

ARTIGO ORIGINAL

NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA E BEM-ESTAR MENTAL DOS ANSIEDADE PRÉ COMPETITIVA EM JOGADORES DE HANDEBOL NA CIDADE DE MONTES CLAROS

PRE-COMPETITIVE ANXIETY IN HANDBALL PLAYERS AT THE CITY OF MONTES CLAROS.

ANSIEDAD PRECOMPETITIVA EN JUGADORES DE BALONMANO DE LA CIUDAD DE MONTES CLAROS

Paulo Henrique Lacerda Junior  
Universidade Estadual de Montes Claros – Unimontes
E-mail: phlacerda98@gmail.com

Frederico Sander Mansur Machado  
Universidade Estadual de Montes Claros – Unimontes
E-mail: machado.frederico@outlook.com

Data de Submissão: 29/06/2023 Data de Publicação: 11/12/2023

Como citar: LACERDA JUNIOR, P. H.; MACHADO, F. S. M. Nível de atividade física e bem-estar mental dos ansiedade pré competitiva em jogadores de handebol na cidade de montes claros. Revista Eletrônica Nacional de Educação Física, v. 14, n. 22, dez. 2023. <https://doi.org/10.46551/rn20231412200079>

RESUMO

O esporte coletivo de invasão é marcado por constante oposição e número elevado de atletas dentro da quadra. Nesse sentido, o preparo psicológico do atleta permite maior atenção e clareza na tomada de decisão, além da adaptação às dificuldades que o jogo o proporciona. O presente projeto de pesquisa teve como objetivo avaliar os níveis de ansiedade pré - competição entre jogadores de Handebol na cidade de Montes Claros. O estudo caracteriza-se por ser do tipo observacional, descritivo, analítico e de delineamento transversal. Jogadores de handebol das categorias masculino e feminino que participaram de competições escolares municipais e estaduais no primeiro semestre de 2023, totalizando uma amostra de 27 jogadores. Neste estudo, para avaliar o nível de ansiedade pré-competitiva, foi utilizado o Questionário de Ansiedade Competitiva. O projeto foi aprovado pelo Comitê de Ética através do parecer 5.761.970. A análise descritiva dos dados coletados resultou na apresentação de valores de média e mediana, desvio padrão e máximo-mínimo, bem como de intervalos de confiança. A normalidade dos dados também foi avaliada por meio de testes estatísticos adequados para cada instrumento de pesquisa. Para investigar a relação entre as dimensões de ansiedade pré-competitiva, foram realizadas análises de correlação adequadas às características da amostra. Em linhas gerais, os atletas participantes apresentaram níveis intermediários/elevados de ansiedade cognitiva, baixos/intermediários de ansiedade somática e intermediários de autoconfiança. Esse perfil foi semelhante entre meninos e meninas da mesma faixa etária.

Palavras-chave: CSAI2. Psicologia do Esporte. Handebol. Adolescentes

ABSTRACT

Invasion-based team sports are marked by constant opposition and a high number of athletes on the court. In this sense, the athlete's psychological preparation allows greater attention and clarity in decision-making, in addition to adapting to the difficulties that the game provides. This research project aimed to observe pre-competitive anxiety levels among handball players in the city of Montes Claros. This is an observational, descriptive, analytical, and cross-sectional study. This study assessed pre-competition anxiety in male and female handball players who participated in municipal and state school competitions in the first half of 2023. All procedures presented in this work were approved by the local Research Ethics Committee before being started. The descriptive analysis of the collected data resulted in the presentation of mean and median values, standard deviation and maximum-minimum, as well as confidence intervals. Data normality was also assessed using appropriate statistical tests for each research instrument. To investigate the relationship between the dimensions of precompetitive anxiety, correlation analyzes appropriate to the characteristics of the sample were performed. In general terms, the participating athletes presented intermediate/high levels of cognitive anxiety, low/intermediate levels of somatic anxiety and intermediate levels of self-confidence. This profile was similar between boys and girls in the same age group.

Keywords: CSAI2. Sport Psychology. Handball. Adolescents

RESUMEN

El deporte de invasión por equipos se caracteriza por una oposición constante y un gran número de atletas en la cancha. En este sentido, la preparación psicológica del deportista permite una mayor atención y claridad en la toma de decisiones, además de adaptarse a las dificultades que proporciona el juego. El presente proyecto de investigación tuvo como objetivo evaluar los niveles de ansiedad precompetición entre jugadores de balonmano de la ciudad de Montes Claros. El estudio se caracteriza por ser de diseño observacional, descriptivo, analítico y transversal. Jugadores de balonmano de las categorías masculina y femenina que participaron en competiciones escolares municipales y estatales en el primer semestre de 2023, totalizando una muestra de 27 jugadores. En este estudio, para evaluar el nivel de ansiedad precompetitiva se utilizó el Cuestionario de Ansiedad Competitiva. El proyecto fue aprobado por el Comité de Ética mediante dictamen 5.761.970. El análisis descriptivo de los datos recolectados resultó en la presentación de valores medios y medianos, desviación estándar y máximo-mínimo, así como intervalos de confianza. La normalidad de los datos también se evaluó mediante pruebas estadísticas apropiadas para cada instrumento de investigación. Para investigar la relación entre las dimensiones de la ansiedad precompetitiva, se llevaron a cabo análisis de correlación apropiados a las características de la muestra. En general, los deportistas participantes presentaron niveles intermedios/altos de ansiedad cognitiva, niveles bajos/intermedios de ansiedad somática y niveles intermedios de confianza en sí mismos. Este perfil fue similar entre niños y niñas del mismo grupo de edad.

Palabras clave: CSAI2. Psicología del deporte. Balonmano. Adolescentes

INTRODUÇÃO

Tem-se percebido uma grande preocupação com a saúde mental da população mundial. Segundo o Tribunal de Justiça do Distrito Federal e dos Territórios (TJDFT), a depressão é considerada pela Organização Mundial da Saúde (OMS) como o “Mal do século”. No sentido patológico, há presença de tristeza, pessimismo, baixa autoestima, que aparecem com frequência e podem combinar-se entre si. Atualmente, especialistas na área apontam para a existência de uma epidemia de depressão, pois

ela atinge cerca de 10% da população mundial e esse índice aumenta a cada ano. Por sua vez, em dados divulgados pela OMS, a ansiedade, outra condição associada ao declínio da saúde mental característico dos tempos atuais, acomete cerca de 18,6 milhões de brasileiros (Galhardi, 2019). Nesse sentido, cumpre destacar o período da pandemia (2020-21), quando a incidência dessas condições aumentou em 25% no país e no mundo (OMS 2022).

Enquanto fenômeno social de abrangência global, o esporte também tem sido influenciado por essa “questão da saúde mental”. Os estímulos externos exercem influência de natureza psicológica essencial para o rendimento esportivo do atleta. Por essa razão, o preparo psicológico foi incorporado ao processo de treinamento, sendo tão importante quanto preparo técnico, tático, físico e nutricional (Di Pierro, 2008).

A psicologia do esporte, segundo Battistelli (2018), é o estudo dos fatores comportamentais que influenciam e são influenciados pela participação e desempenho no esporte, ou seja, estudar a psicologia aplicada ao esporte se trata de investigar as causas e os efeitos das ocorrências psíquicas que o ser humano apresenta antes, durante e após o exercício, sejam estes de cunho educativo, recreativo, competitivo ou reabilitador. A compreensão desses aspectos é importante para se verificar quais os seus efeitos, sobretudo em função dos diferentes perfis comportamentais e emocionais e, conseqüentemente com a especificidade das respostas aos estímulos externos durante uma competição, em um jogo decisivo, frente a torcida adversária, às cobranças de um treinador/professor.

Por fim, para a compreensão desses aspectos relacionados à saúde mental no esporte de rendimento, os profissionais devem identificar traços de ansiedade (característica estável individual, relativamente independente da situação) e estados ansiedade (característica transitória/temporária nos níveis de ansiedade, normalmente associadas aos momentos esportivos determinantes, tais como as seleções, partidas e competições) (Samulski, 2002).

Os indivíduos com índices altos de ansiedade tendem a ter mau desempenho ao se defrontarem com alguma situação estressante, ao contrário daqueles que apresentam níveis baixos de ansiedade, e nesse sentido, Frischnecht (1990, apud Quadros Jr. *et al.*, 2006) afirma que a ansiedade é um dos impeditivos mais comuns para uma boa performance. Em casos extremos, seus efeitos criam enormes dificuldades que chegam a perturbar a concentração, pois níveis excessivos de ansiedade tendem a restringir o "campo" de atenção, e o atleta poderá começar a

prestar atenção somente a um número de sinais limitados, diminuindo assim sua performance. Dessa maneira, o objetivo do presente trabalho foi analisar o estado de ansiedade pré-competitiva dos jogadores das equipes de handebol de uma escola privada do município de Montes Claros, norte de Minas Gerais. Adicionalmente, o presente estudo também comparou o estado de ansiedade pré-competitivo entre as equipes masculina e feminina.

MATERIAIS E MÉTODOS

Amostra

Jogadores de Handebol das categorias masculino e feminino que participaram de competições escolares municipais e estaduais no primeiro semestre de 2023. A seleção da amostra seguiu um critério de conveniência. Apenas jogadores regulares nas duas equipes de uma mesma escola contactadas foram inseridos na amostra, onde participaram 14 atletas do sexo feminino e 13 atletas do sexo masculino. Indivíduos que não participaram das competições representando as equipes locais, foram excluídos da amostra. Apenas aqueles indivíduos que responderem o instrumento de avaliação foram incluídos nas análises finais da presente pesquisa.

Procedimentos

Todos os procedimentos apresentados no presente trabalho respeitaram os pressupostos éticos e legais da pesquisa envolvendo seres humanos (Resolução 466 de 2012 do Conselho Nacional de Saúde (CNS) e foram previamente aprovados pelo CEP/UNIMONTES, através do parecer 5.761.970/2022.

Na data da aplicação do instrumento, todos os atletas chegaram ao local das partidas com 2 (duas) horas antes do início de seus respectivos jogos, onde foram disponibilizados 2 (dois) Notebooks para que eles respondessem ao questionário. Um dos pesquisadores esteve presente durante todo o processo de preenchimento, para auxiliar e sanar quaisquer dúvidas referentes ao questionário. Nenhum atleta abandonou a pesquisa e nem houve ocorrência de problemas relacionados a desconfortos e/ou gatilhos relacionados ao questionário; todos os atletas conseguiram responder ao instrumento a tempo de se prepararem para a partida, sem danos nenhum a preparação técnica e física para ela. O tempo de preenchimento do instrumento foi inferior a 10 minutos.

Instrumentos

O CSAI-2, inicialmente desenvolvido por Martens *et al.* (1990) é um instrumento de medida multidimensional, específico para o esporte, utilizado para diagnosticar e qualificar o nível de ansiedade (somática e cognitiva) e a ansiedade relacionada à autoconfiança. É composto por 27 questões divididas em três dimensões: ansiedade cognitiva (itens 1, 4, 7, 10, 13, 16, 19, 22 e 25), ansiedade somática (2, 5, 8, 11, 14, 17, 20, 23 e 26) e autoconfiança (3, 6, 9, 12, 15, 18, 21, 24 e 27), com nove itens em cada em uma escala de Likert, para as quais o atleta opta por 1 = nada; 2 = um pouco; 3 = moderado; 4 = muito. Apenas o item 14 possui pontuação invertida. A pontuação total é obtida pela somatória das respostas de cada dimensão, sendo agrupadas em baixa ansiedade (9-18), média ansiedade (19-27) e alta ansiedade (28-36). O CSAI-2 foi validado para a língua portuguesa (Coelho *et al.*, 2007).

Estatística

A análise descritiva dos dados coletados resultou na apresentação de valores de média, desvio padrão, erro padrão da média e máximo-mínimo, bem como de intervalos de confiança. A normalidade dos dados também foi avaliada por meio do teste de *Shapiro Wilk*.

Para comparar os resultados nos scores de ansiedade entre os jogadores da equipe masculina e feminina, foi aplicado um teste t de comparação das médias alcançadas por cada grupo em cada uma das dimensões do estado de ansiedade pré-competitiva. Foi adotado como critério de significância um valor de $p < 0,05$.

RESULTADOS

O presente estudo contou com uma amostra de 27 atletas da equipe de Handebol de uma escola privada do município de Montes Claros, no norte de Minas Gerais. Destes, 51,9% (14) atletas eram do sexo feminino e 48,1% (13) do sexo masculino. A idade da variou entre 14 e 17 anos, de tal modo que 33,3% (9) dos atletas possuíam 14 anos, 29,6% (8) 15 anos, 33,3% (9) 16 anos, e 3,7% (1) com 17 anos.

O Quadro 1 apresenta a média, desvio padrão e erro padrão da média na idade, nos dos componentes de ansiedade e da autoconfiança da amostra, trazendo também a quantidade de jogadores na equipe masculina e na equipe feminina.

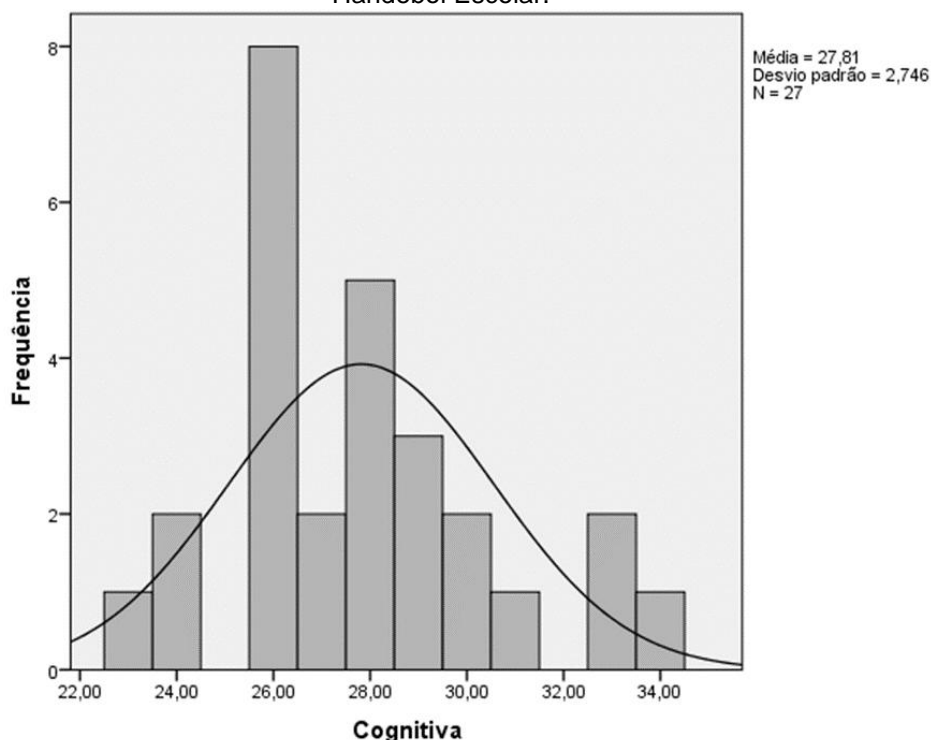
Quadro 1. Média, desvio padrão (Dp), erro padrão da média (epm), valor de t (Teste t) e nível de significância (p-valor) da idade e dos componentes da ansiedade e autoconfiança em função do sexo avaliados através do CSAI-2.

	Sexo	N	Média	D.p.	E.P	Teste t	p-valor
Idade	Feminino	14	15,00	0,88	0,23	-0,429	0,639
	Masculino	13	15,15	0,99	0,27		
Ansiedade Cognitiva	Feminino	14	27,50	3,03	0,81	-0,611	0,360
	Masculino	13	28,15	2,48	0,69		
Ansiedade Somática	Feminino	14	20,00	2,88	0,77	0,487	0,604
	Masculino	13	19,54	1,90	0,53		
Escore Autoconfiança	Feminino	14	22,43	2,24	0,60	-1,586	0,309
	Masculino	13	24,00	2,89	0,80		

Fonte: Dados da pesquisa

No Gráfico 1 encontra-se a representação da distribuição dos níveis pré-competitivos de ansiedade cognitiva independentemente do sexo. Em média, o grupo de alunos avaliados apresentou um nível médio de sintomas ansiosos cognitivos situado no limite superior da faixa intermediária (score = 27,81 ± 2,75). De fato, 48,1% dos participantes ficaram com score entre 19 e 27 (intermediário) e 51,9% dos atletas apresentavam scores situados entre 28 e 36 (alto). Cumpre destacar que, em média, não houve diferença ($p = 0,36$) entre os escores de ansiedade cognitiva observados para os meninos (27,50 ± 3,03) e meninas (28,15 ± 2,48) antes dos jogos.

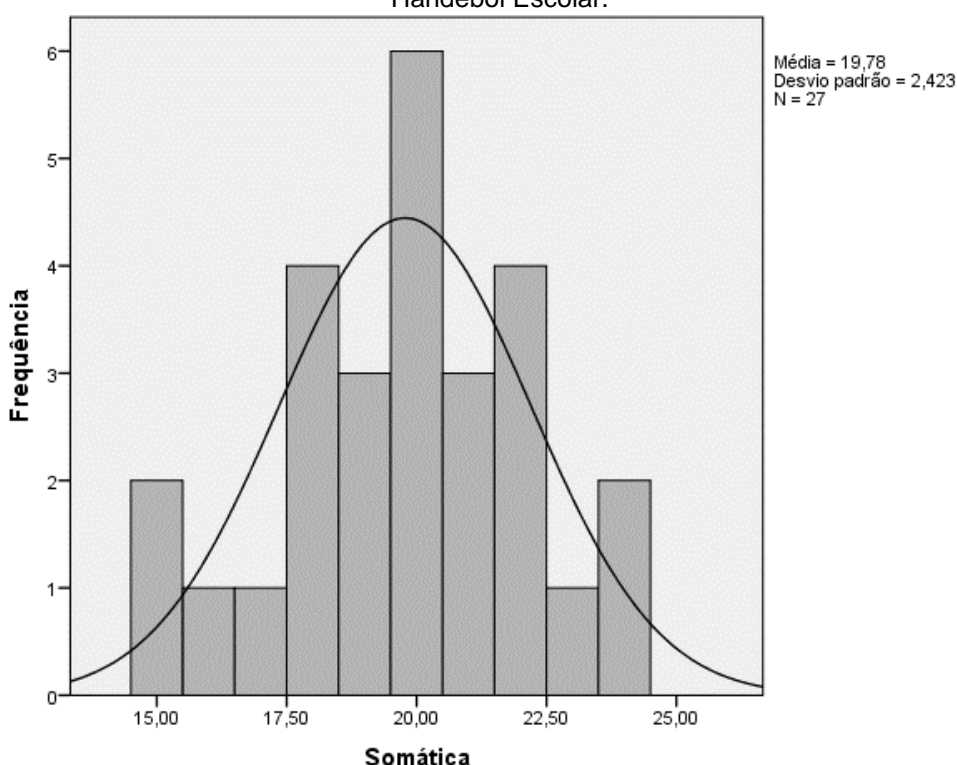
Gráfico 1. Distribuição dos escores de Ansiedade Cognitiva em jovens jogadores e jogadoras de Handebol Escolar.



Fonte: Dados da pesquisa

No Gráfico 2 encontra-se a representação da distribuição dos níveis pré-competitivos de ansiedade somática independentemente do sexo. Em média, o grupo de alunos avaliados apresentou um nível médio de sintomas ansiosos somáticos situado no limite inferior da faixa intermediária (score = $19,78 \pm 2,42$). De fato, 29,63% dos participantes ficaram com score entre 9 e 18 (baixo), enquanto 79,37% dos participantes ficaram com score entre 19 e 27 (intermediário). Cumpre destacar que, em média, não houve diferença ($p = 0,13$) entre os escores de ansiedade somática observados para os meninos ($19,54 \pm 1,90$) e meninas ($20,00 \pm 2,88$) antes dos jogos.

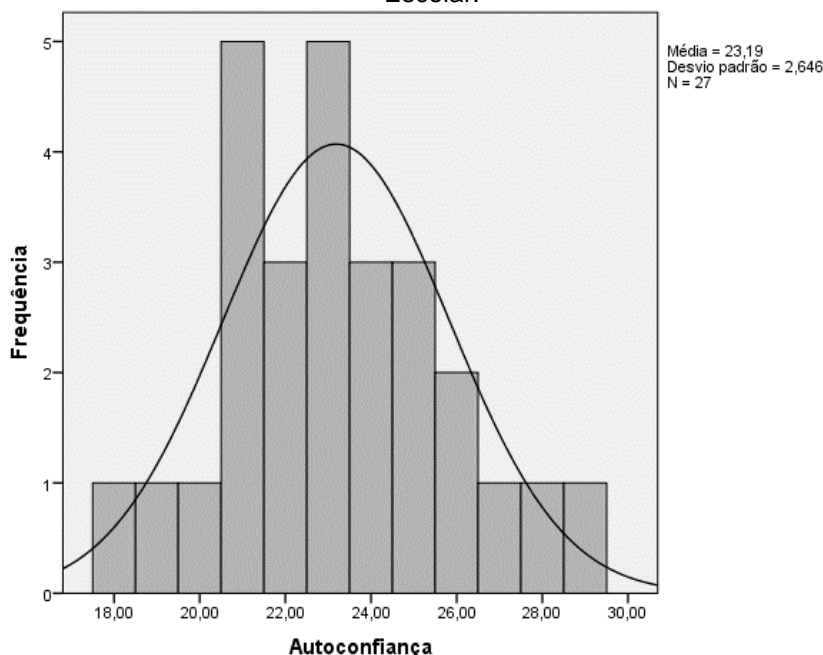
Gráfico 2. Distribuição dos escores de Ansiedade Somática em jovens jogadores e jogadoras de Handebol Escolar.



Fonte: Dados da pesquisa

No Gráfico 3 encontra-se a representação da distribuição dos níveis pré-competitivos de autoconfiança independentemente do sexo. Em média, o grupo de alunos avaliados apresentou uma autoconfiança situada na faixa intermediária (score = $23,18 \pm 2,65$). De fato, 92,59% dos participantes ficaram com score entre 19 e 27 (intermediário), enquanto 7,41% dos participantes ficaram com score entre 28 e 36 (alto). Cumpre destacar que, em média, não houve diferença ($p = 0,31$) entre os escores de autoconfiança observados para os meninos ($24,00 \pm 2,89$) e meninas ($22,43 \pm 2,24$) antes dos jogos.

Gráfico 3 - Distribuição dos escores de Autoconfiança em jovens jogadores e jogadoras de Handebol Escolar.



Fonte: Dados da pesquisa

DISCUSSÃO

No Handebol há uma constante oposição entre o elevado número de atletas dentro da quadra, o que torna o preparo psicológico do atleta fundamental para o seu desempenho esportivo. Essa maior demanda psicológica refletiria uma maior mobilização da atenção e, conseqüentemente, maior eficácia em suas tomadas de decisão, adaptadas continuamente às dificuldades proporcionadas pelo jogo.

Ainda, segundo De Rose Junior; Simões; Vasconcellos (1994), quando esses fatores são aliados à competição, eles assumem uma importância maior, pois passam a envolver valores fundamentais para os atletas: necessidade de vencer, recompensas, "status" social, reconhecimento público. Em estudo que buscou dimensionar o nível de estresse pré-competitivo em jogadores adolescentes de Handebol, Caputo *et al.* (2014) encontraram dados semelhantes àqueles apontados no presente trabalho.

Naquele estudo, os autores observaram a ausência de diferença nos níveis de ansiedade entre as categorias do masculino e feminino, além de um nível moderado de estresse pré-competitivo, componente esse que está alinhado aos sintomas ansiosos. Esse tipo de estímulo influencia o resultado do jogo, reforçando a importância do estado psicológico do atleta.

Em outro trabalho que investigou as conexões e diferenças entre os níveis de ansiedade competitiva e a resiliência de jovens jogadores e jogadoras de handebol e

basquetebol (Gonzalez-Hernandez *et al.*, 2020), os autores também não encontraram diferenças para os componentes somáticos e cognitivos da ansiedade entre meninos e meninas. Contudo, a autoconfiança apresentada pelos meninos foi maior que a apresentada pelas meninas.

Vale constatar que, naquele trabalho, a faixa etária era semelhante à da amostra que constitui o presente trabalho. No presente trabalho, a aplicação do CSAI-2 permitiu compreender como o grupo de jovens atletas de handebol percebia a pressão relacionada ao jogo em relação aos aspectos cognitivos e somáticos da ansiedade, além do seu nível de autoconfiança.

O componente cognitivo do estado de ansiedade (Quadro 1 e Gráfico 1), segundo Fortes *et al.* (2020), se refere aos pensamentos e às expectativas negativas relativas ao desempenho, fazendo com que o atleta espere o pior de sua atuação na competição/partida. No presente estudo foi observada uma semelhança quanto a esse componente entre ambos os sexos. Comparativamente, em um trabalho semelhante realizado com atletas de voleibol antes de uma competição, Machado *et al.* (2015) encontraram escores de ansiedade cognitiva relativamente menores que aqueles encontrados com os jovens jogadores de handebol do presente estudo. Por sua vez, em estudo realizado com jovens atletas amadores, Pimentel (2016) encontrou escores mais próximos àqueles observados no presente trabalho, com uma concentração das respostas na borda superior do nível intermediário da ansiedade cognitiva.

Já o trabalho de Gonzalez-Hernandez *et al.* (2020), realizado com adolescentes da Espanha apresentou níveis maiores de ansiedade cognitiva. De toda maneira, o presente trabalho aponta que ambos os sexos apresentam um alto nível de sintomas ansiosos cognitivos, o que sugere a possibilidade de um trabalho de desenvolvimento desse componente da ansiedade para favorecer o desempenho esportivo desses jovens atletas (Samulski, 2002).

De fato, a forma como adolescentes lidam com a necessidade de desempenho em termos motivacionais e em função da percepção quanto a própria competência esportiva, podem ser aspectos mais relevantes para uma diferenciação entre os componentes cognitivos da ansiedade em relação ao sexo (Gonzalez-Hernandez *et al.*, 2020).

O componente somático da ansiedade (Quadro 1 e Gráfico 2), segundo Fortes *et al.* (2020), diz respeito aos elementos afetivos e fisiológicos da experiência de ansiedade sob influência direta do sistema nervoso autônomo, fazendo que o estado

de ansiedade seja percebido pelo indivíduo através de sintomas somatossensoriais. Nesse quesito, os resultados também indicaram uma proximidade entre ambos os sexos com uma diferença média entre os escores inferior a 3% dos níveis observados para meninos e meninas.

Resultado semelhante foi encontrado por Gonzalez-Hernandez *et al.* (2020), apesar de que, naquele estudo, os autores encontraram maiores escores de ansiedade somática, o que pode estar relacionado ao maior receio quanto à eventuais perdas de reconhecimento em casos de performance reduzida em um grupo com um tempo de prática relativamente longo (cerca de 5 anos).

Foi interessante constatar que os escores apontados por Machado *et al.* (2015) entre atletas de voleibol antes de uma competição, assim como demonstrado no componente cognitivo, também foram menores em comparação ao presente trabalho. Por sua vez, em estudo sobre ansiedade e coesão de grupo entre atletas de handebol, Nascimento Jr. *et al.* (2016), demonstraram diferenças entre os níveis de ansiedade somática entre homens e mulheres, com as mulheres apresentando escores 15% maiores que os homens.

Essas diferenças podem estar associadas ao nível competitivo e faixa etária do trabalho de Nascimento Jr. *et al.* (2016), uma vez que, naquele caso, os participantes eram atletas adultos da modalidade, conseqüentemente com diferentes aspectos sociais e físicos que influenciam a percepção da importância de uma dada competição.

Por fim, a autoconfiança (Quadro 1 e Gráfico 3) é o terceiro componente da ansiedade avaliado por meio da aplicação do CSAI-2. Segundo Fortes *et al.* (2020), a autoconfiança significa a convicção e o sentimento de capacidade de realizar ações requeridas na competição, fazendo com que o atleta execute ações dentro da partida com mais confiança e conseqüentemente, com maior chance de êxito. No presente trabalho, a autoconfiança observada entre os jovens jogadores de handebol foi localizada apenas na faixa intermediária (mais de 90% dos participantes) e alta (cerca de 9% dos participantes).

Adicionalmente, os escores de autoconfiança na categoria masculina foram um pouco maiores (cerca de 6%) que na categoria feminina, sem diferenças estatisticamente relevantes. No trabalho realizado com jovens jogadores de voleibol, Machado *et al.* (2015) encontraram resultados semelhantes aos apresentados no presente estudo apesar da maior variabilidade encontrada. Em sentido diferente ao

indicado no presente trabalho, Nascimento Jr. *et al.* (2016) observaram que os homens apresentaram uma autoconfiança menor que as mulheres.

Mais uma vez, cumpre destacar as diferenças entre os níveis de treinamento e diferentes faixas etárias dos participantes do estudo proposto por Nascimento Jr. *et al.* (2016). Ainda sobre a autoconfiança, Gonzalez-Hernandez *et al.* (2020) observaram maiores níveis desse componente em jovens do sexo feminino, indicando que a caracterização desse componente da ansiedade ainda não está esclarecida na literatura especializada sobre o handebol nas categorias de base.

Na aplicação do CSAI – 2, alguns atletas tiveram dificuldades no entendimento de algumas palavras, acarretando uma certa demora em seu preenchimento. A extensão do questionário, com 27 questões que exigem reflexão, também poderia afetar as medidas de ansiedade observadas no presente trabalho. Por ser um instrumento aplicado no ambiente da competição (ginásio), há também uma limitação quanto ao sinal de internet, aspecto importante, uma vez que os questionários foram aplicados em meio digital etc., por ocorrer em local de competição. Não foi apresentado nenhum tipo de problema o gatilho relacionado ao instrumento que possa ter influenciado na preparação do atleta para a partida de início da competição.

O presente trabalho vem reforçar a importância da Psicologia do Esporte nas equipes esportivas, independentemente da categoria (sexo ou faixa etária). De fato, segundo Fabiani (2009), os fatores psicológicos relacionados à competição em termos de ansiedade, níveis do objetivo e motivação podem afetar o desempenho físico, técnico, tático e emocional.

Em trabalho realizado com jogadores de handebol com 16-17 anos de idade, Gómez-Lopez *et al.* (2020) demonstraram que os níveis de ansiedade somática e cognitiva se relacionam positivamente com o “medo de perder”, enquanto a autoconfiança está inversamente correlacionada com esse receio. Dessa forma, a atuação do profissional capacitado para identificar esses fatores psicológicos e desenvolvê-los através de intervenções seguras durante as próprias sessões de treinamento e competições tem o potencial de otimizar o desempenho esportivo imediato, bem como a própria evolução do jovem jogador na modalidade. Nesse sentido, o presente trabalho reforça a importância das investigações no campo da Psicologia do Esporte e, sobretudo, na tradução dessa produção científica para a prática esportiva, com destaque para os esportes coletivos de invasão, como o handebol.

CONCLUSÃO

Em linhas gerais, os atletas participantes apresentaram níveis intermediários/elevados de ansiedade cognitiva, baixos/intermediários de ansiedade somática e intermediários de autoconfiança. Esse perfil foi semelhante entre meninos e meninas da mesma faixa etária. Esse resultado, em conjunto com outros estudos encontrados na literatura, aponta no sentido do desenvolvimento de um trabalho de treinamento mental para lidar, sobretudo, com o componente cognitivo do estado de ansiedade em jovens atletas de handebol.

Dessa forma, a incorporação de exercícios de treinamento psicológico no contexto das sessões de treinamento técnico-tático do handebol não somente ser objeto de mais estudos aplicados, permitindo um melhor entendimento dos possíveis efeitos positivos dessas práticas no contexto de preparação de jovens atletas.

REFERÊNCIAS

- BARBOSA, L. F.; OLIVEIRA, M. B. Handebol e exercício intermitente: caracterização do esforço. <http://www.efdeportes.com/> **Revista Digital** - Buenos Aires - Ano 12 - N° 116 - janeiro de 2008
- BATTISTELLI, J. **Psicologia do esporte: corpo e mente se movimentam juntos**. Vittude – periódico on line. 2008. Disponível em: <https://www.vittude.com/blog/psicologia-do-esporte-corpo-e-mente-se-movimentam-juntos/>. Acesso em: 19 jun. 2023.
- CAPUTO, E. L.; ROMBALDI, A. J.; SILVA M. C. da. Sintomas de estresse pré-competitivo em atletas adolescentes de handebol. **Revista Brasileira de Ciências do Esporte** 2017;39(1):68-72.
- CLAUDINO, J. G. O.; COSTA, I.T.; TEIXEIRA, P. S.; RIBEIRO, R. S.; PUSSIELDI, G. A. Análise dos fatores de estresse e ansiedade pré-competitiva em jogadores de futebol de campo da categoria Sub-20. **Revista Brasileira de Futebol** 2008; 01(1): 11-19.
- COELHO, M. E.; VASCONCELOS-RAPOSO, J.; FERNANDES, H. M. (2007). Análise factorial confirmatória da versão portuguesa do CSAI-2. **Motricidade** 2007; 3(3), 73-82.
- De ROSE Jr., D.; SIMOES, A. C.; VASCONCELLOS, E. G. Situações de jogo causadoras de stress no Handebol de alto nível. **Revista Paulista de Educação Física** 1994; 8(1):30-37.
- Di PIERRO, C. Preparo psicológico é fundamental para todos os atletas. **Minha Vida Fitness** – periódico on line. 2008. Disponível em: <https://www.minhavidacom.br/materias/materia-2255>. Acesso em: 20 set. 2022.
- FABIANI, M. T. Psicologia do esporte: A ansiedade e o estresse pré-competitivo. **Portal dos psicólogos** – periódico on line. 2009. Disponível em: <https://www.psicologia.pt/artigos/textos/A0483.pdf>. Acesso em: 18 set. 2023.

- FERNANDES, M. G.; VASCONCELOS-RAPOSO, J.; FERNANDES, H. M. Propriedades Psicométricas do CSAI-2 em Atletas Brasileiros. **Psicologia: Reflexão e Crítica**, 25(4), 679-687.
- FORTES, L. S.; NASCIMENTO Jr., R. A; FREIRE, G. L. M.; FERREIRA, M. E. C. O Coping medeia a relação entre ansiedade competitiva e transtornos alimentares em atletas? **Periódicos eletrônicos em psicologia** – periódico on line. 2020. Disponível em: http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?pid=S1516-36872020000300003&script=sci_arttext&tlng=pt. Acesso em: 15 maio 2023.
- GALHARDI R. Brasil é o país mais ansioso no mundo, segundo a OMS. UOL – **periódico on line**. 2019. Disponível em: <https://noticias.uol.com.br/ultimas-noticias/agencia-estado/2019/06/05/brasil-e-o-pais-mais-ansioso-do-mundo-segundo-a-oms.htm>. Acesso em: 20 set. 2022.
- GÓMEZ-LÓPEZ, M.; CHICAU BORREGO, C.; MARQUES SILVA, C.; GRANERO-GALLEGOS, A.; GONZÁLEZ-HERNÁNDEZ J. Effects of Motivational Climate on Fear of Failure and Anxiety in Teen Handball Players. **Int J Environ Res Public Health**. 2020 Jan 16;17(2):592.
- GONZÁLEZ-HERNÁNDEZ, J. *et al.* Resilient Resources in Youth Athletes and Their Relationship with Anxiety in Different Team Sports. **International Journal of Environmental Research and Public Health**, v. 17, n. 15, p. 5569, 1 ago. 2020.
- MACHADO, T. A. *et al.* Ansiedade estado pré-competitiva em atletas de voleibol infante-juvenis. **Revista Brasileira de Educação Física e Esporte**, v. 30, n. 4, p. 1061–1067, dez. 2016.
- MARTENS, R.; VEALEY, R. S.; BURTON, D. **Competitive anxiety in sport**. Champaign, IL: Human Kinetics, 1990.
- NASCIMENTO Jr, J. R. A; BALBIM, J. M.; VISSOCI, J. R. N.; MOREIRA, C. R.; PASSOS, P. C. B.; VIEIRA L. F. Análise das relações entre ansiedade- estado e coesão de atletas de handebol. **Revista Psicologia: Teoria e Prática** 2016; 18(2), 89-102.
- OMS. OMS destaca necessidade urgente de transformar saúde mental e atenção. **Organização Pan-Americana da saúde – Periódico on line**. 2022. Disponível em: <https://www.paho.org/pt/noticias/17-6-2022-oms-destaca-necessidade-urgente-transformar-saude-mental-e-atencao>. Acesso em: 20 set. 2022.
- PIMENTEL, R. M. **Ansiedade pré-competitiva em jovens atletas amadores**. 2016. TCC (Bacharelado em Educação Física) - Universidade do Sul de Santa Catarina; 2016.
- QUADROS, A. C.; VICENTIM, J.; CRESPILO, D. Relações entre ansiedade e psicologia do esporte. **Efdeportes.com. Revista Digital** - Buenos Aires - Ano 11 - Nº 98 - julho de 2006
- SAMULSKI, D. M. **Psicologia do Esporte**. 2. ed. São Paulo: Editora Manole, 2002.
- TJDFT. **Depressão: causas, sintomas, tratamentos, diagnóstico e prevenção**. Tribunal de Justiça do Distrito Federal e Territórios – periódico on line. 2019. Disponível em: <https://encurtador.com.br/pswF3>. Acesso em: 29 jul. 2023.
- VENDITTI Jr., R.; ALVES, R. D.; TERTULIANO, I. W.; OLIVEIRA, V. de; ISLER, G. L. Estresse e ansiedade em atletas universitários de handebol no Estado de São Paulo. **Caderno de Educação Física e Esporte** – v. 17, n. 2, p. 1-10, 2019.