

MINISTÉRIO DA DEFESA
EXÉRCITO BRASILEIRO
DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO E CULTURA DO EXÉRCITO
CENTRO DE CAPACITAÇÃO FÍSICA DO EXÉRCITO
ESCOLA DE EDUCAÇÃO FÍSICA DO EXÉRCITO

CURSO DE INSTRUTOR DE EDUCAÇÃO FÍSICA

ALUNO: Luiz Felipe **Portugal** Nunes – 1º Ten

ORIENTADOR: Alexandre Cals **Theophilo** Gaspar de Oliveira Filho - Cap

AVALIAÇÃO DA INFLUÊNCIA DOS NÍVEIS DE ANSIEDADE-TRAÇO E
ANSIEDADE-ESTADO NO DESEMPENHO FÍSICO DOS MILITARES
ALUNOS DA ESCOLA DE EDUCAÇÃO FÍSICA DO EXÉRCITO NO TESTE
DE CORRIDA DE 12 MINUTOS DE COOPER

ALUNO: Luiz Felipe **Portugal** Nunes – 1º Ten Int

AVALIAÇÃO DA INFLUÊNCIA DOS NÍVEIS DE ANSIEDADE-TRAÇO E
ANSIEDADE-ESTADO NO DESEMPENHO FÍSICO DOS MILITARES
ALUNOS DA ESCOLA DE EDUCAÇÃO FÍSICA DO EXÉRCITO NO TESTE
DE CORRIDA DE 12 MINUTOS DE COOPER

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado como requisito
parcial para conclusão da graduação em Educação Física na
Escola de Educação Física do Exército.

ORIENTADOR: Alexandre Cals **Theophilo** Gaspar de
Oliveira Filho - Cap

Rio de Janeiro – RJ

2022

MINISTÉRIO DA DEFESA
EXÉRCITO BRASILEIRO
DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO E CULTURA DO EXÉRCITO
CENTRO DE CAPACITAÇÃO FÍSICA DO EXÉRCITO
ESCOLA DE EDUCAÇÃO FÍSICA DO EXÉRCITO

ALUNO: Luiz Felipe Portugal Nunes – 1º Ten Int

TÍTULO: AVALIAÇÃO DA INFLUÊNCIA DOS NÍVEIS DE ANSIEDADE-TRAÇO E ANSIEDADE-ESTADO NO DESEMPENHO FÍSICO DOS MILITARES ALUNOS DA ESCOLA DE EDUCAÇÃO FÍSICA DO EXÉRCITO NO TESTE DE CORRIDA DE 12 MINUTOS DE COOPER

TRABALHO DE CONCLUSÃO DE CURSO

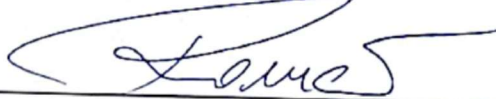
Aprovado em 21 de novembro de 2022.

Banca de Avaliação



Alexandre Cals Theophilo Gaspar De Oliveira Filho – Cap

Avaliador



Wagner Siqueira Romão – Ten Cel

Avaliador



Ricardo Alexandre Falcão – Maj

Avaliador

RESUMO

INTRODUÇÃO: define-se ansiedade como apreensão ou antecipação de perigo ou infortúnio, sendo classificada em duas classes: ansiedade-traço, que representa os traços que fazem parte da personalidade; e ansiedade-estado, que representa uma emoção imediata e transitória. O militar do Exército Brasileiro é caracterizado como “atleta tático”, sofrendo influência de fatores psicológicos, emocionais e cognitivos, neste caso a ansiedade, que pode gerar variações no seu desempenho físico. **OBJETIVO:** avaliar a influência da ansiedade-traço e ansiedade-estado no desempenho físico dos militares alunos da Escola de Educação Física do Exército no teste de corrida de 12 minutos de Cooper. **MÉTODOS:** amostra composta por 27 militares ($27,78 \pm 1,69$ anos), do sexo masculino. Os sujeitos foram submetidos ao teste de corrida de 12 minutos de Cooper. As avaliações dos níveis de ansiedade foram realizadas por meio do Inventário de Ansiedade Traço-Estado (IDATE), de Spielberger, Gorsuch e Lushene, ressalta-se que o IDATE Estado se realizou 30 minutos antes do teste de corrida. Realizou-se a análise das correlações da ansiedade-traço e ansiedade-estado com o desempenho no teste de corrida de 12 minutos de Cooper por meio do Teste de Correlação de Spearman. **RESULTADOS:** foram identificados resultados não significantes para ansiedade-traço ($p=0,498$); já ansiedade-estado ($R=0,52$; $p=0,006$) foi significativa. **CONCLUSÃO:** a correlação entre ansiedade-estado e o desempenho no teste de corrida pode ser explicada devido à dificuldade de distinção entre ansiedade e ativação necessária para a prova. Contudo, o tema requer maiores estudos, visando uma melhor compreensão de como variáveis psicológicas, emocionais e cognitivas, se associam ao rendimento esportivo e operacionais.

Palavras-chave: Ansiedade, Ansiedade de Desempenho, Ansiedade Competitiva

ABSTRACT

INTRODUCTION: Anxiety is defined as apprehension or anticipation of danger or misfortune, being classified into two classes: trait anxiety, which represents the traits that are part of the personality; and state anxiety, which represents an immediate and transitory emotion. The Brazilian Army military is characterized as a "tactical athlete", suffering the influence of psychological, emotional and cognitive factors, in this case anxiety, which can generate variations in their physical performance. **OBJECTIVE:** to evaluate the influence of trait-anxiety and state-anxiety on the physical performance of military students at the Army Physical Education School in Cooper's 12-minute running test. **METHODS:** Sample composed of 27 military men ($27,78 \pm 1,69$ years old). Subjects were subjected to Cooper's 12-minute running test. The assessments of anxiety levels were performed using the State-Trait Anxiety Inventory (STAI), by Spielberger, Gorsuch and Lushene, it is noteworthy that the State STAI was performed 30 minutes before the running test. An analysis of the correlations of trait-anxiety and state-anxiety with performance in the Cooper 12-minute running test was performed using the Spearman Correlation Test. **RESULTS:** Non-significant results were identified for trait anxiety ($p=0,498$); state-anxiety ($R=0,52$; $p=0,006$) was significant. **CONCLUSION:** The correlation between state anxiety and performance on the running test can be explained due to the difficulty in distinguishing between anxiety and activation required for the test. However, the topic requires further studies, aiming at a better understanding of how psychological, emotional and cognitive variables are associated with sports and operational performance.

Keywords: Anxiety, Performance Anxiety, Competitive Anxiety.

INTRODUÇÃO

Transtornos mentais e neurológicos atingem mais de 450 milhões de pessoas ao redor do mundo^{1,2}. A Organização Mundial de Saúde³ define ansiedade como “apreensão ou antecipação de perigo ou infortúnio futuro acompanhado por um sentimento de preocupação, angústia ou sintomas somáticos de tensão”.

Concepções de estudos acerca das obras de Freud⁴ descrevem a relação entre ansiedade, expectativa, perigos externos (previamente conhecidos), perigos instintuais (desconhecidos) e desamparo (trauma). O indivíduo se depara com uma situação de perigo, este conhecido ou não, real ou não, a qual gera uma expectativa de desamparo, ou por conta de situações similares experimentadas anteriormente, que foram internalizadas como situações traumáticas de desamparo, ou pela estipulação do resultado, tido como indefinido, de que sobrevirá uma conclusão também traumática. Por consequência, por incapacidade de lidar com este cenário, o indivíduo antecipa os eventos e reage como se já ocorrera, gerando expectativa de uma situação de desamparo, aliada ao sentimento de desprazer, então manifestando o fenômeno da ansiedade.

Ainda, o autor⁴ descreve que a ansiedade provoca respostas físicas no organismo pela ação, particularmente, em órgãos respiratórios e coração, devido aos processos de descargas elétricas, fato que evidencia o papel das inervações motoras no fenômeno da ansiedade.

Neste sentido, Lima⁵ descreve que em situações que geram ansiedade, com a finalidade de preparar o corpo para enfrentar ou fugir de uma situação tida como ameaçadora, ocorre um estímulo, a partir da ativação de nervos simpáticos, para secreção, pela glândula suprarrenal, dos hormônios cortisol e adrenalina na corrente sanguínea, assim aumentando o desempenho e funcionamento dos órgãos. Porém, o autor descreve que este aumento, de forma exagerada, prolongada e desproporcional a ameaça imposta ao indivíduo, pode ser prejudicial ao corpo e a mente de forma aguda, podendo evoluir para patologias crônicas.

Ademais, diversos outros autores convergem suas concepções quanto a ansiedade. Tratam esta como uma resposta a uma situação percebida como ameaçadora, física e/ou psicologicamente perigosa ou desafiadora, desencadeando reações nas dimensões tanto cognitivas quanto somáticas a partir de sentimentos desagradáveis, de desprazer, sobretudo os de insegurança, tensão, apreensão e nervosismo^{6,7,8,9,10,11,12}.

Silva *et al.*¹³, Hernandez *et al.*¹⁴, Gonçalves e Belo⁹, à luz dos estudos de Spielberger^{11,15}, reconhecem e classificam a ansiedade em duas classes: a ansiedade-traço e a ansiedade-estado. Estes abordam que ansiedade-traço se refere à traços que fazem parte da personalidade dos indivíduos, sendo uma tendência ou predisposição destes de perceberem determinados eventos como ameaças, ou não, ao seu bem-estar físico ou psicológico^{9,11,13,14,15}. Também descrevem a ansiedade-estado como uma emoção imediata e transitória a um momento específico. Varia

dependendo das situações e estímulos que desencadeiam o estado de ansiedade, caracterizado por sentimentos desagradáveis de medo, tensão e apreensão, refletindo no aumento da atividade do sistema nervoso autônomo simpático, e assim, levar ao organismo a gerar respostas psicofisiológicas como: o aumento da frequência cardíaca, pressão arterial e tensão muscular, náuseas, vômitos e dificuldade de concentração^{9,11,13,14,15}. Ainda, indivíduos que apresentam altos níveis de ansiedade-traço tendem a experimentar ansiedade-estado com mais frequência e, quando submetidos a situações ameaçadoras, tendem a apresentar maiores níveis de ansiedade-estado, quando comparados a indivíduos que apresentam níveis mais baixos de ansiedade-traço¹⁵.

Em um ambiente militar, variáveis cognitivas, dentre estas, a ansiedade, mostram-se presentes, tendo em vista que as adversas, e até extremas, condições de atuação que o soldado deve ser capaz de se adaptar, coloca em evidência não só as exigências de aptidão física como também a presença de fatores psicológicos nestes cenários¹⁶.

O Exército Brasileiro (EB) é uma das três instituições nacionais permanentes e regulares, que compõe as Forças Armadas, e têm por finalidade a “defesa da pátria, a garantia dos poderes constitucionais e da lei e da ordem”¹⁷. O treinamento físico militar (TFM) é visto como meio inquestionável para atender a necessidade de manter e desenvolver a operacionalidade do Exército Brasileiro e sua missão institucional¹⁶. Para orientar as atividades relacionadas ao TFM, esta instituição elaborou e utiliza o Manual de Campanha de Treinamento Físico Militar EB70-MC-10.375¹⁶.

O referido manual¹⁶ descreve os objetivos do TFM, particularmente, o de “desenvolver, manter ou recuperar a aptidão física necessária para o desempenho das funções militares”. Assim, visando a manutenção do condicionamento físico, em prol da saúde e capacidade de desempenhar suas funções, métodos de preparação e avaliação são necessários na formação de um soldado capacitado¹⁶.

O instrumento, composto por testes físicos, de avaliação e controle da saúde e condicionamento físico de todos os militares do Exército Brasileiro é o Teste de Avaliação Física (TAF)¹⁶. Ainda, os resultados provenientes deste, refletem as “qualidades físicas necessárias para ocupar cargo, posto ou missão”¹⁶. O manual¹⁶ estabelece como um dos testes que compõem o TAF, o teste de corrida de 12 minutos, no qual o militar deve percorrer a maior distância possível em 12 minutos, assim determinando o nível de condicionamento físico e a capacidade cardiorrespiratória aeróbia dos militares.

Ainda, atribui-se ao TAF diversos aspectos de grande interesse não só da carreira como também da vida particular do militar, os quais também podem vincular-se às condições de ansiedade do avaliado. Este não somente evidencia a evolução e estado do condicionamento físico e saúde geral individuais do militar, como também é utilizado de parâmetro para os interesses

institucionais do Exército Brasileiro, como qualificação, classificação e seleção de seus militares, auxiliando esta instituição na preparação de seu efetivo, além de orientar a “seleção de pessoal, definição de vagas e destinos, classificação de pessoal para promoção”¹⁶.

Nesse contexto, a introdução dos conceitos de atleta tático se faz necessário para entender a relação do TFM e o militar do Exército Brasileiro. O termo atleta tático faz referência a indivíduos que exercem profissões táticas como o serviço militar, bombeiros, policiais e socorristas, nas quais são exigidos significantes níveis de habilidades técnicas, condicionamento e desempenho físico no exercício de suas atribuições, as quais, por vezes, os expõem a situações de risco e estresse físico e psicológico^{18,19,20,21}. Os atletas táticos assemelham-se aos atletas tradicionais por utilizarem da preparação física geral e desenvolvimento de habilidades técnicas e táticas de maneira similar, visando obter maior capacidade de enfrentar situações ameaçadoras e sucesso em seus objetivos operacionais¹⁹. Este fato é reforçado pela ideia de que os princípios científicos em que se baseia o treinamento desportivo também são base e orientam o treinamento físico militar do Exército Brasileiro¹⁶.

Neste sentido, um dos fatores mais importantes para atletas e seus treinadores, quanto a influência no resultado de uma competição, são as emoções competitivas e, em particular, a ansiedade relacionada ao desempenho²². Albuquerque e Paes²³ tratam que em períodos competitivos, durante jogos e competições, atletas muitas vezes aumentam seus níveis de ansiedade decorrente desta preocupação antecipada pelo resultado, desdobrando-se na redução de concentração, motivação e autoestima. Logo, melhores desempenhos estão relacionados a saber gerenciar as emoções e, assim, a conservação das condições psicológicas, de forma que a ansiedade não exerça influência no desfecho da competição^{8,23}.

Palazzolo²² encontrou evidências de que a manifestação de elevados níveis de ansiedade tende a diminuir o desempenho e que a relação direta e progressivamente prejudicial da ansiedade sobre o desempenho foi identificada consistentemente na literatura. Porém, o autor²² acrescenta que, apesar da associação de emoções positivas e melhoras de desempenhos seja geralmente aceita, a associação de emoções negativas, principalmente de ansiedade, e deterioração do desempenho, aparenta apresentar maior resistência para aceitação.

Neste seguimento, Hernandez *et al.*¹⁴ concluiu em seu estudo que cada atleta possui um nível equilibrado de ansiedade que tende a otimizar o desempenho e que, fora deste nível de equilíbrio, níveis baixos ou elevados de ansiedade tendem a prejudicar o desempenho do atleta.

Assim, as divergências das variáveis, amostras e delimitações adotadas pelos estudos da relação entre desempenho e ansiedade de atletas acabam por gerar uma difícil compreensão e inconsistência dos resultados, quando comparados^{6,22}. Ademais, para compreensão dos motivos que acarretam a um desempenho insuficiente nas avaliações físicas no âmbito do Exército

Brasileiro, fatores psicológicos não são investigados com a devida relevância²⁴.

Ao final deste estudo, espera-se dar início à uma melhor compreensão de como variáveis psicológicas, emocionais e cognitivas, neste caso, especificamente, a ansiedade, se associam ao rendimento esportivo e operacional de militares do Exército Brasileiro.

Desta forma, considerando a importância do desempenho físico para os militares do Exército Brasileiro no desempenho de suas funções e a carência de estudos científicos que investiguem a correlação de variáveis cognitivas relacionadas ao desempenho físico de militares no Brasil, este estudo tem o objetivo de avaliar a influência dos níveis de ansiedade-traço e ansiedade-estado no desempenho físico dos militares alunos da Escola de Educação Física do Exército, em 2022, no teste de corrida de 12 minutos de Cooper.

MATERIAIS E MÉTODOS

Delineamento do estudo

Este projeto é de caráter quase experimental com corte transversal de uma amostra por conveniência composta por militares alunos da Escola de Educação Física do Exército, visando avaliar a influência dos níveis de ansiedade-traço e ansiedade-estado no desempenho físico desses militares no teste de corrida de 12 minutos de Cooper.

Amostra

A amostra deste estudo foi composta por militares alunos da Escola de Educação Física do Exército no ano de 2022, na qual, em uma população de 35 indivíduos, 27 destes atenderam aos critérios estabelecidos, com idade entre 25 e 32 anos.

Os critérios de inclusão do estudo foram que os sujeitos fossem alunos da Escola de Educação Física do Exército, do sexo masculino, que estivessem previstos para realização do 2º Teste de Avaliação Física do ano de 2022. Os critérios de exclusão do estudo foram os indivíduos que apresentaram lesões musculoesqueléticas que interferissem no resultado do teste de corrida de 12 minutos e indivíduos do sexo feminino.

Procedimentos

As avaliações dos níveis de ansiedade, tanto ansiedade-traço quanto ansiedade-estado, foram realizadas por meio do Inventário de Ansiedade Traço-Estado (IDATE), modelo adequado ao português, por Biaggio e Natalício²⁵, conforme as concepções do State-Trait Anxiety Inventory (STAI) de Spielberger, Gorsuch e Lushene²⁶.

O IDATE é constituído de 40 afirmações, divididas em dois questionários autoavaliados de escalas distintas, sendo 20 afirmações relacionadas a mensuração do fenômeno da ansiedade-traço (IDATE Traço) e 20 afirmações relacionadas a mensuração do fenômeno da ansiedade-estado (IDATE Estado)²⁵. Para cada afirmação, deve-se assinalar uma pontuação de 1 a 4 conforme a percepção do próprio sujeito²⁵. Para mensuração da ansiedade-traço, a pontuação corresponde a quase nunca, às vezes, frequentemente e quase sempre, respectivamente²⁵. Para mensuração da ansiedade-estado, a pontuação corresponde a absolutamente não, um pouco, bastante e muitíssimo, respectivamente²⁵.

O questionário IDATE Traço (Anexo 2) foi aplicado em data anterior a da execução do teste de corrida de 12 minutos de Cooper e o questionário IDATE Estado (Anexo 3) foi aplicado 30 minutos antes da execução do teste de corrida de 12 minutos de Cooper.

Por fim, os sujeitos deste estudo executaram o 2º Teste de Avaliação Física (TAF) previsto

no ano de 2022, teste que apresenta os mesmos critérios do teste de corrida de 12 minutos de Cooper^{16,27}, um teste de desempenho que consiste em percorrer, correndo ou andando, a maior distância possível no tempo de 12 minutos, no qual se estabeleceu uma relação significativa entre o desempenho (distância percorrida) e a estimativa de volume máximo de consumo de oxigênio ($VO_{2máx}$) e, assim, refletindo os níveis de condicionamento físico e cardiovascular de um indivíduo²⁷.

O teste foi realizado em 19 de julho de 2022, na pista de atletismo da Escola de Educação Física do Exército, na qual uma volta tem medição de 400 metros, seguindo padrões da World Athletics²⁸. Os sujeitos foram instruídos a permanecer na mesma posição ao término dos 12 minutos, que foi indicado por sinal sonoro, até que a medição da distância percorrida fora concluída. Contou-se a quantidade de voltas que cada sujeito conseguiu completar ao término dos 12 minutos e, utilizando de uma roda de medição, foi verificado a distância referente a última volta incompleta que, somada a distância referente ao número de voltas completas, indicou a distância total percorrida no tempo de 12 minutos.

Para mensuração prévia do $VO_{2máx}$ dos indivíduos, o mesmo procedimento descrito no parágrafo anterior foi realizado no 1º Teste de Avaliação Física (TAF) previsto no ano de 2022 para os militares alunos da Escola de Educação Física do Exército. O 1º TAF apresentou exatamente as mesmas características do teste de corrida de 12 minutos de Cooper. Desta forma, aproveitou-se os resultados do 1º TAF para mensuração prévia do $VO_{2máx}$ dos indivíduos que compõem a amostra, através da fórmula elaborada por Cooper²⁷.

Análise estatística

Por meio de estatística descritiva, foram analisados os dados coletados da amostra quanto a idade, $VO_{2máx}$ estimado, escores de ansiedade-traço e ansiedade-estado a distância percorrida referente desempenho no teste de corrida de 12 minutos de Cooper, descritos em média e desvio padrão. Foi aplicado o teste estatístico de Komolgorov-Smirnov para verificar a aderência da distribuição à normalidade dos dados. Como a distribuição dos dados não aderiu a normalidade, as medidas de associação das variáveis com a ansiedade traço, ansiedade-estado, volume máximo de consumo de oxigênio e distância percorrida referente desempenho no teste de corrida de 12 minutos de Cooper foram mensuradas pelo teste de correlação de Spearman. Para todos os casos, o nível de significância adotado foi $\alpha = 0,05$. O *software* SPSS 20.0 (IBM Corp, EUA) foi utilizado para realizar as análises estatísticas desta pesquisa.

RESULTADOS

A amostra desta pesquisa foi composta por 27 militares, do sexo masculino, alunos da Escola de Educação Física do Exército no ano de 2022, com idade média de 27,78 anos (DP \pm 1,69 anos).

As avaliações dos níveis de ansiedade foram realizadas por meio do Inventário de Ansiedade Traço-Estado (IDATE), de Spielberger, Gorsuch e Lushene.

Em relação a ansiedade-traço, dos sujeitos investigados, 11,11% (n=3) apresentaram níveis baixos de ansiedade, 88,89% (n=24) apresentaram níveis médios de ansiedade e nenhum apresentou níveis altos de ansiedade. A média dos escores de ansiedade-traço foi de 45,22 (DP \pm 4,23), sendo enquadrado em nível médio de ansiedade-traço entre os sujeitos investigados (Tabela 1).

Ademais, em relação a ansiedade-estado, 48,15% (n=13) apresentaram níveis baixos de ansiedade, 51,85% (n=14) apresentaram níveis médios de ansiedade e nenhum apresentou níveis altos de ansiedade. A média dos escores de ansiedade-estado foi de 41,67 (DP \pm 4,69), sendo enquadrado em nível médio de ansiedade-traço entre os sujeitos investigados (Tabela 1).

Tabela 1 – Caracterização amostral quanto aos Níveis de Ansiedade segmentado pelo Tipo de Ansiedade avaliadas no estudo.

NÍVEIS DE ANSIEDADE	TIPO DE ANSIEDADE	
	Traço	Estado
Baixo (20 a 40 pontos)	11,11% (n=3)	48,15% (n=13)
Médio (41 a 60 pontos)	88,89% (n=24)	51,85% (n=14)
Alto (61 a 80 pontos)	0% (n=0)	0% (n=0)
Média	45,22 (médio)	41,67 (médio)
Desvio Padrão	4,23	4,69

A estatística descritiva indicou que a média do resultado no teste de corrida de 12 minutos de Cooper (2° TAF) foi de 3066,22 metros (DP \pm 139,72) e a média do VO_{2máx} foi de 57,60 mL/kg.min (DP \pm 2,56) (Tabela 2). Os melhores desempenhos no teste de corrida de 12 minutos de Cooper foram dos sujeitos que apresentaram níveis médios tanto de ansiedade-traço quanto de ansiedade-estado (n=11) (M=3140,91; DP \pm 123,13) quando comparados aos indivíduos que apresentaram níveis baixos de ansiedade-traço e médios de ansiedade-estado (n=3) (M=3114,67; DP \pm 46,92) e níveis médios de ansiedade-traço e baixos de ansiedade-estado (n=13) (M=2991,85; DP \pm 132,67) (Tabela 3). Nenhum sujeito apresentou, simultaneamente, níveis baixos de ansiedade-traço e ansiedade-estado (Tabela 3).

Tabela 2 – Estatística descritiva do resultado do teste de corrida de 12 minutos de Cooper (2° TAF) e das variáveis ansiedade-traço, ansiedade-estado e volume máximo de consumo de oxigênio.

	MÉDIA	DESVIO PADRÃO
TAF	3066,2222	139,71766
TRAÇO	1,8889	,32026
ESTADO	1,5185	,50918
VO2	57,5970	2,56308

TAF – resultado/distância percorrida, em metros, no teste de corrida de 12 minutos de Cooper
 TRAÇO – níveis de ansiedade-traço (1=nível baixo; 2=nível médio; 3=nível alto)
 ESTADO – níveis de ansiedade-estado (1=nível baixo; 2=nível médio; 3=nível alto)
 VO2 – volume máximo de consumo de oxigênio

Tabela 3 – Estatística descritiva da relação entre as variáveis ansiedade-traço e ansiedade-estado no resultado do teste de corrida de 12 minutos de Cooper (2° TAF).

TRAÇO	ESTADO		TAF
1,00	2,00	Média	3114,6667
		DP	46,91837
		N	3
	Total	Média	3114,6667
		DP	46,91837
		N	3
2,00	1,00	Média	2991,8462
		DP	132,67118
		N	13
	2,00	Média	3140,9091
		DP	123,13038
		N	11
	Total	Média	3060,1667
		DP	146,73598
		N	24
Total	1,00	Média	2991,8462
		DP	132,67118
		N	13
	2,00	Média	3135,2857
		DP	110,11772
		N	

	N	14
Total	Média	3066,2222
	DP	139,71766
	N	27

TAF – resultado/distância percorrida, em metros, no teste de corrida de 12 minutos de Cooper

TRAÇO – níveis de ansiedade-traço (1=nível baixo; 2=nível médio; 3=nível alto)

ESTADO – níveis de ansiedade-estado (1=nível baixo; 2=nível médio; 3=nível alto)

VO2 – volume máximo de consumo de oxigênio

A variável ansiedade-traço não apresentou correlação estatisticamente significativa com os desempenhos no teste de corrida de 12 minutos de Cooper [$p=0,50$] (Tabela 4).

A variável ansiedade-estado apresentou correlação, positiva e moderada, estatisticamente significativa com os desempenhos no teste de corrida de 12 minutos de Cooper [$R=0,52$; $p=0,006$] (Tabela 4).

A variável $VO_{2\text{máx}}$ apresentou correlação, positiva e muito forte, estatisticamente significativa com os desempenhos no teste de corrida de 12 minutos de Cooper [$R=0,81$; $p<0,0001$] (Tabela 4).

Tabela 4 – Correlação de Spearman das variáveis ansiedade-traço, ansiedade-estado, volume máximo de consumo de oxigênio (VO2) e resultado do teste de corrida de 12 minutos de Cooper (TAF).

			TRAÇO	ESTADO	VO2	TAF
Spearman rho	TRAÇO	Coefficiente de correlação	1,000	-,341	-,076	-,136
		Significância	-	,082	,708	,498
		N	27	27	27	27
	ESTADO	Coefficiente de correlação	-,341	1,000	,452	,519
		Significância	,082	-	,018	,006*
		N	27	27	27	27
	VO2	Coefficiente de correlação	-,076	,452	1,000	,812
		Significância	,708	,018	-	,000*
		N	27	27	27	27
	TAF	Coefficiente de correlação	-,136	,519	,812	1,000
		Significância	,498	,006	,000	-

N	27	27	27	27
---	----	----	----	----

* Dados demonstram correlação estatisticamente significantes.

Ainda, os resultados apontaram o volume máximo de consumo de oxigênio como a única variável preditora de desempenho no teste de corrida de 12 minutos de Cooper, entre as variáveis incluídas no estudo.

DISCUSSÃO

Este estudo teve por objetivo avaliar a influência dos níveis de ansiedade-traço e ansiedade-estado no desempenho físico dos militares alunos da Escola de Educação Física do Exército, em 2022, no teste de corrida de 12 minutos de Cooper, sendo este o 2º Teste de Avaliação Física (TAF) previsto no ano de 2022, correlacionando as variáveis de ansiedade-traço, ansiedade-estado, volume máximo de consumo de oxigênio e o resultado no 2º TAF.

Os níveis médios de ansiedade-traço ($M=45,22$; $DP\pm 4,23$) e ansiedade-estado ($M=41,67$; $DP\pm 4,69$) identificados por meio da estatística descritiva podem ser justificados pelas características intrínsecas do teste realizado. Como o teste de corrida de 12 minutos de Cooper foi representado pelo 2º Teste de Avaliação Física previsto no ano de 2022, alguns pontos podem ser analisados.

Tendo em vista as características inerentes ao Teste de Avaliação Física (TAF), conforme o Manual de Campanha de Treinamento Físico Militar EB70-MC-10.375¹⁶, apresentadas anteriormente, destacando o fato de que o resultado proveniente do mesmo refletirá nas “qualidades físicas necessárias para ocupar cargo, posto ou missão” e servirá como subsídio para “seleção de pessoal, definição de vagas e destinos e classificação de pessoal para promoção”, o TAF tem um potencial fator motivador para alcançar o melhor desempenho possível, reforçando a validade referente aos resultados do desempenho físico atingidos no teste pelos sujeitos investigados, e, também, gerar ansiedade no indivíduo ao executar o teste, dada a importância das consequências decorrentes desse. Para justificar essas ideias, Delignieres¹⁰ aponta dois fatores relacionados a ansiedade: percepção de incerteza do resultado, sendo o confronto entre a dificuldade da tarefa e a habilidade do indivíduo para executá-la; e a percepção de importância do resultado, que são representados pelos fatores, pelas consequências do resultado e representam o sucesso ou fracasso para o sujeito.

O resultado desta pesquisa indicou que não há correlação significativa entre os níveis de ansiedade-traço e o desempenho físico no 2º TAF. Isto é corroborado pelos resultados encontrados por Tineli *et al.*⁸ ao avaliar a ansiedade-traço em atletas de judô, no qual os autores relataram que os primeiros colocados em competição apresentaram níveis médios de ansiedade, destacando a média de 43,18 ($DP=4,02$) no escore de ansiedade, e sendo os menores níveis de ansiedade comparados as demais classificações. Por outro lado, os maiores níveis de ansiedade encontrados foram referentes aos atletas que obtiveram a segunda colocação na competição, também apresentando níveis médios de ansiedade, destacando a média de 46,0 ($DP=7,27$) no escore de ansiedade. Cabe ressaltar que foram identificados níveis médios de ansiedade nos atletas que ocuparam as demais classificações da competição. Assim, entende-se que os autores não encontraram uma correlação entre os níveis de ansiedade-traço e o desempenho dos sujeitos.

O resultado desta pesquisa indicou que há correlação, positiva e moderada, estatisticamente significativa entre os níveis de ansiedade-estado e o desempenho no 2º TAF. O entendimento de que maiores níveis de ansiedade-estado tendem a otimizar o desempenho físico pode ser explicado pela relação existente entre a ansiedade e ativação.

As emoções vistas de forma negativas, como a ansiedade, em níveis adequados, podem beneficiar a performance, sendo esta um fator necessário para ativação, acentuando os níveis de concentração, atenção e foco²³.

Neste contexto, Delignieres¹⁰ descreve uma relação entre ansiedade (cognitiva e somática) e ativação, esta última como consequência do estado de ansiedade, resultando em alterações no desempenho. A ansiedade somática, a qual aumenta seus níveis no dia, no momento em que indivíduo chega ao local e no decorrer da competição, é expressa por ativação. Esta, por sua vez, é o grau de atividade do organismo, influenciando a eficiência das atividades perceptivas, cognitivas e motoras e assim, o nível de desempenho^{10,29,30}. Porém, o aumento dos níveis de ansiedade somática é acompanhado pelo aumento de desempenho até um ponto ótimo, que, quando ultrapassado, tende a prejudicar a performance^{8,10}. Tal fato retrata a ideia de que o desequilíbrio de níveis baixos e altos de ansiedade causam prejuízo ao desempenho, cabendo ao indivíduo identificar seus níveis equilibrados de ansiedade para, assim, melhorar a performance¹⁴.

Desta forma, a aproximação, sobreposição e interdependência abordadas sobre estes conceitos, pode vir a explicar os resultados encontrados nesta pesquisa em relação aos níveis de ansiedade-estado e desempenho físico, assim como ao resultado referente aos indivíduos que foram enquadrados em níveis médios tanto de ansiedade-traço quanto de ansiedade-estado, os quais apresentaram melhores resultados no 2º TAF, podendo-se relacionar os níveis médios de ansiedade com bons níveis de ativação e, assim, bons desempenhos físicos.

Ademais, deve ser considerado que, entre os sujeitos investigados, a média de idade é de 27,78 anos (DP±1,69 anos) e o volume máximo de consumo de oxigênio apresentado é de 57,60 mL/kg.min (DP±2,56). A partir destes dados, conclui-se que a amostra apresenta um excelente condicionamento aeróbico conforme os parâmetros estipulados pela ACSM³¹. Desta forma, o fato dos indivíduos da amostra estarem bem preparados para o teste reforça o resultado do volume máximo de consumo de oxigênio ter sido indicado como o único preditor de desempenho entre as variáveis incluídas neste estudo.

CONCLUSÃO

Os resultados deste estudo apontaram médias de escore de ansiedade que se enquadram em níveis médios de ansiedade tanto para ansiedade-traço quanto para ansiedade-estado.

Não foi identificada uma correlação significativa entre a ansiedade-traço e o desempenho físico.

Por outro lado, verificou-se uma correlação significativa, positiva e moderada, entre a ansiedade-estado e o desempenho físico. Esta poderia ser explicada pela sobreposição das concepções entre ansiedade e ativação, o que, por sua vez, poderia ter confundido a amostra no momento em que foram submetidos ao questionário IDATE-estado devido a inexperiência da mesma junto a este instrumento.

O $VO_{2máx}$ foi considerado, pela estatística, como a única variável preditora do desempenho físico no 2º TAF dentre as variáveis incluídas no estudo.

Como sugestão para os próximos estudos, sugere-se a realização de avaliações em uma amostra mais ampla e heterogênea, com destaque a inclusão de indivíduos do sexo feminino, submetida a uma gama de testes físicos diversos, que atendessem as necessidades, finalidades e especificidades das atividades dos militares do Exército Brasileiro, além de análises longitudinais. Neste contexto, avaliações de outras variáveis psicológicas, emocionais e cognitivas, além da ansiedade, seriam melhor para compreender como essas variáveis se associam ao rendimento esportivo e operacional de militares do Exército Brasileiro.

REFERÊNCIAS

1. Da Costa CO, Branco JC, Vieira IS, Souza LDM, Da Silva RA. Prevalência de ansiedade e fatores associados em adultos. *J Bras Psiquiatr.* 2019;68:92–100.
2. Orešković S. Breaking down the Silo Mentality in Global Mental Health: The New Role for the Schools of Public Health. *Psychiatr Danub.* 2016 Dec;28(4):318–20.
3. World Health Organization. ICD-11: Internacional Classification of Diseases 11th revision [Internet]. Geneva: OMS; 2022 [cited 2022 May 11]. Available from: <https://icd.who.int/browse11/1-m/en#/http://id.who.int/icd/entity/2027043655>
4. Freud S. Um estudo autobiográfico; Inibições, sintomas e ansiedade; A questão da análise leiga e outros trabalhos: 1925-1926. In: *Um estudo autobiográfico; Inibições, sintomas e ansiedade; A questão da análise leiga e outros trabalhos: 1925-1926.* vol. 20. Rio de Janeiro: Imago; 1996. 302 p.
5. Lima LFA. Transtornos de ansiedade: guia de educação em saúde para enfermeiros [E-book na internet]. Fortaleza: Ed. Da Autora, 2021 [citado em 2022 Out 31]. Disponível em: http://sanusb.org/arquivos/ebook_guia_ansiedade.pdf.
6. Rice SM, Gwyther K, Santesteban-Echarri O, Baron D, Gorczynski P, Goutteborge V, et al. Determinants of anxiety in elite athletes: a systematic review and meta-analysis. *Br J Sports Med.* 2019 Jun;53(11):722–30.
7. Andreoli MDA, De Oliveira TC, Fonteles DSR. Um panorama das intervenções comportamentais para tratar estresse e ansiedade em atletas: revisão bibliográfica. *Cad Pós-Graduação em Distúrbios do Desenvol.* 2020;20(1):85–115.
8. Tineli D, Rover C, Fin G, Nodari RJ Júnior, Fiedler MM, Baretta E. Ansiedade-traço pré-competitiva: um estudo com atletas de judô. *Unoesc & Ciência–ACBS, Joaçaba.* 2011;2(2):107–16.
9. Gonçalves MP, Belo RP. Ansiedade-traço competitiva: diferenças quanto ao gênero, faixa etária, experiência em competições e modalidade esportiva em jovens atletas. *Psico-USf.* 2007;12(2):301–7.
10. Delignières D. Anxiété et performance. In: Famose JP, editor. *Cognition et performance.* Paris: INSEP. 1993; p. 235–54.
11. Spielberger CD, editor. *Anxiety: Current Trends in Theory and Research.* New York (NY): Academic Press. 1972. 510 p.

12. Spielberg CD. *Understanding stress and anxiety*. New York (NY): Harper & Row; 1979. 128 p.
13. Silva GCB, Araújo DG, Arantes AAC, Neto S, Melo GF. Avaliação psicométrica da ansiedade traço em jovens nadadores brasileiros. *Rev Bras Psicol do Esporte*. 2018;7(1):92–104.
14. da Silva CV, Lima CP, Ribeiro GP, Costa VO, Hernandez JAE. Ansiedade-traço em atletas de esportes coletivos e individuais [Internet]. 2015 [cited 2022 Abr 5]; 10 p. Available from: <https://www.researchgate.net/publication/277311736>
15. Spielberg CD. Theory and research on anxiety. *Anxiety Behav*. 1966;1(3):413–28.
16. Comando de Operações Terrestres. *Manual de Campanha EB70-MC-10.375 Treinamento Físico Militar*. 5 ed. Brasília, DF: Gráfica do Exército; 2021.
17. Brasil. [Constituição (1988)]. *Constituição da República Federativa do Brasil: texto constitucional promulgado em 5 de outubro de 1988, compilado até a Emenda Constitucional nº 122/2022* [Internet]. Brasília, DF: Senado Federal; 2022 [cited 2022 Jun 01]. 440 p. Available from: <https://www2.senado.leg.br/bdsf/handle/id/598013>
18. Wise SR, Trigg SD. Optimizing Health, Wellness, and Performance of the Tactical Athlete. *Curr Sports Med Rep*. 2020 Feb;19(2):70–5.
19. Scofield DE, Kardouni JR. The Tactical Athlete: A Product of 21st Century Strength and Conditioning. *Strength Cond J*. 2015;37(4):2–7.
20. Sefton JM, Burkhardt TA. Introduction to the Tactical Athlete Special Issue. Vol. 51, *Journal of athletic training*. 2016;51(11): p. 845.
21. Cameron KL, Driban JB, Svoboda SJ. Osteoarthritis and the Tactical Athlete: A Systematic Review. *J Athl Train*. 2016 Nov;51(11):952–61.
22. Palazzolo J. Anxiety and performance. *Encephale*. 2020 Apr;46(2):158–61.
23. De Albuquerque CL, Paes RVDC. Técnicas de Regulação Emocional no Esporte de Alto Rendimento. In: Rolim RM, organizador. *Psicologia do esporte e emoções: aspectos atuais*. Itapetininga: Edições Hipótese; 2020. p. 32-40.
24. Ferreira RN. O gerenciamento de processos na melhoria do desempenho de Militares no Treinamento Físico Militar e no Teste de Avaliação Física do Exército Brasileiro, face ao aumento do sobrepeso e da obesidade [undergraduated thesis]. Salvador: Curso de Gestão e Assessoramento de Estado-Maior, Escola de Formação Complementar do Exército; 2020. 21 p.

25. Biaggio AMB, Natalício L, Spielberger CD. Desenvolvimento da forma experimental em português do Inventário de Ansiedade Traço-Estado (IDATE) de Spielberger. *Arq Bras Psicol Apl.* 1977;29(3):31–44.
26. Spielberger CD, Gorsuch RL, Lushene RE. *Manual for the state-trait anxiety inventory.* Consult Psychol. 1970.
27. Cooper KH. A means of assessing maximal oxygen intake: correlation between field and treadmill testing. *Jama.* 1968;203(3):201–4.
28. World Athletics. *Track and Field Facilities Manual 2019 edition.* World Athl [Internet]. 2019:8–11. Disponível em: <http://www.worldathletics.org>
29. Gould D, Petlichkoff L, Weinberg RS. Antecedents Of, Temporal Changes In, and Relationships between CSAI-2 Subcomponents. *J Sport Psychol* [Internet]. 1984;6(3):289–304. Disponível em: <https://journals.humankinetics.com/view/journals/jsep/6/3/article-p289.xml>
30. Jones G, Swain A, Cale A. Gender Differences in Precompetition Temporal Fattening and Antecedents of Anxiety and Self-Confidence. *J Sport Exerc Psychol* [Internet]. 1991;13(1):1–15. Disponível em: <https://journals.humankinetics.com/view/journals/jsep/13/1/article-p1.xml>
31. The American College of Sports Medicine. *ACSM's health-related physical fitness assessments manual, 5th edition* [Internet]. 2019:151-156. Disponível em: https://www.acsm.org/docs/default-source/publications-files/hrpfam5_table-8-9-updated.pdf?sfvrsn=e82139fc_4

Anexo 1

Termo de Consentida Livre e Esclarecida (TCLE)



MINISTÉRIO DA DEFESA EXÉRCITO BRASILEIRO DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO E CULTURA DO EXÉRCITO DIRETORIA DE PESQUISA E ESTUDOS DE PESSOAL ESCOLA DE EDUCAÇÃO FÍSICA DO EXÉRCITO

TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO

O Sr.(a) está sendo convidado(a), como voluntário(a), a participar da pesquisa **“AVALIAÇÃO DA INFLUÊNCIA DOS NÍVEIS DE ANSIEDADE-TRAÇO E ANSIEDADE-ESTADO NO DESEMPENHO FÍSICO DOS MILITARES ALUNOS DA ESCOLA DE EDUCAÇÃO FÍSICA DO EXÉRCITO NO TESTE DE CORRIDA DE 12 MINUTOS DE COOPER”**. Nesta pesquisa pretendemos investigar os níveis de ansiedade-traço e ansiedade-estado dos militares alunos da Escola de Educação Física do Exército por meio de questionários auto avaliados. O motivo que nos leva a estudar essas variáveis será para correlacioná-las com o desempenho físico de cada indivíduo, avaliado por meio do teste de corrida de 12 minutos de Cooper, possibilitando dar início a uma melhor compreensão de como variáveis psicológicas, emocionais e cognitivas se associam ao rendimento esportivo e operacional ligados ao desempenho físico de militares do Exército Brasileiro.

Para participar desta pesquisa, o Sr.(a) será avaliado(a) em quatro dias distintos, sendo o intervalo de 24h entre o terceiro e quarto dias. No primeiro dia algumas informações pessoais como nome, idade e lesões anteriores serão tomadas e em seguida faremos à avaliação antropométrica através da coleta de informações como altura, peso, dobras cutâneas e índice de gordura corporal. No segundo dia, o Sr.(a) deverá preencher o questionário IDATE Traço para avaliação dos níveis de ansiedade-traço, constituído de 20 afirmações que devem ser assinaladas com uma pontuação de 1 a 4 correspondentes a quase nunca, às vezes, frequentemente e quase sempre, respectivamente. No terceiro dia, o Sr.(a) deverá preencher o questionário IDATE Estado para avaliação dos níveis de ansiedade-estado, constituído de 20 afirmações que devem ser assinaladas com uma pontuação de 1 a 4 correspondentes a absolutamente não, um pouco, bastante e muitíssimo, respectivamente. No quarto dia, o Sr.(a) deverá realizar o teste de corrida de 12 minutos de Cooper, no qual deverá percorrer a maior distância possível, correndo ou andando, no

tempo de 12 minutos para mensuração do desempenho individual e estimativa do volume máximo de consumo de oxigênio e condicionamento físico.

Não há riscos associados às avaliações dos níveis de ansiedade-traço e ansiedade-estado. Os riscos associados ao teste de 12 minutos de Cooper podem incluir desconforto, fadiga periférica e central, dor muscular de início tardio e lesões musculoesqueléticas. Porém, no caso de ocorrer algum tipo de desconforto durante o estudo, será realizado um imediato atendimento, sem nenhum tipo de ônus material ou pessoal aos envolvidos na pesquisa, cabendo ressaltar que haverá uma ambulância no local do teste de corrida de 12 minutos de Cooper.

O Sr.(a) e futuros participantes poderão se beneficiar com os resultados desse estudo. À medida que se caracteriza melhor as influências dos níveis de ansiedade-traço e ansiedade-estado no desempenho físico, estratégias apropriadas de gerenciamento e controle dessas variáveis cognitivas podem ser desenvolvidas. Esses resultados podem direcionar o aperfeiçoamento de seu condicionamento físico, e identificação de possíveis sintomas de alguma patologia que possa vir a ocorrer no futuro.

O Sr.(a) foi selecionado(a) por estar no universo de avaliação e tem todo tempo necessário para tomar sua decisão de participar ou não. Poderá retirar seu consentimento ou interromper a participação a qualquer momento. A sua participação é voluntária e a recusa em participar não acarretará qualquer penalidade ou modificação na forma em que é atendido pelo pesquisador, que tratará a sua identidade com padrões profissionais de sigilo.

Para participar deste estudo, o Sr(a) não terá custo algum, nem receberá qualquer vantagem financeira, porém será indenizado e ressarcido diante de possíveis despesas e eventuais danos provocados pela pesquisa. Terá o esclarecimento sobre o estudo em qualquer aspecto que desejar e estará livre para participar ou recusar-se a participar.

Os resultados da pesquisa estarão à sua disposição quando finalizada. Seu nome ou o material que indique sua participação não será liberado sem a sua permissão. O Sr.(a) não será identificado em nenhuma publicação que possa resultar do presente estudo. O Sr.(a) terá acesso ao pesquisador responsável pela pesquisa a qualquer momento em que desejar.

Caso concorde em participar desta pesquisa, assine ao final deste documento, que possui duas vias, sendo uma delas sua, e a outra, do pesquisador responsável / coordenador da pesquisa.

Seguem os telefones e o endereço institucional do pesquisador responsável e do Comitê de Ética em Pesquisa – CEP, onde você poderá tirar suas dúvidas sobre o projeto e sua participação nele, agora ou a qualquer momento.

Contatos do pesquisador responsável: 1º Tenente Luiz Felipe Portugal Nunes, Escola de Educação Física do Exército, Av João Luis Alves, S/N – Urca – Rio de Janeiro, RJ, email: luizportugalnunes@gmail.com; telefone: 21 96437-5569.

Comitê de Ética em Pesquisa – CEP: Escola de Educação Física do Exército, Av. João Luiz Alves, S/N – Urca – Rio de Janeiro. cep@ccfex.eb.mil.br; telefone: (21) 2586- 2297; horário de funcionamento: segunda a quinta-feira, de 10 às 15h

O participante poderá recorrer a COMISSÃO NACIONAL DE ÉTICA EM PESQUISA - CONEP. SEPN 510 NORTE, BLOCO A, 3º Andar. Edifício Ex-INAN - Unidade II – Ministério da Saúde. CEP: 70750-521 - Brasília-DF e pelo telefone+55(61) 3315-5878/3315-5879 sobre questões éticas sempre que desejar.

Este termo de consentimento encontra-se impresso em duas vias, sendo que uma cópia será arquivada pelo pesquisador responsável, e a outra será fornecida ao Sr.(a). Os dados e instrumentos utilizados na pesquisa ficarão arquivados com a pesquisadora responsável por um período de 5 (cinco) anos, e após esse tempo serão destruídos.

Eu, _____, portador do documento de Identidade _____ fui informado (a) dos objetivos da pesquisa **“AVALIAÇÃO DA INFLUÊNCIA DOS NÍVEIS DE ANSIEDADE-TRAÇO E ANSIEDADE-ESTADO NO DESEMPENHO FÍSICO DOS MILITARES ALUNOS DA ESCOLA DE EDUCAÇÃO FÍSICA DO EXÉRCITO NO TESTE DE CORRIDA DE 12 MINUTOS DE COOPER”**, de maneira clara e detalhada e esclareci minhas dúvidas. Sei que a qualquer momento poderei solicitar novas informações e modificar minha decisão de participar se assim o desejar.

Eu, _____, identidade _____, residindo _____, declaro que entendi os objetivos, riscos e benefícios de minha participação na pesquisa e concordo em participar.

Rio de Janeiro, RJ ____ de _____ de ____.

Assinatura do participante

Assinatura da Testemunha

Declaro que obtive de forma apropriada e voluntária o Consentimento Livre e Esclarecido deste voluntário para participação neste estudo.

Luiz Felipe Portugal Nunes – 1º Ten
Pesquisador Responsável

Anexo 2

IDATE TRAÇO

Leia cada pergunta e faça um círculo ao redor do número à direita da afirmação que melhor indicar como você se sente agora, neste momento.

Não gaste muito tempo numa única afirmação, mas tente dar uma resposta que mais se aproxime de como você se sente neste momento.

AVALIAÇÃO				
	Quase sempre ----- 4		Às 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 poder 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 as consigo resolver	1	2	3	4
9. Preocupo-me demais com as 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. Ideias 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 3

IDATE ESTADO

Leia cada pergunta e faça um círculo ao redor do número à direita da afirmação que melhor indicar como você se sente agora, neste momento.

Não gaste muito tempo numa única afirmação, mas tente dar uma resposta que mais se aproxime de como você se sente neste momento.

AVALIAÇÃO				
	Muitíssimo ----- 4		Um pouco -----2	
	Bastante ----- 3		Absolutamente não - 1	
1. Sinto-me calmo	1	2	3	4
2. Sinto-me seguro	1	2	3	4
3. Estou tenso	1	2	3	4
4. Estou arrependido	1	2	3	4
5. Sinto-me à vontade	1	2	3	4
6. Sinto-me perturbado	1	2	3	4
7. Estou preocupado com possíveis infortúnios	1	2	3	4
8. Sinto-me descansado	1	2	3	4
9. Sinto-me ansioso	1	2	3	4
10. Sinto-me “em casa”	1	2	3	4
11. Sinto-me confiante	1	2	3	4
12. Sinto-me nervoso	1	2	3	4
13. Estou agitado	1	2	3	4
14. Sinto-me uma pilha de nervos	1	2	3	4
15. Estou descontraído	1	2	3	4
16. Sinto-me satisfeito	1	2	3	4
17. Estou preocupado	1	2	3	4
18. Sinto-me confuso	1	2	3	4
19. Sinto-me alegre	1	2	3	4
20. Sinto-me bem	1	2	3	4