

**UNIVERSIDADE FEDERAL DE UBERLÂNDIA  
FACULDADE DE EDUCAÇÃO FÍSICA E FISIOTERAPIA**

**SARAH NEVES DE OLIVEIRA**

**ASSOCIAÇÃO ENTRE ANSIEDADE-TRAÇO, AUTOEFICÁCIA E DESEMPENHO  
DE HABILIDADES MOTORAS DO VOLEIBOL**

Uberlândia

2025

SARAH NEVES DE OLIVEIRA

ASSOCIAÇÃO ENTRE ANSIEDADE-TRAÇO, AUTOEFICÁCIA E DESEMPENHO DE  
HABILIDADES MOTORAS DO VOLEIBOL

Trabalho de conclusão de curso  
apresentado à Faculdade de Educação  
Física e Fisioterapia da Universidade  
Federal de Uberlândia, como parte das  
exigências para a obtenção do título de  
bacharel em Educação Física

Orientador: Prof. Dr. Ricardo Drews

Uberlândia

2025

## **Banca Examinadora**

Presidente: \_\_\_\_\_

Prof. Dr. Ricardo Drews – FAEFI/UFU

Membro 1: \_\_\_\_\_

Prof. Dr. Eduardo Henrique Rosa Santos – FAEFI/UFU

Membro 2: \_\_\_\_\_

Prof. Mr. Vinícius Jordão Silva - Escola Municipal Afrânio Rodrigues da Cunha

Uberlândia

2025

## **Agradecimentos**

Chegamos ao fim de uma jornada, que sem dúvidas, foi marcada por muitos desafios. Logo no início, a inesperada interrupção das aulas presenciais pela pandemia do Covid-19, em apenas uma semana do início do semestre. O intenso desafio no processo de adaptação das aulas remotas, até passarmos pelo sistema híbrido e, por fim, ao retorno das aulas completamente presenciais. Todas as etapas exigiram resiliência, paciência e muita dedicação. Apesar do cansaço mental e da dificuldade em conciliar a faculdade em tempo integral, os estágios e o trabalho até tarde da noite, todo o esforço foi essencial para concluir essa etapa com muito aprendizado e experiência, para seguir com uma carreira estável.

Sou imensamente grata primeiramente aos meus pais, Alex e Cassiana que sempre estiveram ao meu lado com muito amor e um apoio incondicional para seguir nesta jornada acadêmica. Foram eles que me deram forças nos momentos mais difíceis, acompanhando de perto cada passo desses quatro anos de graduação. Além de toda a minha família, minha irmã Samantha, avós e avôs, meus primos e minha prima Maria Eduarda. Agradeço também aos demais familiares, que, de diferentes formas, contribuíram para que eu chegasse até aqui.

Expresso também minha profunda gratidão e respeito ao Prof. Dr. Ricardo Drews, meu orientador, por sua dedicação, apoio e valiosa orientação ao longo de todo o processo de elaboração deste trabalho.

Aos meus amigos e colegas de curso, sou grata pela parceria, apoio e pelas valiosas trocas de conhecimento ao longo desses anos. Além disso, gostaria de agradecer aos profissionais com quem tive a oportunidade de estagiar e trabalhar, durante meu período na graduação, aos profissionais da FUTEL e da APAE, por terem me agregado tanto na minha formação pessoal e profissional.

Sou grata também aos professores e membros da banca examinadora por disponibilizarem seu tempo e conhecimento na avaliação deste trabalho, contribuindo com sugestões.

Obrigada!

Sarah Neves

## **Lista de Anexos**

**Anexo 1.** Inventário de Ansiedade-Traço.....27

**Anexo 2.** Questionário de escala de Autoeficácia geral percebida (EAEGP).....28

## **Lista de Figuras**

<b>Figura 1.</b> Representação da estrutura física do teste de ataque.....	17
<b>Figura 2.</b> Esquema da estrutura física do teste de ataque.....	17
<b>Figura 3.</b> Imagem do alvo utilizado no teste de passe .....	18
<b>Figura 4.</b> Esquema da estrutura física do teste de passe.....	18

## Lista de Tabelas

<b>Tabela 1.</b> Coeficiente de correlação de Pearson (r) e significância (p) entre os escores de autoeficácia geral, ansiedade-traço e desempenho nos testes de passe e ataque.....	20
--	----

## **Resumo**

Estudos têm mostrado a relação entre ansiedade-traço e autoeficácia no desempenho esportivo, porém não se encontra esclarecido no contexto de prática especificamente do voleibol. Portanto, o objetivo geral do presente estudo foi analisar a associação entre ansiedade-traço, autoeficácia e desempenho em testes de habilidades motoras específicas do voleibol. A amostra foi constituída por 30 adolescentes, de ambos os sexos, com idade média de 13,5 anos ( $DP = 0,90$ ), participantes de um projeto de extensão da Universidade Federal de Uberlândia. Todos responderam ao inventário de ansiedade-traço (IDATE-T) e à Escala de Autoeficácia Geral Percebida (EAEGP), e, em seguida, realizaram os testes motores das habilidades de ataque e passe, com 10 tentativas cada, com o objetivo de acertar a bola no centro de um alvo. Para análise de dados, foi utilizada o teste de correlação de Pearson. Os resultados não indicaram correlação significativa entre as variáveis, sugerindo que maiores níveis de autoeficácia não estão necessariamente relacionados a menores níveis de ansiedade-traço e um melhor desempenho nos testes motores. Conclui-se que ansiedade-traço e autoeficácia não estão associadas ao desempenho nos testes de habilidades de ataque e passe do voleibol.

Palavras-chave: Psicologia do Esporte; Autoeficácia; Ansiedade-traço; Voleibol.



## **Abstract**

Studies have examined the relationship between trait anxiety and self-efficacy in sports performance; however, this relationship remains unclear in the context of volleyball practice. Therefore, the main objective of the present study was to analyze the association between trait anxiety, self-efficacy, and performance in tests of specific volleyball skills. The sample consisted of 30 adolescents of both sexes, aged 13.5 years ( $DP = 0.90$ ), who were participants in an outreach program at the Federal University of Uberlândia. All participants completed the Trait Anxiety Inventory (IDATE-T) and the General Perceived Self-Efficacy Scale (EAEGP), and subsequently performed motor tests for the skills of attacking and passing, with 10 attempts each, aiming to hit the center of a target. Pearson's correlation test was used for data analysis. The results did not indicate a significant correlation between the variables, suggesting that higher levels of self-efficacy are not necessarily related to lower levels of trait anxiety or better performance in the motor tests. It is concluded that trait anxiety and self-efficacy are not associated with performance in volleyball attack and pass skill tests.

**Keywords:** Sport Psychology; Self-Efficacy; Trait Anxiety; Volleyball.

## Sumário

<b>1. INTRODUÇÃO .....</b>	<b>13</b>
<b>2. MÉTODO.....</b>	<b>15</b>
<b>2.1 Amostra .....</b>	<b>15</b>
<b>2.2 Tarefa e instrumentos .....</b>	<b>16</b>
<b>2.3 Delineamento experimental e procedimentos da coleta .....</b>	<b>18</b>
<b>2.4 Análise de dados.....</b>	<b>18</b>
<b>3. RESULTADOS.....</b>	<b>19</b>
<b>4. DISCUSSÃO .....</b>	<b>19</b>
<b>5. CONCLUSÃO .....</b>	<b>21</b>
<b>REFERÊNCIAS.....</b>	<b>22</b>
<b>ANEXOS.....</b>	<b>25</b>

## **APRESENTAÇÃO GERAL**

Este Trabalho de Conclusão de Curso atende ao regimento do Curso de Bacharelado em Educação Física da Universidade Federal de Uberlândia. Em seu volume, como um todo, é composto por um artigo nomeado abaixo.

**1. ARTIGO:** Associação entre ansiedade-traço, autoeficácia e desempenho de habilidades motoras do voleibol

## **ARTIGO**

### **Associação entre ansiedade-traço, autoeficácia e desempenho de habilidades motoras do voleibol**

### **Association between trait anxiety, self-efficacy and performance of volleyball motor skills**

Sarah Neves de Oliveira, Ricardo Drews

#### **Filiação:**

Faculdade de Educação Física e Fisioterapia, Universidade Federal de Uberlândia

#### **Contato:**

Sarah Neves de Oliveira

Faculdade de Educação Física e Fisioterapia da Universidade Federal de Uberlândia

E-mail: [sarah.neves@ufu.br](mailto:sarah.neves@ufu.br)

Telefone: (34) 99898-3004

#### **Endereço para Correspondência:**

Faculdade de Educação Física e Fisioterapia - Campus Educação Física

Rua Benjamin Constant, 1286, Uberlândia – MG, Brasil

CEP: 38400-678

Telefone: 34 3218-2901

## 1. INTRODUÇÃO

O voleibol é uma modalidade que vem se tornando cada vez mais popular na sociedade, sendo o segundo esporte mais praticado do país (Mezzaroba; Pires, 2011). Além disso, trata-se de uma atividade que exige precisão e dinamismo, uma vez que os comportamentos dos jogadores se repetem durante o jogo. Nesse esporte existem seis fundamentos básicos: saque, passe, levantamento, ataque, bloqueio e defesa. De acordo com Wasser et al. (2020), “Os fundamentos da modalidade são considerados complexos e envolvem rápida mudança de direção, um ótimo tempo de reação e claro, uma boa coordenação motora de quem a pratica”.

Nesse sentido, Franco (2002) destaca que o voleibol proporciona diversos benefícios, dentre eles o desenvolvimento físico, cognitivo, afetivo e social, ao mesmo tempo que estimula as habilidades motoras, satisfação, motivação e alegria. Dentre os fundamentos do voleibol analisados neste estudo, a manchete, de acordo com Bojikian (2008, p. 73), é o principal fundamento usado para recepcionar saques e defender ataques. O autor também aponta que a realização dessa habilidade deve ser feita com os antebraços, pois essa região suporta maiores impactos. Outro fundamento abordado é o ataque, que, segundo Joel (2021), é utilizado para golpear a bola com a palma da mão em direção a quadra adversária, acima da rede, independente do gesto aplicado para impulsionar a bola, evidenciando que a forma mais comum é através da “cortada”.

Analizando de acordo com a sua biomecânica, Bizzocchi (2008) aponta que a execução da manchete depende da capacidade de movimentação do atleta para alcançar a bola. Em acréscimo, Ribas (2014, p. 78) descreve a realização da manchete:

a partir da posição de expectativa, o posicionamento correto para a execução da manchete: os braços devem estar estendidos, as mãos unidas e os ombros projetados para frente, rebatendo a bola com o antebraço. Que é uma região que apresenta maior superfície de contato e que também propicia um melhor direcionamento no momento da recepção/passe. No movimento de ataque a bola – na recepção do saque – as pernas se estenderão, o peso do corpo é transferido para a perna da frente e os braços se movimentam muito pouco, com a musculatura enrijecida.

Na análise biomecânica do ataque, observa-se que, no momento de golpear a bola, o jogador executa uma rotação do tronco combinada com hiperextensão da coluna vertebral. O joelho mantém-se ligeiramente flexionado, enquanto o braço que efetua o golpe permanece com o cotovelo semiflexionado e o ombro em abdução. O braço oposto auxilia no equilíbrio do atleta no ar, sem um padrão de movimento definido (Marques Junior, 2016).

Além de um padrão de movimento acurado para realização dessas habilidades, é necessário um grande controle emocional, pois o tempo de reação e a precisão podem ser influenciados por fatores psicológicos, como a ansiedade. Bizzocchi (2000) revela que nas

partidas, principalmente no voleibol de alto rendimento, os resultados tendem a favorecer o time que demonstra melhor controle psicológico.

Gentil (1997) aborda que a ansiedade tem sido descrita como uma condição emocional desfavorável, envolvendo desconforto motor (ansiedade somática) ou mental (ansiedade cognitiva), associado ao medo. Geralmente, essa condição está relacionada a um evento futuro e pode ser percebida como exagerada em relação ao perigo real. A ansiedade pode ser classificada, segundo Spielberger, Gorsuch & Lushene, (1979) e Weinberg & Gould (2001), como ansiedade-estado, referindo-se a um estado emocional temporário que varia muitas vezes, caracterizado por sentimentos desagradáveis que são claramente percebidos pelo indivíduo. Já a ansiedade-traço é caracterizada por diferenças individuais contínuas, onde as tendências de reação a situações percebidas como uma ameaça, são formadas a partir das experiências pessoais, influenciando em como o indivíduo perceberá situações futuras.

Além da ansiedade, outro fator motivacional que tem sido destacado no contexto esportivo nos últimos anos é a autoeficácia. Ela representa uma crença individual na capacidade de realizar tarefas com sucesso, envolvendo o julgamento que cada pessoa faz de suas habilidades, tendo um papel na regulação da ação humana, influenciando emoções, pensamentos, motivação pessoal e a realização de atividades (Bandura, 1994; Franco; Rodrigues, 2018; Silva et al., 2011). No contexto do voleibol, essa autoeficácia pode estar ligada à confiança do jogador de manter-se completamente focado nas ações do jogo, diminuindo a ansiedade em relação ao resultado final ou a avaliação externa (Blecharz et al., 2014). Atletas com autoeficácia alta tendem a sentir menos ansiedade, pois confiam em suas capacidades para realizar tarefas esportivas com eficácia (Jaenes et al., 2012).

Estudos analisando a associação entre ansiedade-traço e autoeficácia no desempenho se concentram em contextos mais amplos do voleibol, tais como diferentes categorias de prática e eficácia do time como um todo (Silva et al., 2014; Silva et al., 2021). Especificamente, estudos têm focado principalmente na autoeficácia coletiva de diferentes categorias, como apontado por Silva et al. (2021). Contudo, nenhum estudo foi encontrado analisando a associação de ansiedade-traço, autoeficácia e o desempenho em habilidades motoras específicas do voleibol como o ataque e o passe (manchete). Diante disso, a realização desta pesquisa pode colaborar para a compreensão da relação entre autoeficácia e ansiedade-traço no desempenho do voleibol, oferecendo esclarecimentos para psicólogos do esporte e treinadores. Os resultados poderão, ainda, contribuir para futuras investigações e para a aplicação prática desses conhecimentos na intervenção profissional.

Além do voleibol, estudos em outras modalidades esportivas, como o basquete e o atletismo, também têm demonstrado a importância dessa associação entre ansiedade, autoeficácia e desempenho, principalmente em contextos de alto rendimento. Um exemplo é o estudo de Guerrero e Fernandes (2021), que analisou os níveis de ansiedade em diferentes momentos competitivos em atletas universitários, onde não foram encontradas diferenças significativas na ansiedade-traço, mas houve resultados em relação ansiedade somática, cognitiva e autoconfiança. Já no estudo com o atletismo de Vieira et al. (2011) encontraram que atletas com altas expectativas de resultado apresentaram níveis mais elevados de ansiedade cognitiva e somática, além de maior autoconfiança, indicando que a percepção de autoeficácia pode tanto estimular quanto influenciar a forma como a ansiedade afeta o desempenho esportivo.

Dessa forma, o objetivo do presente estudo é analisar a associação entre ansiedade-traço, autoeficácia e desempenho nos testes de habilidades motoras específicas de ataque e passe do voleibol. Espera-se que participantes menos ansiosos terão relação com maior autoeficácia e o desempenho nos testes de habilidades motoras específicas de ataque e passe do voleibol.

## **2. MÉTODO**

### **2.1 AMOSTRA**

A amostra, selecionada por conveniência, foi composta por 30 adolescentes voluntários, do sexo masculino e feminino, com idade média de 13,5 anos ( $DP = 0,90$ ), alunos de um projeto de extensão da Universidade Federal de Uberlândia, com objetivo de oportunizar diferentes prática esportivas em uma ONG da cidade de Uberlândia - MG. Todos os participantes realizavam uma aula semanal de esportes coletivos, dentre eles o voleibol, com duração de 1h30 minutos. Como critério de inclusão, os participantes deveriam ser alunos do referido projeto de extensão a, no mínimo, 6 meses com frequência regular nas aulas. Como critério de exclusão, foi adotado não participar dos dois dias de coleta de dados. É importante destacar que o projeto de extensão na ONG não possui fins competitivos, focando principalmente no lazer e na socialização dos participantes. Dessa forma, apesar da frequência regular nas aulas, o nível técnico dos alunos ainda é considerado iniciante, uma vez que a prática esportiva não visa ao alto rendimento ou à especialização. O projeto foi aprovado pelo Comitê de Ética e Pesquisa da Universidade Federal de Uberlândia (CAEE:05960818.0.0000.5152).

## 2.2 TAREFA E INSTRUMENTOS

A tarefa motora utilizada na pesquisa envolveu o fundamento de passe utilizando a técnica de manchete, e o ataque, jogando a bola com as duas mãos acima da cabeça. Para a execução da tarefa, foram utilizados questionários impressos, fichas para registro dos resultados, canetas, pranchetas, 10 bolas de voleibol, fita métrica, fita crepe e giz.

Na estação de coleta do fundamento de ataque, os participantes foram instruídos a realizar 10 tentativas, direcionando a bola para o alvo de 1,5 m de altura por 1,5 m de largura e 3,5 m de distância dos participantes (Figura 1). O alvo foi dividido em cinco segmentos de 30 cm. A pontuação foi atribuída com base na precisão do ataque, atingindo no meio, 3 pontos; do lado direito ou esquerdo 2 pontos; nas extremidades 1 ponto e 0 para as tentativas que não acertaram o alvo.

Na estação de coleta do fundamento de passe com a técnica de manchete, os participantes realizaram 10 tentativas, direcionando a bola para o centro do alvo. Cada participante foi posicionado a 5 metros do centro do alvo, de frente para ele. A pesquisadora ficou posicionada ao lado do alvo, a uma distância de 2,8 m do centro e a 4 metros do participante (Figura 2). Durante a tarefa, a pesquisadora arremessou a bola, e o participante a direcionou para o alvo por meio de uma manchete. Em caso de lançamento inadequado da pesquisadora, uma nova tentativa era realizada. A pontuação foi atribuída com base na precisão do passe, atingindo no centro, 3 pontos; 2 e 1 pontos nas partes sequenciais; zero para as tentativas que não acertaram o alvo.

Foi permitido repetir dois ataques ou passes caso a bola fosse jogada para cima (na tarefa de ataque) e a ação não fosse concluída. Após a terceira ocorrência, a tentativa recebia a pontuação zero. Quando a bola atingia o alvo entre duas marcas, era considerada a pontuação maior. Além disso, foram registradas a direção do ataque e do passe (Direita – D; Esquerda – E); e sua altura (Acima – A; Abaixo – B).

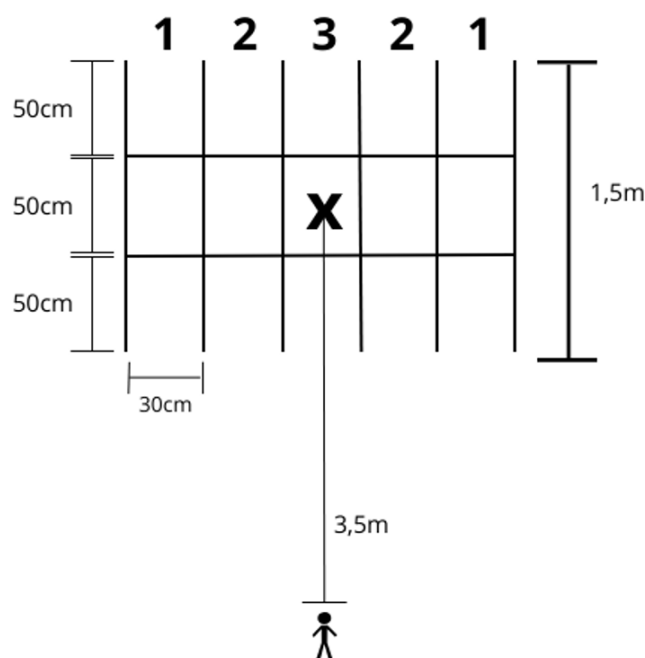
Ademais, foram aplicados dois questionários. Um deles foi o inventário de ansiedade-traço (IDATE-T), que possui 20 perguntas em que os indivíduos são instruídos a indicar como se sentem em determinado momento (Spielberg; Gorsuch; Lushene, 1970; Biaggio; Natalício; Spielberg, 1977). O instrumento foi formulado em formato de autorrelato, tipo Likert, com escores para item individual variando de 1 (quase nunca) a 4 (quase sempre). O escore total varia de 20 a 80 para cada escala. Na aplicação do instrumento, é comunicado que as perguntas não possuem respostas certas ou erradas, e que as respostas devem estar de acordo com o que sentem.



Para interpretação das respostas atribui-se pontuação para cada uma das perguntas. Os escores para as perguntas de caráter positivo são invertidos aonde se a resposta for 4, atribui-se valor 1; se a resposta for 3, atribui-se valor 2, se a resposta for 2 atribui-se valor 3, se a resposta for 1 atribui-se o valor 4. Para o IDATE-T, as perguntas negativas são: 2, 3, 4, 5, 8, 9, 11, 12, 14, 15, 17, 18, 20; e as positivas, 1, 6, 7, 10, 16, 19.

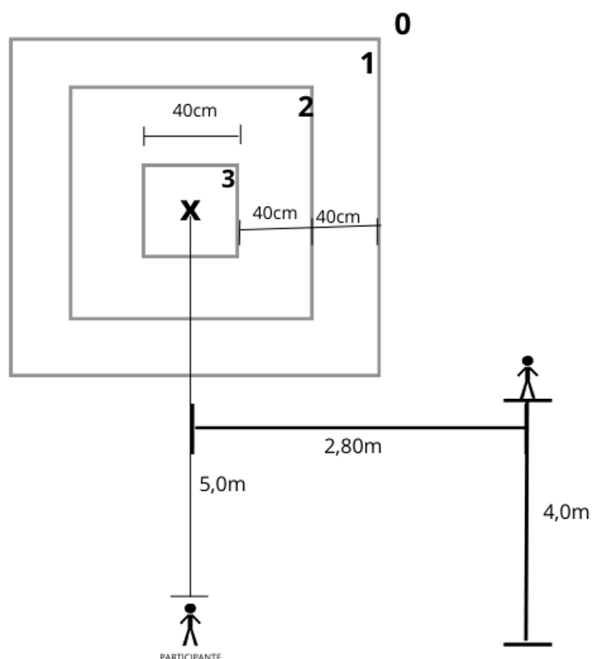
Para a análise da autoeficácia, utilizou-se a Escala de Autoeficácia Geral Percebida (EAEGP) (Schwarzer; Jerusalem, 1995; Souza; Souza, 2004), a qual foi criada para avaliar um senso geral de autoeficácia percebida, objetivando prever a capacidade de superação das dificuldades diárias assim como a adaptação depois de experimentar todos os tipos de eventos estressantes da vida. A EAEGP possui 10 itens sobre opiniões pessoais do indivíduo a respeito de si mesmo. Estão elaboradas em escala Likert que variam de 1 (Não é verdade a meu respeito) até 4 (É totalmente verdade). A pontuação varia de 11 pontos (autoeficácia geral baixa) a 44 pontos (autoeficácia geral alta).

**Figura 1.** Esquema da estrutura física do teste de ataque



**Fonte:** Elaborado pela Autora

**Figura 2.** Esquema da estrutura física do teste de passe



Fonte: Elaborado pela Autora

### 2.3 DELINEAMENTO EXPERIMENTAL E PROCEDIMENTOS DA COLETA

A coleta de dados ocorreu em dois dias distintos, especificamente nas segundas feiras, devido ao dia de atividades do projeto da ONG PROFORMAR. Além disso, os participantes foram avaliados em turmas diferentes, sendo uma turma no período das 13h30 às 15h e outra turma das 15h30 às 17h. No primeiro dia, foram mensurados o peso e a altura dos participantes, além de serem aplicados questionários de anamnese, ansiedade-traço e autoeficácia geral.

No segundo dia, os participantes realizaram os testes das habilidades motoras de ataque e passe. Os procedimentos adotados seguiram as referidas etapas: 1) Foi realizada uma explicação de como realizar os testes seguida de demonstração de realização pela pesquisadora; 2) Realizaram uma tentativa de familiarização; 3) Realizaram 10 tentativas de ataque; 4) Realizaram 10 tentativas de passe. O intervalo intratentativas entre cada teste foi de 5 a 15 segundos e de entre os testes foi de aproximadamente 5 minutos.

### 2.4 ANÁLISE DE DADOS

Para análise descritiva, foram realizadas médias e desvios padrão das respostas dos questionários, como também da pontuação dos testes de ataque e passe. Para análise inferencial, a relação entre as variáveis autoeficácia, ansiedade-traço e o desempenho nos testes de passe e ataque foi analisada por meio do teste de correlação de Pearson. A organização e análise dos

dados foram realizadas utilizando o software JASP (versão 0.19.1) e o nível de significância considerado foi  $\alpha = 0,05$ .

### 3. RESULTADOS

O grupo de participantes analisado apresentou um escore médio de autoeficácia geral de 31,9 pontos (DP: 4,8; escore mínimo: 12; escore máximo: 40) e ansiedade-traço de 42,5 (DP: 7,3; escore mínimo: 28; escore máximo: 58). Em relação ao desempenho no teste de ataque, foi verificado um escore médio de 2,1 (DP: 0,3) e no teste de passe de 0,9 (DP: 0,5).

A análise da correlação entre a autoeficácia geral, ansiedade-traço, desempenho no teste de passe e ataque não revelou correlação significativa entre as variáveis (ver Tabela 1).

Tabela 1. Coeficiente de correlação de Pearson (r) e significância (p) entre os escores de autoeficácia geral, ansiedade-traço, desempenho no teste de passe e ataque

Variáveis			r	p
Autoeficácia	-	Ansiedade	-0,126	0,388
Autoeficácia	-	Ataque	-0,078	0,595
Autoeficácia	-	Passe	0,067	0,647
Ansiedade	-	Autoeficácia	0,163	0,264
Ansiedade	-	Ataque	-0,028	0,846
Ansiedade	-	Passe	0,063	0,669
Ataque	-	Passe	0,345	0,226

### 4. DISCUSSÃO

O objetivo do presente estudo foi analisar se existe uma associação entre ansiedade-traço, autoeficácia e desempenho nos testes de habilidades motoras específicas de ataque e passe do voleibol. Esperava-se que os participantes menos ansiosos teriam relação com maior autoeficácia e o desempenho nos testes de ataque e passe do voleibol. Os resultados não revelaram associação entre o desempenho dos testes de ataque e passe com autoeficácia e ansiedade-traço na amostra analisada.

Esses resultados vão em direção contrária a um número considerável de estudos analisando a ansiedade e autoeficácia em esportes. Por exemplo, o estudo realizado por Castro et al. (2018), que analisaram as relações entre autoeficácia, ansiedade pré-competitiva e

percepção subjetiva do desempenho esportivo em jogadores de futebol de diferentes categorias (sub-17 e juvenil) de um clube da Costa Rica. Os resultados mostraram que a ansiedade somática (sintomas físicos) diminuiu após o primeiro jogo, e a ansiedade cognitiva reduziu com a maior autoeficácia específica.

Outra pesquisa que contesta os resultados encontrados no presente estudo é a de Sonoo et.al (2010), em que foi analisado a ansiedade-traço e a ansiedade-estado, e sua relação com o desempenho pré-competitivo e competitivo em uma equipe infantil de voleibol feminino. Neste estudo, as crianças realizaram 2 protocolos com o objetivo de medir a ansiedade-traço e estado, na fase preparatória e na fase competitiva. A partir dos resultados, os autores concluíram que a ansiedade pode afetar o desempenho das atletas em situação de competição.

Por outro lado, os resultados encontrados no presente estudo vão na mesma direção do estudo de Vieira et al., (2011), que investigaram a autoeficácia em relação ao nível de ansiedade de atletas do atletismo no Estado do Paraná. Os resultados evidenciaram a ausência de diferenças significativas nos níveis de ansiedade conforme o gênero. Entre as mulheres, não foi observada relação entre a expectativa de desempenho e a ansiedade; enquanto os homens que superaram suas expectativas de desempenho apresentaram índices mais elevados de ansiedade. Os autores destacam a ideia de “ansiedade ótima”, sugerindo que um nível de ansiedade moderada pode ser benéfico para o desempenho esportivo.

Diante desse panorama, algumas hipóteses explicativas podem ser sugeridas para explicar os resultados encontrados na presente investigação. Uma delas por estar associada ao nível de complexidade da tarefa e o nível de desenvolvimento humano dos voluntários. No presente estudo, onde foram avaliados a precisão do ataque e da manchete de adolescentes, é possível que a idade dos participantes tenha influenciado, em questões como a aceitação social ao realizar a tarefa sob a observação dos colegas, em que uma tarefa complexa o seu desempenho pode ser pior, ou melhor em tarefas simples (Zajonc, 1965). Além disso, estudiosos do desenvolvimento humano, como Papalia e Feldman (2013), abordam que nessa faixa etária da adolescência (11 a aproximadamente 20 anos), é marcada por transformações físicas, psicossociais e cognitivas, ocorrendo o desenvolvimento de pensamento abstrato e científico, mesmo que comportamentos imaturos apareçam e o ciclo de amizades exerça influência sobre escolhas e comportamentos. O cérebro em desenvolvimento, ainda não totalmente maduro, pode permitir que emoções se priorize a razão, fazendo com que alguns adolescentes não prestem atenção em avisos que, para os adultos pareçam lógicos (Baird et al., 1999; Yurgelun-Todd, 2002). Dessa forma, tais características podem ter auxiliado com a

ausência de associação entre as variáveis, como as distrações externas causadas pelos colegas, tornando os resultados não significativos.

Como outras investigações, o presente estudo não é isento de limitações. Uma delas refere-se a coleta de dados realizada fora de um contexto competitivo ou de pressão externa (como ocorre em jogos oficiais com torcidas), o que pode ter reduzido a influência de fatores emocionais importantes para o desempenho, como ansiedade. Além disso, as tarefas realizadas em grupos, diante dos colegas, podem ter influenciado as respostas emocionais e comportamentais dos participantes. Essas condições podem ter contribuído para a ausência de associação significativas.

Além da contribuição científica, o conhecimento adquirido sobre ansiedade-traço e autoeficácia representa um importante diferencial para atuação profissional. Sendo importante para profissionais da área entender como esses fatores influenciam o comportamento e o desempenho dos indivíduos, mesmo fora de contextos competitivos, ampliando a capacidade de identificar, tratar e orientar alunos e atletas em situações de pressão, ansiedade ou insegurança. Ter domínio sobre estratégias para lidar com essas questões pode se tornar uma valiosa ferramenta de trabalho, tanto em ambientes escolares quanto esportivos, contribuindo para o desenvolvimento dos praticantes e para a promoção de um ambiente saudável, independentemente do contexto que estejam inseridos.

## **5. CONCLUSÃO**

Os resultados obtidos neste estudo, realizado com adolescentes em contexto não competitivo, permitem concluir que não há associação entre ansiedade-traço, autoeficácia e desempenho de adolescentes no teste de habilidades motoras de ataque e passe do voleibol. Estudos futuros podem analisar de forma detalhada as características individuais na regulação emocional, como também investigar em situações de pré ou pós-competição, comparando o desempenho e autoeficácia em treinos e em jogos oficiais, isso pode contribuir para métodos mais robustos de investigação.

## REFERÊNCIAS

- Bandura, A. (2006). Guide for constructing self-efficacy scales. In F. Pajares & T. Urdan (Eds.), *Self-efficacy beliefs of adolescents* (Vol. 5, pp. 307–337). Information Age Publishing.
- Bizzocchi, C. (2008). *O voleibol de alto nível: Da iniciação à competição* (3. ed.). Editora Manole.
- Bojikian, J. C. M., & Bojikian, L. P. (2008). *Ensinando voleibol* (4ª ed.). Phorte Editora.
- Borine, M. S. (2011). *Ansiedade, neuroticismo e suporte familiar: Evidência de validade do Inventário de Ansiedade Traço-Estado (IDATE)* [Tese de doutorado, Universidade São Francisco]. Programa de Pós-graduação Strictu Sensu em Psicologia.
- Castro, A. S. de, Silva, T. H. da, Santos, N. A. dos, Silva, J. B., & Teixeira, M. C. (2021). Voleibol contribuindo para o desenvolvimento social e físico de crianças e adolescentes residentes em Lavras-MG / Projeto VivaVôlei / Volleyball contributing to the social and physical development of children and adolescents living in Lavras-MG / Projeto VivaVôlei. *Brazilian Journal of Development*, 7(5), 44892–44903. <https://doi.org/10.34117/bjdv.v7i5.29336>
- Castro, D. S., Cerdas, D. A., Barrantes-Brais, K., Bonilla, P. U., & Ureña, B. S. (2018). Autoeficacia, ansiedad precompetitiva y percepción del rendimiento en jugadores de fútbol categorías sub 17 y juvenil. *MHSalud*, 15(2), 36–54. <https://dx.doi.org/10.15359/mhs.15-2.3>
- Colagrai, A. C., Barreira, J., Nascimento, F. T., & Fernandes, P. T. (2022). Saúde e transtorno mental no atleta de alto rendimento: Mapeamento dos artigos científicos internacionais. *Movimento: Revista da Escola de Educação Física*, 28, e28008. <https://doi.org/10.22456/1982-8918.118845>
- Corrêa, E. B., & Fernandes, P. T. (2023). Aspectos psicológicos em atletas de voleibol. Campinas: Universidade Estadual de Campinas.
- Da Silva, M. M. F., Vidual, M. B. de P., Afonso, R. O., Yoshida, H. M., Borin, J. P., & Fernandes, P. T. (2014). Ansiedade e desempenho de jogadoras de voleibol em partidas realizadas dentro e fora de casa. *Journal of Physical Education*, 25(4), 585–596. <https://doi.org/10.4025/reveducfis.v25i4.24347>
- Ferreira, J. D. S., Rodrigues Leite, L. P., & Nascimento, C. M. C. (2010). Relação entre níveis de ansiedade-traço competitiva e idade de atletas de voleibol e análise destes níveis pré e pós-competição. *Motriz: Revista de Educação Física*. UNESP. <https://doi.org/10.5016/1980-6574.2010v16n4p853>
- Ferreira, J. S. (2021). *Voleibol: direto ao ponto* [recurso eletrônico]. Ed. UFMS.
- Gentil, V. (1997). Ansiedade e transtornos de ansiedade. Em V. Gentil, F. Lotufo-Neto, & M. A. Bernik (Orgs.), *Pânico, fobias e obsessões: A experiência do Projeto AMBAN* (pp. 29–36). EDUSP.

Guerrero, K. B., & Fernandes, P. T. (2021). Ansiedade no basquetebol universitário feminino. *Revista Brasileira de Psicologia do Esporte*, 15(2), 10-20.

Jaenes, J., et al. (2012). Ansiedad y autoconfianza precompetitiva en triatletas. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, 7(1), 113–124.  
<https://idus.us.es/handle/11441/59359>

Margonar, G. C., Veloso, J. F., Silva, A. C. M. da, Seixas, M. F., Cárdenas, R. N., Freire, I. de A., Silva, Q. R. da, Seixas, I. F., & Silio, L. F. (2023). A ansiedade em competições esportivas: Uma revisão de literatura. *Centro de Pesquisas Avançadas em Qualidade de Vida*, 14(v14n2). <https://doi.org/10.36692/v15n2-07r>

Maroni, F. C., Mendes, D. R., & Bastos, F. da C. (2010). Gestão do voleibol no Brasil: o caso das equipes participantes da Superliga 2007-2008. *Revista Brasileira de Educação Física e Esporte*, 24(2). <https://doi.org/10.1590/s1807-55092010000200007>

Marques Junior, N. (2016). Análise cinesiológica dos fundamentos do voleibol: Conteúdo para prescrever o treino neuromuscular – força e flexibilidade. *Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício*, 10(57), 155–191.

Marques Junior, N. K. (2019). *Biomecânica dos fundamentos do voleibol: Saque e ataque*. Revista Universitaria Euroamericana de Formación y Desarrollo, (12).  
<https://doi.org/10.28997/ruefd.v0i12.3>

McAuley, E., Duncan, T., & Tammen, V. V. (1989). Psychometric properties of the Intrinsic Motivation Inventory in a competitive sport setting: A confirmatory factor analysis. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 60(1), 48–58.

Mezzaroba, C., & Pires, G. de L. (2011). Breve panorama histórico do voleibol: Do seu surgimento à espetacularização esportiva. *Atividade Física, Lazer & Qualidade de Vida: Revista de Educação Física*, 2(2), 3–19.

Nicácio, J. P. (2024). Aprendizagem motora e iniciação esportiva no voleibol: Metodologias de ensino de esportes coletivos. *Revista Científica Excellence*, 25(1), 78–83.  
<https://doi.org/10.29327/2323543.25.1-11>

Nogueira, F. C. de A. (2016). *Crença de autoeficácia e ansiedade em atletas de voleibol* [Tese de doutorado, Universidade Federal de Juiz de Fora]. Programa de Pós-graduação em Psicologia, Instituto de Ciências Humanas.

Papalia, D. E., Feldman, R. D., & Martorell, G. (2013). *Desenvolvimento humano* (12ª ed.) [Recurso eletrônico; C. F. M. P. Vercesi, Trad.; M. C. V. M. Silva, Rev. técnica]. Porto Alegre: AMGH Editora.

Ribas, J. F. M. (2014). *Praxiologia motriz e voleibol: Elementos para o trabalho pedagógico* (Coleção Educação Física e Ensino). Editora Unijuí.

Rodrigues, R. L. H. (2023). *Ansiedade pré-competitiva em jovens atletas de voleibol* (Trabalho de conclusão de curso). Universidade Federal de Santa Catarina, Florianópolis.

Rosito, L. E. (2008). Níveis de ansiedade traço-estado em jogadores de futebol das categorias de base de clubes profissionais [Dissertação de mestrado, Universidade Federal do Rio Grande do Sul]. Faculdade de Medicina, Programa de Pós-Graduação em Epidemiologia.

Santos, M. F. T. dos, & Silva, M. K. de C. (2023). A influência do voleibol no desenvolvimento motor de crianças e adolescentes. In EPIC - X Encontro de Pesquisa e XIV Encontro de Iniciação Científica da UNIFATEB, Anais. Telêmaco Borba, PR: UNIFATEB.

Scatula, V. de O., & Flores, Z. G. de M. (2023). Análise da manchete e sua influência na eficiência da recepção: um estudo de caso. In *Conhecimento Além das Fronteiras: Diálogos Interdisciplinares para o Século XXI*. <https://doi.org/10.47879/ed.ep.2023892p25>

Silva, V. J., Leite, L. R., Cardozo, P. L., & Drews, R. (2021). Ansiedade, autoeficácia e eficácia coletiva no voleibol: Um estudo comparativo em jogadores de diferentes categorias. *Revista Brasileira de Psicologia do Esporte*, 11(2). <https://doi.org/10.31501/rbpe.v11i2.12579>

Sonoo, C. N., Gomes, A. L., Damasceno, M. L., Silva, S. R. da, & Limana, M. D. (2010). Ansiedade e desempenho: um estudo com uma equipe infantil de voleibol feminino. *Motriz: Revista de Educação Física*, 16(3), 629–637. <https://doi.org/10.5016/1980-6574.2010v16n3p629>

Souza, D. A. A., & Albuquerque, P. P. (2024). Autoeficácia em atletas competitivos e seus impactos na prática esportiva: revisão integrativa. *Revista Pensar a Prática*, 27, e77293. <https://doi.org/10.5216/rpp.v27.77293>

Spielberger, C., Gorsuch, R. L., & Lushene, R. E. (1979). *Inventário de ansiedade traço-estado* (A. M. B. Biaggio & L. Natalício, Trad.). CEPA.

Vieira, L. F., Brandão, M. R. F., & Greco, P. J. (2011). Autoeficácia e nível de ansiedade em atletas jovens do atletismo no Estado do Paraná. *Motriz: Revista de Educação Física*, 13(3), 183-192. <https://doi.org/10.5007/1980-0037.2011v13n3p183>

Volski, V., Coutinho, S. da S., & Souza, S. A. (2015). Níveis de ansiedade competitiva em jogadores de voleibol do interior do Paraná. *Revista de Atenção à Saúde*, 13(43), 23–29. <https://doi.org/10.13037/rbcs.vol13n43.2468>

Wasser, J. G., Tripp, B., Bruner, M. L., Bailey, D. R., Leitz, R. S., Zaremski, J. L., & Vincent, H. K. (2020). Volleyball-related injuries in adolescent female players: an initial report. *The Physician and Sports Medicine*, 49(3), 323–330. <https://doi.org/10.1080/00913847.2020.1826284>



## ANEXOS

### Anexo 1

#### INVENTÁRIO DE ANSIEDADE-TRAÇO

Leia cada pergunta e faça um círculo em redor do número à direita que melhor indicar como você geralmente se sente.

Não gaste muito tempo numa única afirmação, mas tente dar a resposta que mais se aproximar de como você se sente geralmente.

#### Avaliação

Quase sempre.....4      As vezes    2  
Frequentemente.....3      Quase nunca. 1

1	Sinto-me bem	1	2	3	4
2	Canso-me facilmente	1	2	3	4
3	Tenho vontade de chorar	1	2	3	4
4	Gostaria de pode ser tão feliz quanto os outros parecem ser	1	2	3	4
5	Perco oportunidades porque não consigo tomar decisões rapidamente	1	2	3	4
6	Sinto-me descansado	1	2	3	4
7	Sou calmo, ponderado e senhor de mim mesmo	1	2	3	4
8	Sinto que as dificuldades estão se acumulando de tal forma que não consigo resolver	1	2	3	4
9	Preocupo-me demais com coisas sem importância	1	2	3	4
10	Sou feliz	1	2	3	4
11	Deixo-me afetar muito pelas coisas	1	2	3	4
12	Não tenho muita confiança em mim mesmo	1	2	3	4
13	Sinto-me seguro	1	2	3	4
14	Evito ter que enfrentar crises ou problemas	1	2	3	4
15	Sinto-me deprimido	1	2	3	4
16	Estou satisfeito	1	2	3	4
17	Às vezes, idéias sem importância me entram na cabeça e ficam-me preocupando	1	2	3	4
18	Levo os desapontamentos tão a sério que não consigo tirá-los da cabeça	1	2	3	4
19	Sou uma pessoa estável	1	2	3	4
20	Fico tenso e perturbado quando penso em meus problemas do momento	1	2	3	4

## Anexo 2

### ESCALA DE AUTOEFICÁCIA GERAL PERCEBIDA (EAEGP)

Por favor, responda os itens abaixo assinalando o número que melhor representa a sua opinião, de acordo com a chave das respostas apresentada.

1	2	3	4			
Não é verdade a meu respeito	É dificilmente verdade a meu respeito	É moderadamente verdade a meu respeito	É totalmente verdade a meu respeito			
1. Se estou com problemas, geralmente encontro uma saída.			1	2	3	4
2. Mesmo que alguém se oponha eu encontro maneiras e formas de alcançar o que quero.			1	2	3	4
3. Tenho confiança para me sair bem em situações inesperadas.			1	2	3	4
4. Eu posso resolver a maioria dos problemas, se fizer o esforço necessário.			1	2	3	4
5. Quando eu enfrento um problema, geralmente consigo encontrar diversas soluções.			1	2	3	4
6. Consigo sempre resolver os problemas difíceis quando me esforço bastante.			1	2	3	4
7. Tenho facilidade para persistir em minhas intenções e alcançar meus objetivos.			1	2	3	4
8. Devido às minhas capacidades, sei como lidar com situações imprevistas.			1	2	3	4
9. Eu me mantenho calmo mesmo enfrentando dificuldades porque confio na minha capacidade de resolver problemas			1	2	3	4
10. Eu geralmente consigo enfrentar qualquer adversidade.			1	2	3	4