura 1. Escala de ansiedade (GAD7)	p.21
Figura 2. Escala de depressão (PHQ-9)	p.21
Figura 3. Correlação entre PHQ-9 e GAD7 com os domínios da Escala de Resiliência no Esporte (ERE)	p.22
Figura 4. Escala de Resiliência no Esporte (ERE)	p.23

LISTA DE TABELAS

Tabela 1. Caracterização dos participantes	p.20
Tabela 2. Correlação entre PHQ-9 e GAD7 com os domínios da escala de resiliência no esporte (ERE)	p.23

LISTA DE SIGLAS E ABREVIATURAS

CBV	Confederação Brasileira de Voleibol
DSM-5	<i>Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders</i> (Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais)
ERE	Escala de Resiliência no Esporte
FEF	Faculdade de Educação Física da Unicamp
GAD7	<i>Generalized Anxiety Disorder</i> (Escala de Transtorno Geral de Ansiedade)
GEPEN	Grupo de Estudos em Psicologia do Esporte e Neurociências
PHQ-9	<i>Patient Health Questionnaire - 9</i> (Questionário sobre a Saúde)
TCLE	Termo de Consentimento Livre e Esclarecido
WHO	<i>World Health Organization</i> (Organização Mundial da Saúde)

SUMÁRIO

Introdução	12
Objetivos	16
Métodos	17
Participantes	17
Instrumentos	17
Procedimento	18
Análise dos dados	19
Resultados	20
Discussão	24
Conclusão	27
Referências Bibliográficas	28
Anexos	32

INTRODUÇÃO

Ao longo dos anos, houve o aperfeiçoamento dos esportes, suas regras e suas formas de jogo devido à sua intensa popularização no mundo, apresentada a partir da segunda década do século XXI (Galatti et al., 2014). Houve também o avanço nos planos de treinamentos, a partir de numerosos estudos que visam potencializar o rendimento dos atletas, baseando-se nos detalhes e particularidades das modalidades esportivas, tanto no âmbito técnico, quanto tático e físico (Montiel et al., 2013). Dessa forma, o jogo ficou altamente competitivo, exigindo aperfeiçoamento constante dos atletas, não só no aspecto físico, mas também nos aspectos psicológicos, buscando melhor desempenho, devido aos mecanismos neurais envolvidos na percepção e à identificação das ações motoras individuais e de seus adversários (Morales et al., 2009).

Considerando as particularidades dos diversos esportes coletivos, este estudo traz como foco o voleibol, modalidade que exige controle emocional e elevada capacidade de antecipação de jogadas para melhor desempenho e desenvolvimento de ações adequadas para cada situação do jogo (Montiel et al., 2013). Segundo os mesmos autores, diferentemente de outros esportes de quadra, no jogo de voleibol, a pontuação ocorre constantemente a cada *rally*, o que evidencia o “erro”, visto que implica não só na troca da posse de bola, mas também, no fornecimento de um ponto para o adversário. Ademais, nesse esporte o erro também não é reversível e nem se tem outra chance para recuperá-lo, diferentemente de um arremesso no basquete, por exemplo, em que se pode consertar passando a bola a um companheiro de equipe (Gorski; Krieter, 2003 apud Montiel et al., 2013).

O saque é um elemento do voleibol que, antigamente, apenas iniciava um jogo, porém a partir da década de 1980, passou a ser um fundamento ofensivo de definição que alia força e velocidade e busca a marcação do primeiro ponto ou mesmo um “*ace*”, que é o ponto direto, quando a bola atinge a quadra adversária sem ser recebida (Machado, 2006 apud Montiel et al., 2013). Com a evolução deste elemento, começaram maiores exigências dos atletas de defesa, proporcionando maior clima de tensão em momentos que antecedem o saque, tanto para quem saca como para quem recebe, buscando maior concentração para a boa atuação. Além disso, nos jogos da modalidade, vê-se o quanto os atletas se esforçam para não deixar a bola tocar ao chão de suas quadras, às custas de muita concentração,

antecipação e estratégia, muitas vezes caindo de formas perigosas e se arriscando grandemente para “salvar” esta bola. Portanto, a estrutura do voleibol favorece “frustrações”, visto que os erros cometidos pelos jogadores podem trazer consequências drásticas para a equipe, proporcionando maior visibilidade para os aspectos psicológicos dos atletas do time por completo (Montiel et al., 2013).

O voleibol vem ganhando cada vez mais espaço nas mídias e sua característica “intervalar” com componentes aeróbios e anaeróbios traz alta carga de estresse emocional (Brandão, Machado, 2010). Somado a isso, os autores ressaltam que é uma modalidade precisa e veloz, na qual o atleta fica em constante pressão, individual e coletiva, por fatores diversos, como: a busca pelo título, a relação com treinadores e com a equipe, a expectativa da torcida, entre outros. O atleta precisa dominar uma série de hábitos motores (saltar, pular, bloquear, sacar, defender, receber, recuperar, passar, levantar) em diferentes combinações, com muita precisão, exigindo qualidades psicológicas diferenciadas, entre as quais destacamos autoconfiança, equilíbrio emocional, senso de coletividade, concentração, vontade de vencer, determinação (Brandão, Machado, 2010).

O esporte, além de se desenvolver tática e tecnicamente, evoluiu na preparação de seus atletas devido às demandas psicológicas (Montiel et al., 2013). Dessa maneira, ficamos cada vez mais curiosos para investigarmos as variáveis psicológicas de resiliência e sintomas de depressão e ansiedade nos praticantes de voleibol, pois, a relação entre as variáveis psicológicas e a saúde mental, assim como a sua influência no contexto esportivo em atletas de elite tem sido objeto de diversos estudos, em especial nos últimos anos. Colagrai et al. (2022) aponta que o desempenho dos atletas é afetado por, além de fatores físicos, aspectos psicológicos, os quais desempenham papel importante no rendimento destes (Ayla et al., 2022; Henriksen et al., 2020; Morales et al., 2009; Schinke et al., 2018; Van Slingerland et al., 2019).

O esporte, como atividade humana, além de proporcionar diversos benefícios para o corpo e para a mente, também pode apresentar fatores negativos que impactam a vida diária do praticante, como estresse, *overtraining*, *burnout* e restrições alimentares, principalmente no alto rendimento (Colagrai et al., 2021; Galatti, 2017). Embora o interesse por este tema tenha aumentado ao longo dos últimos anos, ainda existe a necessidade de mais estudos sobre saúde mental de atletas, em especial no Brasil (Colagrai et al., 2022). Estudos recentes mostram que estes atletas estão suscetíveis, geralmente, a transtornos

mentais, como ansiedade, depressão, transtornos alimentares e transtorno obsessivo compulsivo, sendo os mais comuns nesta população (Rice et al., 2016, 2019).

Segundo a Organização Mundial da Saúde (WHO, 2017), saúde mental é o processo de bem-estar, pelo qual o indivíduo percebe suas próprias capacidades, sendo capaz de gerenciar as tensões normais da vida de forma produtiva, gerando frutos e contribuindo com a sociedade, mesmo diante das adversidades existentes.

No esporte, a depressão é o tema mais pesquisado, visto que os atletas de elite apresentam taxas semelhantes à da população em geral (Colagrai et al., 2021). Os autores ressaltam que podem apresentar mais sintomas pelo fato de o alto rendimento gerar estresse elevado pela alta pressão para alcançar resultados, e pela exposição pública do desempenho do atleta, o que faz com que ele tenha medo do fracasso, sofrendo com lesões graves, aposentadoria precoce, rescisões de contratos, etc. Todos estes fatores podem intensificar a manifestação de sintomas depressivos até se tornar algo agudo pelo não tratamento e pelo fato dos sintomas depressivos assemelharem-se aos do *overtraining*, e também pelo risco dos atletas responderem aos sintomas depressivos exagerando nos treinamentos físicos de sua modalidade para fugir do sofrimento interno por não saberem lidar (Colagrai et al., 2021). A depressão é uma condição debilitante que exerce efeito negativo na qualidade de vida de milhões de pessoas em todo o mundo, prejudicando a capacidade de funcionamento diário, manifestando sintomas como tristeza constante, perda de interesse ou prazer em diversas atividades, sentimento de culpa, falta de autoestima, falta de concentração, dificuldade para tomar decisões, entre outros (DSM-5, 2014; WHO, 2017).

Com relação à ansiedade, apesar das pressões inerentes ao esporte de elite, a prevalência de Transtorno de Ansiedade Generalizada (TAG) em atletas não parece maior do que na população em geral, embora altas taxas estejam associadas a resultados negativos de desempenho (Colagrai et al., 2021). Segundo os mesmos autores, o TAG é o tipo de ansiedade mais prevalente entre atletas de elite, principalmente nos que sofrem ou sofreram de lesões graves, ou até mesmo sendo o motivo delas, seguido da ansiedade social, comum para os atletas jovens, devido ao nível de exposição durante competições em que há uma elevada avaliação social. A ansiedade é definida como um estado psicológico desagradável em reação ao estresse percebido referente a uma preocupação futura, variando os seus sintomas de leve a grave, de muitas maneiras específicas (DSM-5, 2014; WHO, 2017).

Em contraponto aos problemas de saúde mental, ou seja, os sintomas de transtornos mentais (exemplo, depressão e ansiedade), existem aspectos que podem ser protetivos da saúde mental, proporcionando melhora em sua qualidade. A resiliência é um destes aspectos, sendo um componente psicológico eficaz que pode ser definida como a capacidade do indivíduo de aprender novas habilidades a partir da experiência adversa para lidar com os eventos estressores, protegendo-o dos efeitos negativos do estresse, e contribuindo para o seu bem-estar psicológico (Bicalho et al., 2020). Segundo os autores, fazer com que o atleta se exponha a situações estressoras é fundamental para o seu crescimento, no entanto, é importante o acompanhamento psicológico para que estas experiências não sejam elaboradas como frustração, mas sim como suporte para vivenciar novas situações no esporte.

Diante do exposto, esse estudo pretende compreender a correlação entre os níveis de sintomas de ansiedade e depressão e a resiliência de atletas de alto rendimento do voleibol no Brasil, enfatizando a saúde mental destes atletas.

OBJETIVO

- Avaliar sintomas de ansiedade e depressão em atletas adultos de voleibol em alto rendimento no Brasil.
- Comparar os resultados destes sintomas com níveis de resiliência.

MÉTODOS

Este projeto faz parte de um projeto mais amplo, o Projeto de Doutorado, realizado na área de Biodinâmica do Movimento e Esporte, da FEF-UNICAMP, do aluno Alexandre Conttato Colagrai, orientado pela profa. Paula Teixeira Fernandes, em parceria com o GEPEN (Grupo de Estudos em Psicologia do Esporte e Neurociências). O projeto foi aprovado pelo CEP (Comitê de Ética em Pesquisa) - UNICAMP (CAAE 36412020.0.0000.5404 e parecer 4.380.944, Anexo 1).

Participantes

Foram avaliados atletas adultos, entre 18 e 30 anos, de ambos os sexos, que estavam em atuação em alto rendimento na modalidade de voleibol de seleções ou clubes femininos e masculinos no Brasil, com carga horária de treinamento semanal de no mínimo 20 horas, participando de competições estaduais, nacionais e ou internacionais, vinculados a federações e confederações de voleibol.

Instrumentos

Para esta pesquisa, os instrumentos foram selecionados do protocolo geral. Foi elaborado um formulário online via *Google Forms*, que continha os seguintes instrumentos:

- Ficha de identificação: esta ficha inicial, do projeto de Doutorado ao qual esse estudo se baseia é ampla. Dessa forma, para a nossa pesquisa utilizamos os seguintes dados demográficos: idade, tempo de prática, convocação para a seleção brasileira, sexualidade e se está participando de campeonatos de voleibol por algum clube em competições de federações e/ou da Confederação Brasileira de Voleibol (Anexo 2).
- Questionário sobre a Saúde (*Patient Health Questionnaire-9*, PHQ-9): instrumento desenvolvido por Kroenke et al. (2001) e validado por Santos et al. (2013) para avaliar sintomas depressivos em adultos. É composto de 9 sintomas que a pessoa relata possuir ou não nos últimos 14 dias. São

respondidos em escala *likert*, de 0 (nunca) a 3 (em quase todos os dias), somando 27 pontos no total. Os escores para a classificação final de sintomas depressivos são: sintomas mínimos (0-4 pontos), sintomas médios (5-9), moderados (10-14), moderadamente severos (15-19) e sintomas muito severos (20-27 pontos) (Anexo 3).

- Ansiedade - Escala de Transtorno Geral de Ansiedade (*Generalized Anxiety Disorder*, GAD-7): criada por Spitzer et al. (2006), validada e adaptada para o português por Sousa et al. (2015). É composta por 7 itens que correspondem a sintomas de Transtorno de Ansiedade Generalizada (TAG), sendo que as respostas podem variar, em escala *likert*, de 0 (nenhuma vez) a 3 (quase todos os dias), de acordo com a frequência das últimas duas semanas. O escore é a soma simples dos itens, sendo que valores maiores ou iguais a 10 são considerados positivos para o TAG (Anexo 4).
- Resiliência - Escala de Resiliência no Esporte (ERE-Esp): avalia a capacidade resiliente do atleta diante das adversidades experimentadas ao longo de suas carreiras bem como as respostas adaptativas (Bicalho et al., 2020). A escala possui 15 itens distribuídos entre os fatores: Experiências esportivas (itens 7, 10, 13), Recursos pessoais e competência (itens 1, 9, 11), Espiritualidade (2, 5, 12), Apoio social familiar (4, 6, 15) e Apoio social esportivo (3, 8, 14). O escore é feito em escala *likert*, de 1 (absolutamente não concordo) a 5 (absolutamente eu concordo). A classificação final varia de 15 a 75, sendo que quanto mais alta a pontuação, maior a resiliência do atleta (Anexo 5).

Procedimentos

Para o envio deste questionário, os participantes foram contatados a partir das redes sociais *Whatsapp* e *Instagram*. Neste convite, havia - junto com o link do questionário - um texto explicando a pesquisa e pedindo para que as pessoas respondessem e compartilhassem com outros possíveis participantes a fim de colaborar com o desenvolvimento do estudo, usando assim um método bola de neve de divulgação da pesquisa. Também entramos em contato com federações e confederações para informar sobre a pesquisa e a possível divulgação aos atletas. Salientamos para que o questionário

não fosse respondido em dias de competição, por compreendermos que os fatores emocionais podem estar diferentes do habitual devido ao estresse competitivo. Depois de consentirem participar da pesquisa (concordando com o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido - TCLE antes de responderem às questões), os participantes foram direcionados para as perguntas.

Análise dos dados

O conjunto de dados obtidos foi analisado de acordo com a correção dos instrumentos utilizados (seguindo as normas validadas de cada um), buscando encontrar o perfil psicológico destes atletas. A estatística descritiva (gráficos, medidas de posição e dispersão) foi utilizada para explorar e caracterizar o banco de dados coletados. Análises de correlação também foram utilizadas para analisar a associação entre o resultado dos instrumentos de rastreio de sintomas de transtorno mental (PHQ-9 para depressão e GAD7 para ansiedade), com os dados referentes à resiliência (ERE). Tanto para as análises descritivas, quanto para as inferenciais, utilizamos o *software* SPSS.

RESULTADOS

Avaliamos 20 atletas de alto rendimento do voleibol brasileiro que estavam disputando competições de federações e da CBV (Confederação Brasileira de Voleibol) por algum clube no momento da coleta de dados, sendo 11 do sexo feminino e 9 do sexo masculino. O tempo de prática da modalidade variou de 0 a 25 anos, sendo que 55% dos participantes estavam na prática entre 0 e 10 anos, 40%, de 11 a 20 anos e apenas um com mais de 20 anos de voleibol. A caracterização dos participantes segue na tabela 1. A proporção entre os sexos ficou muito parecida neste tempo de prática.

Tabela 1. Caracterização dos participantes

		n	%
Sexo	Masculino	9	45%
	Feminino	11	55%
Tempo	0 a 10 anos	11	55%
	11 a 20 anos	8	40%
	Acima de 20 anos	1	5%

Legenda: n=número de participantes.

A maioria dos participantes tem tempo de experiência até 10 anos de prática, sendo uma proporção de atletas masculino e femininos com valores próximos. Quando avaliamos os participantes com relação aos sintomas de ansiedade, vemos que eles apresentam sintomas de transtornos de ansiedade, porém os scores são predominantemente mínimos, seguidos por uma classificação leve de sintomas (Figura 1).

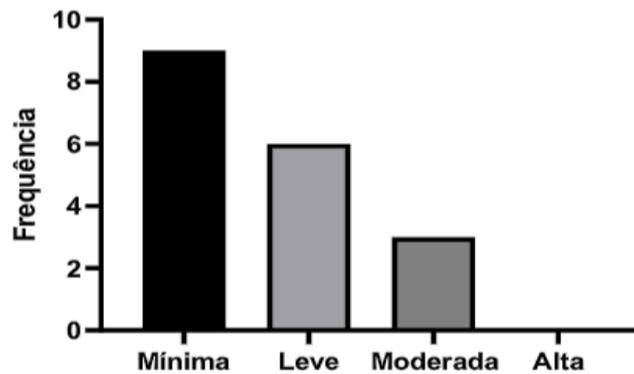


Figura 1. Escala de sintomas de ansiedade (GAD-7) de atletas de voleibol.

No que se refere aos sintomas depressivos, os atletas de voleibol apresentaram, predominantemente, sintomas muito leves na Escala PHQ-9, como mostra a Figura 2.

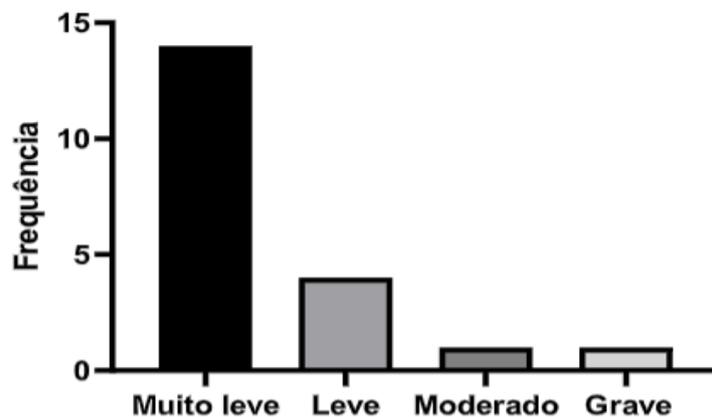


Figura 2. Escala de sintomas depressivos (PHQ-9) de atletas de voleibol.

A figura 3 apresenta os valores dos atletas com relação aos domínios específicos da Escala de Resiliência no Esporte, mostrando que não existe um domínio que predomine sobre o outro de forma significativa. Apenas o que se refere à Experiência Esportiva mostra maior predominância, apontando que atletas com mais experiência apresentam maiores valores na escala, porém, não foi uma diferença estatisticamente significativa.

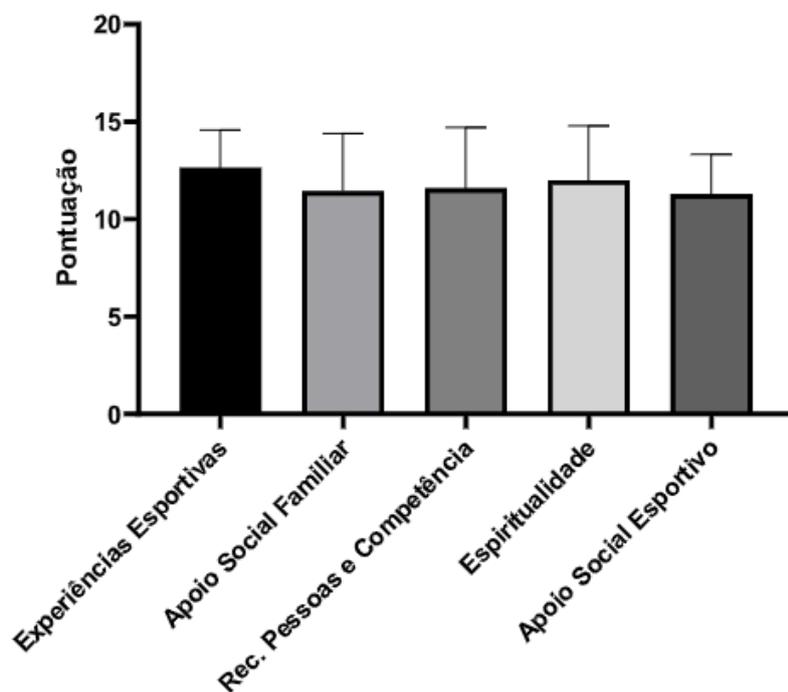


Figura 3. Escala de Resiliência no Esporte (ERE) de atletas de voleibol.

A tabela 2, junto com a figura 4, mostra a correlação entre sintomas de depressão (PHQ-9) e de ansiedade (GAD7) e os domínios da Escala de Resiliência no Esporte (ERE). Assim, conseguimos verificar valores estatisticamente significativos no domínio experiência esportiva, sintomas de depressão e de ansiedade, mostrando que quanto maior a experiência esportiva, menores os valores nas escalas de depressão e ansiedade. O mesmo aconteceu com o domínio recursos e competências da pessoa, indicando que quanto mais recursos e competências a pessoa possui emocionalmente, menores são os valores nas escalas de depressão e ansiedade.

Tabela 2. Correlação entre os escores das escalas PHQ-9 e GAD-7 com os domínios da escala de resiliência no esporte (ERE-esp).

	PHQ-9	GAD-7
Experiências Esportivas	-0,52	-0,5
Apoio Social Familiar	0,12	0,17
Rec. Pessoas e Competência	-0,57	-0,53
Espiritualidade	0,25	0,39
Apoio Social Esportivo	-0,25	-0,15

Legenda: PHQ-9= *Patient Health Questionnaire-9*; GAD-7= *Generalized Anxiety Disorder-7*.

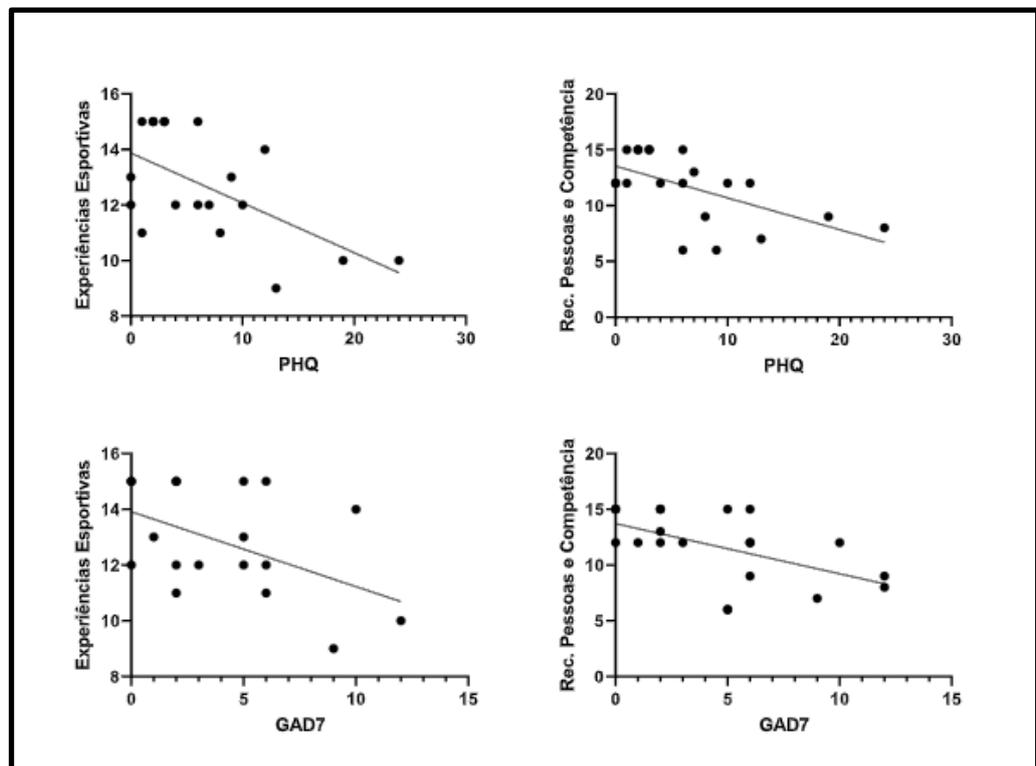


Figura 4. Correlação entre PHQ-9 e GAD-7 com os domínios da Escala de Resiliência no Esporte (ERE-esp).

DISCUSSÃO

O objetivo deste estudo foi compreender a correlação dos níveis de sintomas de ansiedade e depressão com a resiliência de atletas de alto rendimento do voleibol no Brasil. De modo geral, os atletas avaliados apresentaram sintomas de ansiedade, porém de nível predominantemente mínimos, seguidos pela classificação leve, sendo baixa a quantidade de atletas que apresentaram classificação moderada e nenhum na classificação grave. Com relação aos sintomas depressivos, os atletas apresentaram predominantemente sintomas muito leves. Sobre a correlação entre os instrumentos GAD-7, PHQ-9 e ERE, identificamos que quanto maiores a experiência esportiva e a quantidade de recursos emocionais que o atleta brasileiro de voleibol apresenta, menores podem ser os sintomas de depressão e ansiedade registrados.

Este estudo se baseia na definição de saúde mental da Organização Mundial da Saúde (WHO, 2017), a qual considera que o estado de bem-estar é aquele no qual o indivíduo percebe suas próprias capacidades, sendo capaz de gerenciar as tensões normais da vida de forma produtiva, contribuindo com a sociedade. Portanto, a saúde mental não pode ser compreendida apenas por meio das medições fisiopatológicas do nível de doença, ou de transtornos mentais (Canguilhem, 2010; Colagrai et al., 2021).

Nossos achados corroboram com o estudo de Junge e Prinz (2019), que analisou 17 times de futebol feminino da Alemanha, incluindo 10 times da *Premier League*, no qual as atletas apresentaram sintomas leves e moderados de depressão (16,6%). Porém, um aspecto difere do nosso estudo, visto que 14,1% das atletas alemãs apresentaram sintomas graves de depressão, e entre os 20 atletas de nosso estudo, apenas 1 atleta apresentou sintomas graves, que é uma atleta feminina. Com relação aos sintomas de transtorno de ansiedade generalizada, Junge e Prinz (2019) mostraram que 6,9% das atletas alemãs apresentaram nível moderado, enquanto nosso estudo apresentou taxa de 15% para nível moderado entre atletas masculinos e femininos. As diferenças encontradas nos estudos podem ser explicadas por fatores diversos, como o contexto esportivo, social ou cultural do país no qual as atletas alemãs estão inseridas, o que difere da realidade brasileira, e a diferença das modalidades praticadas, que no nosso estudo é o voleibol, ou até mesmo os diferentes campeonatos em que participam.

Ademais, o estudo de Gulliver et al. (2015) apresentou que 224 atletas australianos de elite de críquete, futebol, *hockey*, *netball*, remo, polo aquático, vela e *softball*, entre homens e mulheres, a maioria entre 18 e 25 anos de idade, mostraram que 46,4% apresentaram provável

sofrimento psicológico e aproximadamente 25% tinham possível transtorno depressivo e 7% com transtorno de ansiedade generalizada. Dessa forma, são resultados que demonstram baixos índices de transtornos psicológicos em atletas de elite, assim como nosso estudo apresentou a prevalência de taxas mínimas de sintomas para depressão e ansiedade (como mostrado nas Figuras 1 e 2 dos resultados). Entretanto, salientamos a preocupação com estes dados, pois mesmo com escores baixos, na prática, a presença destes transtornos em alguns atletas é muito significativa, pois pode impactar o rendimento e o bem-estar de cada um, inclusive da equipe como um todo.

Estudos de Machida et al. (2013) e Sanches e Rubio (2011) mostraram que atletas com maior resiliência têm maiores chances de obter bons resultados positivos quando expostos a situações adversas. Este dado foi semelhante ao nosso estudo, o qual mostrou que quanto maior a experiência esportiva e a quantidade de recursos emocionais que o atleta apresenta, que são domínios da resiliência, menores tendem a ser os sintomas de depressão e ansiedade dele.

Dessa forma, vê-se a importância da resiliência para a obtenção de possíveis bons resultados no desenvolvimento esportivo de atletas. A literatura afirma que atletas mais experientes tendem a ser mais resilientes (Bicalho et al., 2020). Hosseini e Besharat (2010) também mostraram a correlação positiva entre resiliência e bem-estar psicológico de atletas de elite.

Gerber et al. (2018) examinaram 257 atletas (163 homens e 94 mulheres) atletas de elite da Suíça de futebol, handebol, vôlei, natação, judô, atletismo, tênis, hóquei, karatê, *mountain bike* e golfe e encontraram atletas com níveis clinicamente relevantes de *burnout* (12%) e sintomas depressivos (9%), e baixa resiliência, contrariamente, àqueles com escores mais altos de resiliência, os quais relataram significativamente menos problemas de saúde mental quando expostos a alto estresse. Os autores sugerem que a resistência mental, ou a resiliência, foi capaz de compensar algumas das consequências negativas resultantes da alta exposição ao estresse no esporte de elite.

Assim, conforme nossos resultados e dos estudos que dialogam com o nosso tema, destacamos a relevância da pesquisa neste tema, sendo extremamente promissor na área esportiva, pois pressões no alto rendimento sempre existirão, mas a maneira como atletas e equipes esportivas lidam com estas pressões é o que realmente importa. Assim, o profissional de Educação Física, seja ele o treinador ou o professor, tem papel fundamental no desenvolvimento dos atletas e suas performances. Isso porque este profissional pode auxiliar o

aluno/atleta a desenvolver sua resiliência durante a prática esportiva, oferecendo acolhimento em situações adversas, estratégias de apoio social esportivo, orientações para potencializar o enfrentamento das adversidades. O ideal é termos profissionais que foquem na resolução dos problemas e suas emoções, principalmente devido à sobreposição significativa existente entre os anos competitivos para atletas de elite (na maioria das modalidades entre 15 e 30 anos, aproximadamente) e o pico de aparecimento de transtornos mentais na população (entre 15 a 25 anos) (Biggin, Burns e Uphill, 2017; DSM-5, 2014; WHO, 2017). Dessa maneira, estes sintomas de transtornos de ansiedade e depressão podem ser minimizados a partir do desenvolvimento da resiliência, visto que essa é um fator que protege, potencializa e fortalece a saúde mental como um todo, podendo ser transferida para todas as esferas da vida da pessoa.

Entretanto, na realização desta pesquisa, enfrentamos algumas dificuldades e limitações, primeiramente, ao não encontrarmos material o suficiente e nem da mesma vertente, como a respeito do voleibol e de atletas brasileiros para comparar nossos resultados e, secundamente, quanto a nossa amostra ser pequena (embora no esporte de elite represente praticamente uma equipe inteira, o que é relevante) e o nosso instrumento de pesquisa ser o auto relato, o qual não é tão fidedigno quanto uma análise clínica, por exemplo. Os estudos citados, em sua maioria, pesquisam outros esportes que não especificamente o voleibol e, além disso, nenhum foi realizado com atletas de elite brasileiros, o que impacta nos resultados, visto que cada modalidade é única e interfere diferentemente na vida do atleta, além de que os contextos culturais e sociais do país e os campeonatos dos quais as equipes participam são diferentes, podendo interferir de maneiras distintas na saúde mental. Assim, para a área da Educação Física, nossa pesquisa é muito significativa para desenvolver e estudar o esporte brasileiro, com o olhar mais específico nesta modalidade. Acreditamos que, dessa maneira, conseguiremos oferecer mais subsídios científicos, teóricos e práticos para que os profissionais da área possam aprimorar seus trabalhos e conhecerem o mundo esportivo em uma perspectiva mais integral, considerando a saúde mental, aspecto fundamental nos dias atuais.

CONCLUSÃO

A partir do desenvolvimento e aperfeiçoamento dos esportes e seus treinamentos, o jogo ficou altamente competitivo, exigindo mais dos atletas, tanto física quanto psicologicamente, para o melhor rendimento esportivo. Como o voleibol é uma modalidade que exige significativo controle emocional e ações adequadas para cada situação do jogo, acreditamos que os aspectos psicológicos dos atletas estariam prejudicados e mereciam maior atenção.

Encontramos em nossa pesquisa valores mínimos e leves quanto aos transtornos de ansiedade e depressão, o que nos chama a atenção, visto que em nossa hipótese esperávamos escores mais altos, mas da mesma forma tratamos como um nível preocupante, pois pode impactar não só o atleta como também a equipe esportiva toda. Entretanto, é possível identificar que quanto maior a experiência esportiva e os recursos emocionais dos atletas brasileiros de voleibol - domínios importantes para se avaliar resiliência - menores os valores de depressão e ansiedade por eles apresentados. Portanto, ressaltamos que a resiliência é fator protetivo para a saúde mental e contribui para o bem-estar psicológico, assim como seus recursos - experiência esportiva e recursos emocionais.

Dessa maneira, salientamos a importância deste trabalho aos treinadores e professores de Educação Física que podem, através de suas atividades e ações, estimular e auxiliar o atleta a desenvolver sua resiliência de forma adequada, oferecendo principalmente apoio social perante as situações diárias e fornecendo *feedback* adequado sobre suas potencialidades adquiridas ao longo de sua experiência, como instrumentos para o melhor desenvolvimento da resiliência.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- AYALA, Erin; NELSON, Laina; BARTHOLOMEW, Matthew. Um modelo conceitual para saúde mental e desempenho de atletas norte-americanos: um estudo de métodos mistos. *Psicologia do Esporte e do Exercício*, v. 61, p. 102176, 2022. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2022.102176>. Disponível em: <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S1469029222000449> Acesso em: 22 Out 2023.
- BICALHO, Camila Cristina Fonseca; DE MELO, Gislane Ferreira; NOCE, Franco. Resiliencia de los atletas: una revisión sistemática basada en un análisis de redes de citas. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, v. 20, n. 3, p. 26-40, 2020. ISSN 1989-5879. Disponível em: https://scielo.isciii.es/scielo.php?pid=S1578-84232020000300003&script=sci_arttext&tlng=pt Acesso em: 22 Out 2023.
- BICALHO, Camila Cristina Fonseca; DE MELO, Gislane Ferreira; NOCE, Franco. Construção e evidências de validade da Escala de Resiliência no Esporte (ER-Esp). Tese defendida na Universidade Federal de Minas Gerais, Escola de Educação Física, Fisioterapia e Terapia Ocupacional, 2020. Acesso em: 22 Out 2023.
- BIGGIN, Isobelle JR; BURNS, Jan H; SUBINDO, Marcos. Uma investigação das percepções de atletas e treinadores sobre problemas de saúde mental em atletas de elite. *Jornal de Psicologia Clínica do Esporte*, 11 (2), 126–147, 2017. <https://doi.org/10.1123/jcsp.2016-0017>. Disponível em: <https://journals.humankinetics.com/view/journals/jcsp/11/2/article-p126.xml>. Acesso em: 20 Out 2023. Acesso em: 21 Out 2023.
- CANGUILHEM, Georges; DE FREITAS COELHO, Daniela; MONTEIRO, Silas Borges. O normal e o patológico. Tradução de Maria de Threza Redigde C. Barrocas e Luiz Octávio FB Leite. Rio de Janeiro: Forense Universitária, 2002, 307 p. *Revista de Educação Pública*, v. 19, n. 39, p. 183-186, 2010. <https://doi.org/10.29286/rep.v19i39.385>. Disponível em: <https://periodicoscientificos.ufmt.br/ojs/index.php/educacaopublica/article/view/385>. Acesso em: 23 Out 2023.
- COLAGRAI, Alexandre Conttato; NASCIMENTO, Fernanda Tartalha; FERNANDES, Paula Teixeira. Saúde mental no atleta de elite: revisão sistemática de estudos nacionais e internacionais. *Revista Brasileira de Psicologia do Esporte*, v. 11, n. 3, 2021. <https://doi.org/10.31501/rbpe.v11i3.13503>. Disponível em: <https://portalrevistas.ucb.br/index.php/rbpe/article/view/13503> Acesso em: 21 Out 2023.

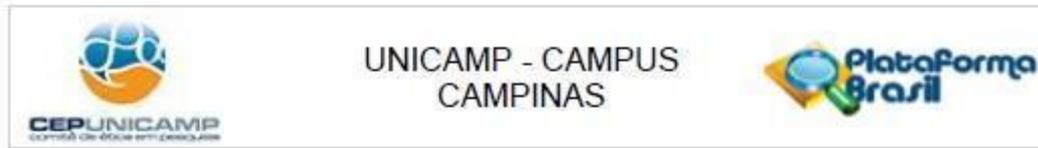
- COLAGRAI, Alexandre Conttato; BARREIRA, Julia; NASCIMENTO, Fernanda Tartalha; FERNANDES, Paula Teixeira. Health and mental disorders in high performance athletes: a mapping of international scientific articles. *Movimento*, v. 28, p. e28008, 2022. <https://doi.org/10.22456/1982-8918.118845>. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/mov/a/nWM6ZfVCRLmhrHkfkjPnzn/abstract/?lang=en> Acesso em: 21 Out 2023.
- DSM-5 American Psychiatric Association. Manual diagnóstico e estatístico de transtornos mentais: tradução Maria Inês Corrêa Nascimento et al.; 5º Edição. Porto Alegre: Artmed, 2014. Acesso em: 21 Out 2023.
- GALATTI, Larissa Rafaela; REVERDITO, Riller Silva; SCAGLIA, Alcides José; PAES, Roberto Rodrigues; SEOANE, Antonio Motero. Pedagogia do esporte: tensão na ciência e o ensino dos jogos esportivos coletivos. *Revista da Educação Física/UEM*, v. 25, p. 153-162, 2014. <https://doi.org/10.4025/reveducfis.v25i1.21088>. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/refuem/a/TmSL4WC7smH9TmQRDXCdz7Q/> Acesso em: 21 Out 2023.
- GALATTI, Larissa Rafaela. AFEs, desenvolvimento humano e esporte de alto rendimento. Programa das Nações Unidas para Desenvolv, v. 1, 2017. <https://doi.org/10.4025/reveducfis.v25i1.21088>. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/refuem/a/TmSL4WC7smH9TmQRDXCdz7Q/abstract/?lang=en> Acesso em: 21 Out 2023.
- GERBER, Markus; MELHOR, Simão; MEERSTETTER, Fabienne; VALTER, Marco; LUDYGA, Sebastião; BRAND, Serge; BIANCHI, Renzo; MADIGAN, Daniel J; ISOARD-GAUTHEUR, Sandrine; GUSTAFSSON, Henrik. Efeitos do estresse e da resistência mental no esgotamento e nos sintomas depressivos: um estudo prospectivo com jovens atletas de elite. *Revista de Ciência e Medicina no Esporte*, v. 21, n. 12, pág. 1200-1205, 2018. <https://doi.org/10.1016/j.jsams.2018.05.018>. Disponível em: <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S1440244018301701> Acesso em: 22 Out 2023.
- GOUTTEBARGE, Vincent; CASTADELLI-MAIA, João Mauricio; GORCZYNSKI, Paul; HAINLINE, Brian; HITCHCOCK, Mary E.; KERKHOFFS, Gino M; RICE, Simon M.; READORN, Claudia L. Ocorrência de sintomas e distúrbios de saúde mental em atletas de elite atuais e antigos: uma revisão sistemática e meta-análise. *Jornal britânico de medicina esportiva* 53, não. 11, 2019. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2019-100671>. Disponível em: <https://bjsm.bmj.com/content/53/11/700> Acesso em: 21 Out 2023.
- GULLIVER, Amelia; GRIFFITHS, Kathleen M.; MACKINNON, Andrew; BATTERHAM, Philip J.; STANIMIROVIC, Rosanna. A saúde mental dos atletas de elite australianos. *Revista de ciência e medicina no esporte* 18, não. 3, 2015. <https://doi.org/10.1016/j.jsams.2014.04.006>. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/24882147/> Acesso em: 21 Out 2023.

- HENRIKSEN, Kristoffer; SCHINKE, Robert; MOESCH, Karin; MCCANN, Sean; PARHAM, William D.; LARSEN, Carsten Hvid; TERRY, Peter. Declaração de consenso sobre como melhorar a saúde mental de atletas de alto rendimento. *Revista internacional de psicologia do esporte e do exercício* 18, não. 5 (2020): 553-560. <http://dx.doi.org/10.1080/1612197X.2019.1570473>. Disponível em: https://www.researchgate.net/publication/330786121_Consensus_statement_on_improving_the_mental_health_of_high_performance_athletes Acesso em: 21 Out 2023.
- HOSSEINI, Seyedeh Asma; BESHARAT, Mohammad Ali. Relação entre resiliência com desempenho esportivo e saúde mental em uma amostra de atletas. *Procedia-Ciências Sociais e Comportamentais*, v. 5, p. 633-638, 2010. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2010.07.156>. Disponível em: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1877042810015302> Acesso em: 22 Out 2023.
- JUNGE, Astrid; PRINZ, Birgit. Depression and anxiety symptoms in 17 teams of female football players including 10 German first league teams. *British journal of sports medicine*, v. 53, n. 8, p. 471-477, 2019. <http://dx.doi.org/10.1136/bjsports-2017-098033>. Disponível em: <https://bjsm.bmj.com/content/53/8/471.abstract> Acesso em: 21 Out 2023.
- MACHIDA, Moe; IRWIN, Brandon; FELTZ, Deborah. Resilience in competitive athletes with spinal cord injury: The role of sport participation. *Qualitative health research*, v. 23, n. 8, p. 1054-1065, 2013. <https://doi.org/10.1177/1049732313493673>. Disponível em: <https://journals.sagepub.com/doi/abs/10.1177/1049732313493673> Acesso em: 22 Out 2023.
- MONTIEL, José Maria; BARTHOLOMEU, Daniel Bartholomeu; COZZA, Heitor Francisco Pinto; MACHADO, Afonso Antonio; CECATO, Juliana Francisca. Avaliação do treinamento mental na melhora de desempenho do saque no voleibol. *Estudos Interdisciplinares em Psicologia*, v. 4, n. 1, p. 46-63, 2013. <https://doi.org/10.5433/2236-6407.2013v4n1p46>. Disponível em: <https://ojs.uel.br/revistas/uel/index.php/eip/article/view/16501> Acesso em: 22 Out 2023.
- MORALES, Anderson Pontes; AZEVEDO, Marcia Maria dos Anjos; MACIEL, Ronaldo Nascimento; BARCELOS, Jeanleber Lotério; NETO, Nilo Terra Arêas; DA SILVA, Vernon Furtado. Eficácia do processamento mental em jogadores de voleibol com níveis metacognitivos diferenciados. *Journal of Physical Education*, v. 20, n. 1, p. 43-50, 2009. DOI: 10.4025/reveducfis.v20i1.6053. Disponível em: <https://periodicos.uem.br/ojs/index.php/RevEducFis/article/view/6053> Acesso em: 22 Out 2023.

- RICE, Simon M.; GWYTHYER, Kate; SANTESTEBAN-ECHARRI, Olga; BARÃO, David; GORCZYNSKI, Paulo; GOUTTEBARGE, Vincent; READORN, Claudia L.; HITCHCOCK, Maria E.; HAINLINE, Braian; PURCELL, Alecrim. Determinantes da ansiedade em atletas de elite: uma revisão sistemática e meta-análise. *Revista britânica de medicina esportiva*, v. 11, pág. 722-730, 2019. <http://dx.doi.org/10.1136/bjsports-2019-100620>. Disponível em: <https://bjsm.bmj.com/content/53/11/722.abstract> Acesso em: 22 Out 2023.
- RICE, Simon M.; PURCELL, Alecrim; DE SILVA, Stefanie; MAWREN, Daveena; MCGORRY, Patrick D.; PARKER, Alexandra G. The mental health of elite athletes: A narrative systematic review. *Sports medicine*, v. 46, p. 1333-1353, 2016. <https://doi.org/10.1007/s40279-016-0492-2>. Disponível em: <https://link.springer.com/article/10.1007/s40279-016-0492-2> Acesso em: 22 Out 2023.
- SANCHES, Simone Meyer; RUBIO, Kátia. Sports practice as an educational tool: working with values and resilience. *Educação e Pesquisa*, v. 37, p. 825-841, 2011. <https://doi.org/10.1590/S1517-97022011000400010>. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/ep/a/r6k3NtLmXDhwcRrDLcvWnwq/abstract/?lang=en&format=html>. Acesso em: 23 Out 2023.
- SCHINKE, Robert J.; STAMBULOVA, Natalia B.; SI, Gangyan; MOORE, Zella. Posição da Sociedade Internacional de Psicologia do Esporte: Saúde mental, desempenho e desenvolvimento dos atletas. *Revista internacional de psicologia do esporte e do exercício*, v. 6, pág. 622-639, 2018. <https://doi.org/10.1080/1612197X.2017.1295557>. Disponível em: <https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/1612197X.2017.1295557> Acesso em: 22 Out 2023.
- SZAS, Thomaz. O mito da doença mental. Rio de Janeiro, Zahar, 1979. Disponível em: https://edisciplinas.usp.br/pluginfile.php/2148566/mod_resource/content/0/o%20mito%20da%20doen%C3%A7a%20mental.pdf. Acesso em: 25 Out 2023.
- VAN SLINGERLAND, Krista J.; DURAND-BUSH, Natalie; BRADLEY, Lindsay; GOLDFIELD, Gary; ARCHAMBAULT, Roger; SMITH, Danika; EDWARDS, Carla; DELENARDO, Samantha; TAYLOR, Shaunna; WERTHNER, Penny; KENTTÄ, Göran. Declaração de posição do Centro Canadense de Saúde Mental e Esporte (CCMHS): Princípios de saúde mental no esporte competitivo e de alto desempenho. *Revista clínica de medicina esportiva*, v. 29, n. 3, pág. 173-180, 2019. DOI: 10.1097/JSM.0000000000000665. Disponível em: https://journals.lww.com/cjsportsmed/Fulltext/2019/05000/Canadian_Centre_for_Mental_Health_and_Sport.1.aspx Acesso em: 22 Out 2023.
- WHO Depression and other common mental disorders. *Global Health Estimates*. Geneva. p. 1-24, 2017. Disponível em: <https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/254610/W?sequence=1>

ANEXOS

ANEXO 1 - APROVAÇÃO DO CEP-UNICAMP



PARECER CONSUBSTANCIADO DO CEP

DADOS DO PROJETO DE PESQUISA

Título da Pesquisa: SAÚDE MENTAL NO ESPORTE BRASILEIRO

Pesquisador: ALEXANDRE CONTTATO COLAGRAI

Área Temática:

Versão: 2

CAAE: 36412020.0.0000.5404

Instituição Proponente: Faculdade de Educação Física

Patrocinador Principal: Financiamento Próprio

DADOS DO PARECER

Número do Parecer: 4.380.944

Apresentação do Projeto:

a) As informações contidas nos campos "Apresentação do Projeto", "Objetivo da Pesquisa", "Avaliação dos Riscos e Benefícios" e "Comentários e Considerações sobre a Pesquisa" foram obtidas dos documentos apresentados para apreciação ética pelo CEP e das informações inseridas pelo Pesquisador responsável

ANEXO 2 - QUESTIONÁRIO DE SAÚDE E COMPORTAMENTO PARA ATLETAS

Observações: os dados utilizados neste estudo fazem parte de um projeto mais amplo, o Projeto de Doutorado, realizado na área de Biodinâmica do Movimento e Esporte, da FEF-UNICAMP, do aluno Alexandre Conttato Colagrai, orientado pela profa. Paula Teixeira Fernandes, em parceria com o GEPEN (Grupo de Estudos em Psicologia do Esporte e Neurociências). Assim, foram utilizados apenas os dados demográficos a seguir: idade, tempo de prática, convocação para a seleção brasileira, sexualidade e se está participando de campeonatos de voleibol por algum clube em competições de federações e/ou da Confederação Brasileira de Voleibol e os dados das escalas PHQ-9 para depressão, GAD-7 para ansiedade e ERE-esp, para resiliência no esporte.

INSTRUÇÕES PARA O PARTICIPANTE

Este questionário é estritamente anônimo. Por favor, não escreva nele seu nome ou qualquer dado pessoal que identifique a sua pessoa. Você só se identificará caso tenha interesse em participar da segunda fase da pesquisa, que será explicada no final dos questionários. Antes de começar, você precisa concordar em participar da pesquisa. Para isso, leia com atenção o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE). Se concordar, marque sua concordância (em caso de dúvidas, entre em contato com os pesquisadores). Por favor, leia as perguntas com atenção e responda da forma mais sincera possível. Não é obrigatório responder a todas as questões caso não deseje, e mesmo assim pode seguir para a próxima etapa ou pergunta. O ideal é que responda todas! Importante ressaltar que não existem respostas certas ou erradas; as respostas indicam o que você pensa, acredita, faz ou é. Tente não demorar muito em uma só questão. Nas opções de assinalar, favor marcar com um “X” na área indicada com “[]” ao lado da resposta que você escolher. Informamos que o participante será abordado uma única vez e, caso não concorde em participar da pesquisa, e-mails e convites adicionais, online, não serão mais enviados às pessoas previamente contactadas. Agradecemos MUITO sua PARTICIPAÇÃO nesta pesquisa, pois é muito importante para melhorarmos a qualidade de vida dos atletas e, com isso, melhorar seu rendimento físico, técnico, tático e mental.

Podemos prosseguir começando com as questões? () Sim; () Não

Idade (anos):

Sexo: () Masculino () Feminino

Modalidade que é atleta:

Tempo de prática na modalidade esportiva (em anos):

Nível competitivo atual: nacional internacional

Já foi convocado para a seleção brasileira em algum momento? Sim (___) Não (___)

ERE-esp - Agora, vamos falar sobre resiliência no esporte. Para isso, responda as questões objetivamente com o grau de certeza que você possui sobre as questões descritas abaixo, sendo 1 ponto (Absolutamente não concordo) e 5 pontos (Absolutamente eu concordo). Marque com um X a alternativa correspondente:

1= Absolutamente não concordo

2= Não concordo

3= Indiferente

4= Concordo

5= Absolutamente eu concordo

01. Eu consigo superar pensamentos negativos após um desempenho ruim no esporte
02. Nos momentos difíceis de uma competição eu peço ajuda a Deus ou ao destino.
03. Eu conto com o meu treinador para resolver as situações difíceis do esporte.
04. Quando estou em situações difíceis no esporte eu procuro apoio na minha família ou nos meus amigos
05. Eu sempre mantenho a minha fé em situações difíceis no esporte.
06. Eu me sinto realizado no esporte porque minha família ou a minha escola valorizam a minha participação.
07. Eu confio no meu potencial dentro do esporte.
08. Quando estou em situações difíceis no esporte eu procuro os meus colegas de treino.
09. Eu sinto que tenho controle emocional em situações de pressão dentro do esporte.
10. Nos momentos difíceis de uma competição eu acredito em mim.
11. Eu penso positivo mesmo em momentos difíceis da minha carreira.
12. Quando os problemas do treino não têm uma solução clara, eu peço a Deus ou o destino para ajudar.
13. Eu confio no meu desempenho durante os treinos.
14. Quando estou frustrado eu converso com colegas da minha equipe ou com o meu treinador.
15. Quando penso em desistir minha família me dá suporte para continuar.

PHQ-9 - Com relação à sua saúde, marque como você tem se sentido nas últimas duas semanas, sendo:

0= Nenhum dia

1= Menos de uma semana

2= Uma semana ou mais

3= Quase todos os dias

1. Nas últimas duas semanas, quantos dias você teve pouco interesse ou pouco prazer em fazer as coisas?
2. Nas últimas duas semanas, quantos dias você se sentiu para baixo, deprimido(a) ou sem perspectiva?
- 3) Nas últimas duas semanas, quantos dias você teve dificuldade para pegar no sono ou permanecer dormindo ou dormiu mais do que de costume?
4. Nas últimas duas semanas, quantos dias você se sentiu cansado(a) ou com pouca energia?
5. Nas últimas duas semanas, quantos dias você teve falta de apetite ou comeu demais?
6. Nas últimas duas semanas, quantos dias você se sentiu mal consigo mesmo(a) ou

- achou que é um fracasso ou que decepcionou sua família ou a você mesmo(a)?
7. Nas últimas duas semanas, quantos dias você teve dificuldade para se concentrar nas coisas (como ler o jornal ou ver televisão)?
 8. Nas últimas duas semanas, quantos dias você teve lentidão para se movimentar ou falar (a ponto das outras pessoas perceberem), ou ao contrário, esteve tão agitado(a) que você ficava andando de um lado para o outro mais do que de costume?
 9. Nas últimas duas semanas, quantos dias você pensou em se ferir de alguma maneira ou que seria melhor estar morto(a)?
 10. Considerando as últimas duas semanas, os sintomas anteriores lhe causaram algum tipo de dificuldade para trabalhar ou estudar ou tomar conta das coisas em casa ou para se relacionar com as pessoas?

GAD-7 - No que se refere à sua ansiedade, com que frequência você foi incomodado/a por qualquer um dos problemas abaixo?

- 0= Nenhuma vez
- 1= Vários dias
- 2= Mais da metade dos dias
- 3= Quase todos os dias

1. Sentir-se nervoso/a, ansioso/a, muito tenso/a
2. Não ser capaz de impedir ou controlar as preocupações
3. Preocupar-se muito com diversas coisas
4. Dificuldade para relaxar
5. Ficar tão agitado/a que se torna difícil permanecer sentado/a
6. Ficar facilmente aborrecido/a ou irritado/a
7. Sentir medo como se algo horrível fosse acontecer