

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: Antônio Carlos de **Matos** Junior – 1º Ten

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

RELAÇÃO DE ANSIEDADE PRÉ COMPETITIVA E AUTOCONFIANÇA NO
DESEMPENHO EM PROVAS PRÁTICAS DO CURSO DE MONITOR DE EDUCAÇÃO
FÍSICA DA ESCOLA DE EDUCAÇÃO FÍSICA DO EXÉRCITO

Rio de Janeiro – RJ
2023

ALUNO: Antônio Carlos de **Matos** Junior – 1º Ten Art

RELAÇÃO DE ANSIEDADE PRÉ COMPETITIVA E AUTOCONFIANÇA NO
DESEMPENHO EM PROVAS PRÁTICAS DO CURSO DE MONITOR DE EDUCAÇÃO
FÍSICA DA ESCOLA DE EDUCAÇÃO FÍSICA DO EXÉRCITO

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

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: Antônio Carlos de **Matos** Junior – 1º Ten Art

TÍTULO: RELAÇÃO DE ANSIEDADE PRÉ COMPETITIVA E AUTOCONFIANÇA NO DESEMPENHO EM PROVAS PRÁTICAS DO CURSO DE MONITOR DE EDUCAÇÃO FÍSICA DA ESCOLA DE EDUCAÇÃO FÍSICA DO EXÉRCITO

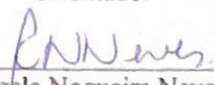
TRABALHO DE CONCLUSÃO DE CURSO

Aprovado em 21 de NOVEMBRO de 2023

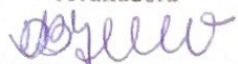
Banca de Avaliação



Alexandre Cals **Theophilo** Gaspar de Oliveira Filho - Cap
Orientador



Profª Dra. Angela Nogueira Neves - EsEFEx
Avaliadora



Profª Dra. Danielli Braga de Mello - EsEFEx
Avaliadora

MATOS JUNIOR, Antônio Carlos de. Relação de Ansiedade Pré Competitiva e Autoconfiança no Desempenho em Provas Práticas do Curso de Monitor de Educação Física da Escola de Educação Física do Exército. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Educação Física). Escola de Educação Física do Exército. Rio de Janeiro – RJ, 2023.

RESUMO

INTRODUÇÃO: A ansiedade é uma emoção comum que desempenha um papel importante na vida das pessoas, podendo variar em intensidade e frequência. No contexto esportivo, a ansiedade desempenha um papel crucial no desempenho dos atletas. Com isso, esse estudo se propõe a analisar a influência dos níveis de ansiedade pré competitiva e autoconfiança nas provas práticas do Curso de Monitor da Escola de Educação Física do Exército. **MÉTODOS:** O estudo possui desenho quase experimental com amostra composta por 29 militares matriculados no Curso de Monitor, do sexo masculino e com idades entre 20 e 30 anos. Foi aplicado o questionário CSAI-2 para avaliar os níveis de ansiedade 15 minutos antes das seguintes provas práticas: Pista de Pentatlo Militar, natação e combate corpo a corpo. Os dados foram analisados estatisticamente, usando análise de regressão linear, para identificar a correlação entre a ansiedade e o desempenho nas provas. Para comparação das variáveis foi utilizado nível de significância $\alpha = 5\%$. **RESULTADOS:** Em todas as provas práticas analisadas, não houve correlação estatisticamente significativa em relação aos níveis de ansiedade, sendo $p > 0,05$. Contudo houve correlação estatisticamente significativa para os níveis de autoconfiança. **CONCLUSÃO:** A autoconfiança afetou positivamente no desempenho das provas práticas do Curso de Monitor, entretanto a ansiedade não influenciou no desempenho esportivo dos alunos.

Palavras-chave: Ansiedade Esportiva; Desempenho; Autoconfiança.

MATOS JUNIOR, Antônio Carlos de. Relation of Pre Competitive Anxiety and Self Confidence in Performance in Practical Tests of the Physical Education Monitor Course at the Army School of Physical Education. Course Completion Work (Graduation in Physical Education). School of Physical Education of the Army. Rio de Janeiro – RJ, 2023.

ABSTRACT

INTRODUCTION: Anxiety is a common emotion that plays an important role in people's lives and can vary in intensity and frequency. In the sporting context, anxiety plays a crucial role in athletes' performance. However, few studies have analyzed the influence of anxiety on sports performance, focusing on military personnel. The objective of this study was to analyze the influence of pre-competitive anxiety levels in the practical tests of the Monitor Course at the Army School of Physical Education. **METHODS:** The study uses a quasi-experimental design with a sample composed of 29 military personnel enrolled in the Monitor Course, male and aged between 20 and 30 years. CSAI-2 Questionnaire will be administered to assess anxiety levels moments before the practical tests, which include Military Pentathlon Track, swimming and hand-to-hand combat. The data will be analyzed statistically, using linear regression analysis, to identify the correlation between anxiety and test performance. To compare variables, a significance level of $\alpha = 5\%$ was used. **RESULTS:** In all practical tests analyzed, there was no statistically significant correlation, with $p > 0.05$. However, there was a statistically significant correlation for levels of self-confidence **CONCLUSION:** Self-confidence positively affected performance in the practical tests of the Monitor Course, however anxiety did not influence the students' sporting performance.

keywords: Sports Anxiety; Performance; self confidence

INTRODUÇÃO

A ansiedade é uma emoção humana comum que aparece como um forte sentimento de preocupação em situações desconhecidas ou eventos futuros. Ela é capaz de variar em intensidade, duração e frequência e ter um impacto significativo na qualidade de vida das pessoas (1). A Associação Americana de Psicologia descreve que a ansiedade é uma emoção normal e necessária que ajuda as pessoas a se prepararem para situações desafiadoras. Por outro lado, a ansiedade excessiva e incontrolável pode afetar o funcionamento diário e resultar em problemas de saúde mental. (2)

Sigmund Freud postulou que a ansiedade é um sintoma de conflitos inconscientes que resultam de um desejo humano por coisas inatingíveis ou inconscientes. A ansiedade se desenvolve quando a energia psicológica gerada pelo conflito é desviada e transformada em sintomas físicos ou psicológicos (3).

Concepções de estudos acerca das obras de Freud (4,5) descrevem que a ansiedade é uma resposta típica e necessária ao estresse diário. No entanto, a ansiedade exacerbada e descontrolável pode se tornar patológica e resultar em transtornos de ansiedade, fobias e outros problemas de saúde mental.

Neste contexto, diversos autores da área da psicologia convergem suas concepções quanto à ansiedade, descrevendo que a ansiedade pode ser uma parte normal da vida, mas que quando excessiva, interfere na qualidade de vida, podendo também indicar a presença de um transtorno de ansiedade que requer tratamento profissional. Outrossim, sugerem que a ansiedade está relacionada a percepção das pessoas sobre si mesmas, sobre o futuro e o mundo, podendo ser muita das vezes, uma percepção distorcida (6-8).

Direcionado ao esporte, deve-se compreender a relação entre ansiedade e o desempenho de praticantes de diversas modalidades esportivas. O desempenho físico dos atletas pode ser significativamente afetado pela ansiedade e uma variedade de fatores pode afetar a intensidade de sua ansiedade pré-competição, por exemplo, a importância da competição, o nível de habilidade do oponente e o ambiente competitivo podem aumentar os níveis de ansiedade do atleta (9). Além disso, a personalidade, as crenças e as expectativas de uma pessoa sobre si mesma e suas habilidades, bem como as estratégias usadas para enfrentá-las, podem afetar a ansiedade e o desempenho atlético (10).

Igualmente, a ansiedade associada ao esporte pode-se apresentar de duas maneiras: a ansiedade cognitiva e a ansiedade somática. A ansiedade cognitiva está relacionada com as

características psicológicas, como preocupação excessiva, medo do fracasso, pensamentos negativos acerca do desempenho esportivo. A ansiedade somática guarda relação com as sensações e sintomas físicos como estresse, aumento da frequência cardíaca, tensão muscular, hiperventilação dentre outros (11).

A Teoria Multidimensional da Ansiedade, proposta por Martens (1990), é uma estrutura conceitual que visa compreender a ansiedade em contextos esportivos a partir de diversas dimensões. Diferenciando-se entre ansiedade cognitiva (preocupação e pensamentos negativos) e ansiedade somática (manifestações fisiológicas do estresse), a teoria oferece uma visão mais refinada e abrangente desses estados emocionais. Ao destacar a complexidade da ansiedade esportiva, Martens reconhece que essas dimensões interagem de maneira dinâmica, influenciando o desempenho atlético. O modelo também introduz a componente de autoconfiança como uma terceira dimensão, sugerindo que a confiança nas habilidades pode modular os efeitos da ansiedade (12)

Estudos presentes apontam que o autocontrole, a autoconfiança e a motivação dos atletas podem afetar o quão ansiosos eles se sentem ao competir. Além disso, um ambiente competitivo com altas expectativas de desempenho pode fazer com que atletas de elite experimentem altos níveis de ansiedade (13,14). Pallazolo (15) afirma ainda que há evidências de que um elevado nível de ansiedade tende a diminuir o desempenho físico do atleta. Entretanto, afirma ainda que há uma grande aceitação a respeito da melhora de desempenho associada a emoções positivas, porém há dificuldade em se obter a equivalente aceitação quando associado a emoções negativas e perda de desempenho esportivo.

Fortes et al. (16) comprovaram que a ansiedade pode influenciar negativamente no desempenho de atletas de futebol, no qual constatou-se que 25% das decisões tomadas dos atletas tiveram influência negativa da ansiedade somática. Contudo, Leitzelar et al. (17) observaram que atletas universitárias de futebol feminino estavam com aumento nos índices de ansiedade e uma redução da autoconfiança, porém não apresentaram resultados significativos na interferência entre ansiedade e desempenho esportivo.

A ansiedade competitiva é uma preocupação comum entre atletas de todos os níveis e pode afetar adversamente o desempenho atlético. No entanto, existem inúmeras estratégias eficazes para controlar a ansiedade competitiva, incluindo técnicas de respiração, técnicas de visualização e técnicas de autoconfiança. Além disso, a psicologia esportiva tem se concentrado cada vez mais em ajudar os atletas a desenvolverem resiliência e mentalidades voltadas para o

sucesso, a fim de ajudá-los a lidar com a pressão competitiva e maximizar o desempenho. Entender os fatores que afetam a ansiedade competitiva e empregar técnicas eficazes de gerenciamento são cruciais para ajudar os atletas a lidarem com a pressão e atingir seus objetivos esportivos (15).

Desta forma, a autoconfiança reduz os efeitos negativos da ansiedade, mediando a ansiedade pré-competitiva e o desempenho. Em resumo, a confiança em si mesmo é um componente psicológico vital para os atletas, pois melhora a execução técnica e permite que os atletas mantenham uma mentalidade positiva ao enfrentar desafios esportivos (18).

O Exército Brasileiro, juntamente com a Marinha do Brasil e Força Aérea Brasileira, são instituições nacionais permanentes, organizada na base da hierarquia e disciplina e que tem como objetivo principal a defesa da pátria, garantia da lei e da ordem e dos poderes constitucionais (19).

A necessidade em atender a todos seus objetivos constitucionais e sua operacionalidade, faz-se fundamental que o militar tenha uma boa condição física. Sendo assim, torna-se essencial a busca por métodos de preparação, estímulos e sistemas de avaliação física para que militares cuide bem de sua condição física. Para isso, recorre-se ao treinamento físico militar (20).

De acordo com o manual de Treinamento Físico Militar EB70-MC-10.375 (16), o TFM não deve reduzir-se a um conjunto de métodos para superação de provas físicas em um dia específico tal qual uma competição esportiva, por exemplo, ao revés, esse treinamento deve ser uma prática cotidiana, a fim de se obter o melhor condicionamento físico, capaz de desempenhar uma boa *performace* sem um esforço excessivo. É de salientar a importância da preparação de militares, contribuindo para garantir o cumprimento de qualquer tarefa, incluindo em condições adversas (20). Nesse sentido, é necessário observar o conceito de atleta tático.

O termo atleta tático tem sido usado para caracterizar pessoas em profissões de serviço, como militar, bombeiro, policiais, socorristas, entre outros, que exigem requisitos físicos para o desempenho de suas funções (21). O atleta tático se assemelha aos atletas tradicionais, pois utilizam a preparação física e desenvolve habilidades técnicas e táticas de forma comparável aos atletas profissionais. Tudo isso com a finalidade de cumprir uma determinada tarefa (22). Para alcançar sucesso nas suas funções, esses indivíduos enfrentam situações estressantes, rigorosas e exigentes desafios, dos quais muitos sob condições adversas, colocando a própria vida em risco (23).

A Escola de Educação Física do Exército (EsEFEx) é um estabelecimento de ensino de

graus superior e médio, de graduação, especialização e extensão, da linha de Ensino Militar Bélico e está destinado a graduar oficiais em Educação Física, especializar Sargentos para o exercício das funções de monitor em Educação Física, especializar oficiais na modalidade de esgrima e especializar oficiais médicos em Medicina Esportiva (24).

O Curso de Monitor (CM) tem por objetivo a especialização do sargento, com a aquisição de conhecimentos, habilitando-o ao exercício dos cargos de auxiliar de treinamento físico das organizações militares, monitor de educação física dos estabelecimentos de ensino, membro da Comissão de Desportos do Exército e pesquisador do Instituto da Capacitação Física do Exército (25). O CM possui em seu plano de disciplinas e Plano Geral de Ensino um total de 700h/aula e conta com 11 provas práticas de diferentes modalidades que, além de determinar a aprovação dos alunos, também os classificam por mérito intelectual do primeiro ao último colocado (25).

Desta forma, considerando a importância do desempenho físico para os alunos do CM, observou-se a carência de estudos científicos que correlacionem esta variável com ansiedade pré competitiva, ainda mais quando se trata de público militar.

Diante do exposto, tal estudo servirá de base para que futuros alunos da Escola de Educação Física do Exército possam melhorar seus desempenhos em provas práticas, adequando que tipo de treinamento se deve seguir, além disso, treinadores e professores poderão ter referências melhores de como lidar e planejar atividades visando o melhor desempenho nas práticas e competições desportivas.

Este estudo tem o objetivo de avaliar a influência da ansiedade pré competitiva e autoconfiança no desempenho físico nas provas práticas do Curso de Monitor de Educação Física da Escola de Educação Física do Exército em 2023.

MATERIAIS E MÉTODOS

Delineamento do estudo

O estudo possui 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 da variável emocional ansiedade no desempenho físico nas provas práticas do Curso de Monitor em 2023.

Amostra

A amostra do estudo foi composta por 29 militares do sexo masculino, matriculados no corrente ano no CM da Escola de Educação Física do Exército, com idade entre 20 e 30 anos. Apenas na dinâmica final da disciplina de combate corpo a corpo a amostra foi de 20 militares do sexo masculino.

Os critérios de inclusão foram que os sujeitos fossem voluntários, estivessem matriculados no CM da Escola de Educação Física do Exército e que estivessem previstos para realização das provas práticas do corrente ano letivo.

Foram excluídos do estudo os indivíduos que apresentarem lesões musculoesqueléticas que pudesse interferir no resultado das provas práticas, indivíduos que solicitaram para serem retirados da pesquisa, indivíduos que não foram aprovados na classificação final do CM, indivíduos que perderam alguma prova prática por qualquer motivo.

Todos os sujeitos assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (Apêndice I) antes de iniciar o projeto. O projeto foi submetido ao Comitê de Ética em Pesquisa (CAEE: 70604323.9.0000.9433)

Instrumentos

As avaliações dos níveis de ansiedade foram realizadas por meio do Inventário CSAI 2 (ANEXO I). Este questionário é constituído de 27 afirmações que devem ser assinaladas com uma pontuação de 1 a 4 correspondentes a nada, um pouco, moderado e muito, respectivamente. Para cada afirmação, deve-se assinalar uma pontuação de 1 a 4 conforme a percepção do próprio sujeito (27). Cada item deste questionário corresponde a uma variável emocional, sendo elas ansiedade somática (itens 2, 5, 8, 11, 14 (item invertido), 17, 20, 23 e 26), ansiedade cognitiva (itens 1, 4, 7, 10, 13, 16, 19, 22 e 25) e autoconfiança (itens 3, 6, 9, 12, 15, 18, 21, 24 e 27).

O questionário CSAI 2 para níveis de ansiedade foi aplicado, de forma digital 15 minutos antes da execução das provas práticas de Pista de Pentatlo Militar (PPM), 100m nado peito e dinâmica final da disciplina de Combate Corpo a Corpo.

Por fim, os sujeitos do estudo foram instruídos a executar as respectivas provas práticas de acordo com a matéria relacionada. Na PPM, os sujeitos percorreram uma distância de 500 metros ultrapassando 20 obstáculos no menor tempo possível. Na prova de 100m nado peito, os alunos executaram em piscina de 25 metros no menor tempo possível. A dinâmica final da disciplina Combate Corpo a Corpo, foi feita em duplas aplicando as técnicas aprendidas no decorrer das aulas, a comando do instrutor responsável. Foram analisadas as avaliações práticas citadas acima pois são provas que exigem alto desempenho físico e cognitivo, com alto risco de lesões e que pudessem desencadear certa apreensão e ansiedade por parte dos voluntários. Cabe ressaltar que as técnicas avaliadas pelo instrutor foram as mesmas para todos os militares. Todas as provas foram avaliadas em grau e são computadas para a menção individual ao final do Curso.

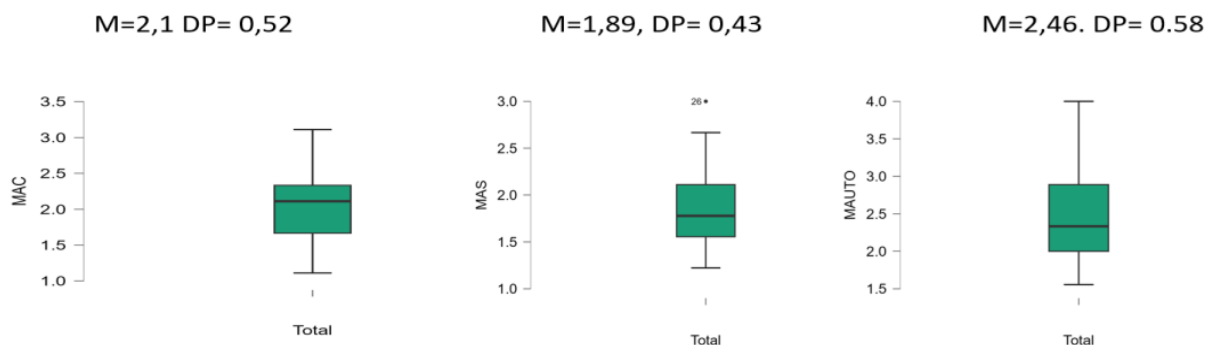
Análise estatística

Por meio de estatística descritiva, foram analisados os dados coletados da amostra quanto a nota da prova prática de cada modalidade, descritos em média e desvio padrão. Realizou-se a Regressão Linear para medir o efeito da correlação entre a ansiedade dos participantes e o desempenho nas provas práticas. Foram analisados os parâmetros de normalidade dos resíduos através do Gráfico Q-Q, colinearidade pelo valor do fator de inflação pela variância (VIF) e se os resíduos são homocedásticos através dos gráficos de resíduos preditos e observados. Para todos os casos, o nível de significância adotado foi $\alpha = 0,05$. Ademais, cabe ressaltar que foram usados apenas os escores com valores acima de 0,70 de confiabilidade interna, pelo coeficiente alfa de Cronbach. Utilizou-se o software JASP 0.18.1 para realizar as análises estatísticas desta pesquisa.

RESULTADOS

Em relação a prova prática da Pista de Pentatlo Militar, foi realizada uma Regressão Linear *backward* com a finalidade de investigar se a ansiedade cognitiva, ansiedade somática e a autoconfiança afetaram a nota da prova prática. A ansiedade cognitiva e somática não apresentou diferenças significantes no resultado da prova prática ($p > 0,05$).

Entretanto, a autoconfiança apresentou influência estatisticamente significativa na nota da prova ($F(3,25) = 4,22$, $P < 0,05$, $R^2_{ajustado} = 0,257$). A média dos índices de autoconfiança ($M = 2,46$, $DP = 0,58$) ficaram maiores que a média dos índices de ansiedade cognitiva ($M = 2,1$, $DP = 0,52$) e somática ($M = 1,89$, $DP = 0,43$) (Figura 1).



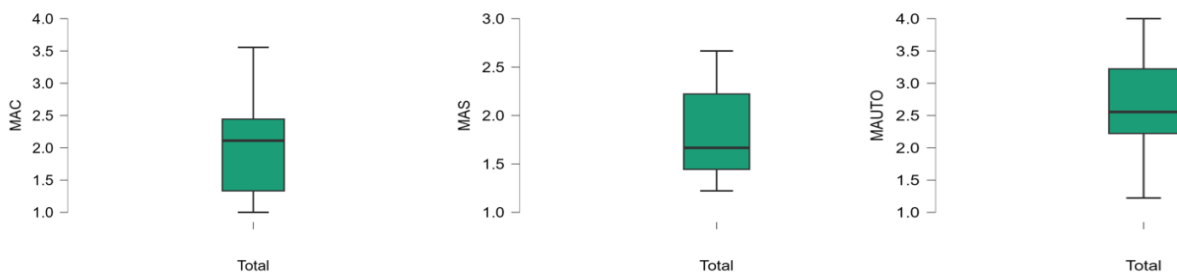
Legenda: Valores Estatísticos referente a PPM

Em relação à prova prática da Natação, foi realizada uma Regressão Linear *backward* com a finalidade de investigar se a ansiedade cognitiva, ansiedade somática e a autoconfiança afetaram a nota da prova prática. A ansiedade cognitiva e somática não apresentou diferenças significantes no resultado da prova prática ($p > 0,05$). Entretanto, a autoconfiança apresentou influência estatisticamente significativa na nota da prova ($F(3,25) = 4,15$, $P < 0,05$, $R^2_{ajustado} = 0,253$). A média dos índices de autoconfiança ($M = 2,75$, $DP = 0,75$) ficaram maiores que a média dos índices de ansiedade cognitiva ($M = 1,95$, $DP = 0,64$) e somática ($M = 1,85$, $DP = 0,44$) (Figura 2).

M=1,95 DP= 0,64

M=1,85 DP= 0,44

M=2,75 DP= 0,75



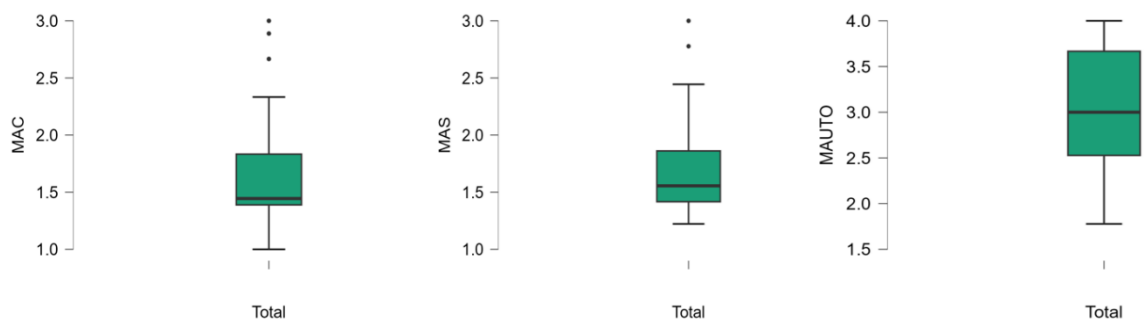
Legenda: Valores Estatísticos referente a Natação

Em relação a dinâmica final da disciplina de Combate Corpo a Corpo, foi realizada uma Regressão Linear *backward* com a finalidade de investigar se a ansiedade cognitiva, ansiedade somática e a autoconfiança afetaram a nota da prova prática. Nesta disciplina, a ansiedade cognitiva, ansiedade somática e a autoconfiança não apresentaram diferenças significantes no resultado da prova prática ($p > 0,05$). A média dos índices de autoconfiança (M=2,97, DP= 0,68) ficaram maiores que a média dos índices de ansiedade cognitiva (M=1,67, DP=0,60) e somática (M=1,75, DP= 0,49) (Figura 3).

M=1,67 DP= 0,60

M=1,75 DP= 0,49

M=2,97 DP= 0,68



Legenda: Valores Estatísticos referente a Dinâmica de Combate Corpo a Corpo

DISCUSSÃO

O propósito desse estudo foi avaliar a ansiedade pré competitiva e como elas poderiam afetar no desempenho físico das provas práticas do Curso de Monitor da Escola de Educação Física do Exército. O resultado deste trabalho apontou que não houve relação dos níveis de ansiedade, tanto cognitiva quanto somática para nenhuma das provas práticas avaliadas neste estudo. Além disso, mostrou que as médias dos níveis de ansiedade cognitiva e somática ficaram abaixo dos índices de autoconfiança.

Esse resultado corrobora com Jones *et al.* (26) que examinou como a ansiedade antes da competição afetava o desempenho de atletas de elite de diversas modalidades. Os resultados demonstraram que atletas que relataram níveis mais altos de ansiedade antes da competição não apresentaram desempenho menor.

Mujika *et al.* (28) explorou como a ansiedade afeta os nadadores de alto nível que participam de competições significativas. Os resultados mostraram que a ansiedade não era um fator importante que prejudicava o desempenho dos atletas na piscina em muitos casos. No entanto, alguns nadadores relataram uma adaptação positiva à ansiedade; eles a viram como uma fonte de energia que os ajudou a permanecer concentrados e determinados durante as provas. Essas evidências indicam que a ansiedade pode se manifestar de maneira mais adaptativa para alguns atletas de natação.

No mesmo sentido, com lutadores de *Mixed Martial Arts* (MMA) foi observado que a ansiedade não estava associada a desempenho ruim. Por outro lado, alguns lutadores relataram que sofrer de ansiedade mental antes da luta os preparou para a luta, aumentando sua agressividade e aumentando sua disposição para o desafio. (29)

Em atletas de corrida, Turner *et al.* (30) mostrou que a ansiedade pré-competitiva não afetava o desempenho atlético de forma uniforme. Os atletas ainda relataram que experimentar um nível moderado de ansiedade antes de uma corrida aumentou sua motivação e foco, melhorando assim seu desempenho.

Uma possível explicação para esses resultados está nas estratégias de enfrentamento adotadas pelos atletas ao lidar com a ansiedade pré competitiva, como visualização mental e a auto conversação positiva (28). Além disso, há uma complexidade na relação entre ansiedade e desempenho esportivo, enfatizando a necessidade de uma abordagem individualizada, podendo alguns atletas lidarem com o estado emocional de forma mais natural e impulsioná-lo de forma positiva (26).

Outrossim, particularmente com a amostra desse estudo, foram disponibilizados horas de treino em diversas ocasiões, o que pode explicar um menor índice dos níveis de ansiedade e a sua não significância durante as provas práticas (31).

Contudo, os índices de autoconfiança avaliados nesse estudo, mostraram resultados estatisticamente significantes em relação ao desempenho esportivo nas provas de Natação e Pista de Pentatlo Militar. Já na dinâmica final da disciplina de combate corpo a corpo não houve significância estatisticamente.

Weinberg e Gould (32) destacam que a autoconfiança e o desempenho esportivo estão positivamente ligados e afirmam que atletas confiantes são mais propensos a demonstrar resiliência, persistência e motivação quando enfrentam desafios, todos os quais são essenciais para o sucesso competitivo.

Atletas que são autoconfiantes são mais propensos a usar estratégias de enfrentamento eficientes, reorganizar pensamentos negativos e permanecer focados no desafio. Assim, a confiança em si mesmo se torna um recurso psicológico essencial que, quando usado, pode superar os efeitos negativos da ansiedade. Isso cria um estado mental ideal para a excelência esportiva (33).

Em um contexto específico de atletas de *endurance*, Blanchfield (34) sugere que os atletas mais autoconfiantes enfrentam a ansiedade de maneira mais adaptativa e canalizam a energia para aprimorar a concentração e motivação durante as provas, ressaltando a autoconfiança como parte integrante do treinamento psicológico para os atletas.

Uma possível explicação deve-se a percepção positiva das provas práticas desenvolvidas durante o Curso de Monitor, no qual os alunos fizeram as avaliações como uma forma de aprendizado, crescimento pessoal, oportunidade ou diversão, o que pode modular a resposta emocional pré-avaliação (35).

Ademais, um suporte social adequado como tempos de treinamento para os alunos, presença de um profissional especialista e a presença de colegas de turma podem aumentar a autoconfiança em relação aos níveis de ansiedade. O treinamento físico causa uma resposta neurobiológica positiva, podendo ocasionar a diminuição dos níveis de tensão antes de uma prova prática (31).

Tratando-se de militares de Forças Armadas, outro possível fator para explicar os baixos índices de ansiedade está no fato de que estão habituados a atuarem em ambientes de elevado estresse físico e mental, promovendo o desenvolvimento de habilidades de enfrentamento e

resiliência ao longo de suas carreiras.

Por se tratar de um Curso de Educação Física formada por militares, os voluntários foram formados previamente em escolas militares, sendo costume serem avaliados quanto ao desempenho físico regularmente, psicologicamente e em competições esportivas.

Por não se tratar de atletas profissionais, há uma possível dificuldade em discernir o que é a ansiedade e nível de ativação, podendo os alunos confundirem esses conceitos no momento da realização do questionário CSAI-2 (11).

Por fim, há também certa familiaridade com a situação, no qual os alunos poderiam já possuir experiência prévia em diversas situações desportivas, resultando num menor índice de ansiedade e maior de autoconfiança.

A ausência de participantes do sexo feminino é uma limitação deste estudo, contudo, o desenvolvimento de estudos incluindo-as é de grande importância, tendo em vista a crescente participação feminina dentro das Forças Armadas. Um exemplo é o constante e progressivo aumento do sexo feminino na realização dos cursos na Escola de Educação Física do Exército.

Outra limitação deste estudo foi o tamanho amostral, de apenas 29 participantes e por se tratar de uma amostra homogênea, não sendo convergente com outras instituições que lecionam disciplinas de Educação Física no Brasil.

CONCLUSÃO

Os resultados deste estudo mostraram que não houve relação entre os níveis de ansiedade estado somático e cognitivo com o resultado das provas práticas do Curso de Monitor. Este resultado sugere que, no contexto esportivo avaliado, os componentes da ansiedade não apresentaram uma associação direta e clara com as provas práticas do Curso de Monitor. Esses resultados mostram a importância de pesquisas contínuas para compreender melhor a dinâmica complexa da ansiedade em ambientes militares educacionais.

Entretanto mostrou que os níveis de autoconfiança podem ter afetado positivamente o desempenho físico nas provas de natação 100 metros peito e na Pista de Pentatlo Militar. Os participantes que relataram mais confiança em si mesmos demonstraram melhor desempenho nessas disciplinas específicas. Indica também que a confiança nas próprias habilidades físicas e cognitivas teve um impacto significativo na capacidade dos atletas de superar as avaliações práticas.

Notavelmente, a média dos níveis de ansiedade permaneceu significativamente abaixo da média dos níveis de autoconfiança, indicando que, os participantes experimentaram uma presença relativamente baixa de ansiedade no contexto avaliado. Esse resultado enfatiza a importância de estratégias para atenuar a ansiedade pré competitiva, como por exemplo a auto conversação positiva e a visualização mental em programas de treinamento esportivo para melhorar o desempenho técnico e reduzir os efeitos debilitantes da ansiedade cognitiva e somática.

Como sugestão para futuras pesquisas, é interessante a realização de estudos longitudinais que pudessem trabalhar com a autoconfiança em provas específicas, durante o ano letivo do Curso de Monitor ou Curso de Instrutor, buscando avaliar os aspectos emocionais no início do ano letivo e depois ao final do letivo. Ademais, a inclusão do sexo feminino nas próximas pesquisas é de grande importância, uma vez que a partir de 2024 haverá a presença do sexo feminino advindo da Linha de Ensino Militar Bélica do Exército Brasileiro.

REFERÊNCIAS

1. American Psychiatric Association. Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders. 5th ed. 2013.
2. American Psychological Association. Understanding Anxiety. 2021. Disponível em: <https://www.apa.org/topics/anxiety>.
3. Freud S. Inhibitions, Symptoms, and Anxiety. Hogarth Press; 1926.
4. Leichsenring F, Leibing E. The effectiveness of psychodynamic therapy and cognitive behavior therapy in the treatment of personality disorders: A meta-analysis. *Am J Psychiatry*. 2007;164(1):122-131
5. Laplanche J, Pontalis J-B. The Language of Psychoanalysis. Karnac Books; 2018
6. Beck AT. Cognitive therapy and the emotional disorders. Internacional Universities Press; 1976.
7. Ellis A. Irrational beliefs and their effects on emotion. *Am Psychol*. 1996;41(2):131.
8. Jung CG. The Practice of Psychotherapy: Essays on the Psychology of the Transference and Other Subjects. Routledge; 2014
9. Woodman T, Hardy L. The relative impact of cognitive anxiety and self-confidence upon sport performance: a meta-analysis. *J Sports Sci*. 2003;21(6):443-457
10. Gucciardi DF, Gordon S, Dimmock JA. Towards an understanding of mental toughness in Australian football. *J Appl Sport Psychol*. 2008;20(3):261-281
11. Weinberg RS, Gould D. Foundations of Sport and Exercise Psychology. 5th ed. Human Kinetics; 2011.
12. Martens R. Anxiety in sports: An international perspective. Champaign, IL: Human Kinetics; 1990.
13. Johnson U, Ekengren J, Andersen MB. High pre-competition stress for team athletes: A performance link and implications for coping. *J Sports Sci Med*. 2019;18(2):306.

14. Mellalieu SD, Neil R, Hanton S. Psyching-up and calming-down strategies: a qualitative study of pre-event sports psychology interventions. *J Sports Sci.* 2009;27(13):1461-1474.
15. Palazzolo J. Anxiety and performance. *Encephale.* 2020 Apr;46(2):158-161. doi: 10.1016/j.encep.2019.07.008. Epub 2019 Sep 18. PMID: 31542211.
16. Fortes LS, Lima RCR, Almeida SS, Fonseca RMC, Paes PP, Ferreira MEC. Effect of competitive anxiety on passing decision-making in under-17 soccer players. *Paidéia (Ribeirão Preto).* 2018;28.
17. Leitzelar BN, Blom LC, Guilkey J, Bolin J, Mahon A. Regulatory Fit: Impact on Anxiety, Arousal, and Performance in College-Level Soccer Players. *Int J Exerc Sci.* 2020;13(5):1430.
18. Vealey RS, Chase MA. Self-confidence in sport. In: Horn TS, ed. *Advances in Sport Psychology.* Human Kinetics; 2008. pp. 68-97, 430-435.
19. Brasil. Constituição da República Federativa do Brasil [Internet]. Brasília, DF: Senado Federal; 1988 [acesso em 20 maio 2023]. Disponível em: https://www.planalto.gov.br/ccivil_03/constituicao/constituicao.htm
20. Manual de Campanha de Treinamento Físico Militar EB70-MC-10.375.
21. Cameron KL, Driban JB, Svoboda SJ. Osteoarthritis and the Tactical Athlete: A Systematic Review. *J Athl Train.* 2016 Nov;51(11):952-961. doi: 10.4085/1062-6050-51.5.03. Epub 2016 Apr 26. PMID: 27115044; PMCID: PMC5224737.
22. Sefton JM, Burkhardt TA. Introduction to the Tactical Athlete Special Issue. *J Athl Train.* 2016 Nov;51(11):845. doi: 10.4085/1062-6050-51.12.16. PMID: 28068161; PMCID: PMC5224723
23. Scofield DE, Kardouni JR. The Tactical Athlete: A Product of 21st Century Strength and Conditioning. *Strength Cond J.* 2015;37(4):2-7.
24. Regulamento da Escola de Educação Física do Exército EB10-R-25.001
25. Exército Brasileiro [homepage na internet]. Escola de Educação Física do Exército, Curso de Monitor de Educação Física [acesso em 28 maio 2023]. Disponível em: <http://www.esefex.eb.mil.br/monitor-cm>
26. Jones MI, Meijen C, McCarthy PJ, Sheffield D. A Theory of Challenge and Threat

- States in Athletes: A Revised Conceptualization. *Front Psychol.* 2019;10:2293. doi: 10.3389/fpsyg.2019.02293
27. Coelho EM, Vasconcelos-Raposo J, Mahl AC. Confirmatory factorial analysis of the Brazilian version of the Competitive State Anxiety Inventory-2 (CSAI-2). *Span J Psychol.* 2010;13(1):453-460. Disponível em: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/20480711>. Acesso em: 10 jul. 2023.
 28. Mujika I, Chatard JC, Busso T, Geysant A, Barale F, Lacoste L. Effects of training on performance in competitive swimming. *Can J Appl Physiol.* 1995 Dec;20(4):395-406. doi: 10.1139/h95-031. PMID: 8563672.
 29. Silva BM, Paula ES, Guglielmo LG, Alves JCM, Franchini E. Relationship between pre-fight emotions, subjective performance, and final outcome in elite male karate athletes. *Psychol Sport Exerc.* 2018;39:10-16. doi: 10.1016/j.psychsport.2018.07.008.
 30. Turner PE, Raglin JS. Variability in precompetition anxiety and performance in college track and field athletes. *Med Sci Sports Exerc.* 1996 Mar;28(3):378-85. doi: 10.1097/00005768-199603000-00014. PMID: 8776227.
 31. Stubbs B, Vancampfort D, Rosenbaum S, Firth J, Cosco T, Veronese N, Salum GA, Schuch FB. An examination of the anxiolytic effects of exercise for people with anxiety and stress-related disorders: A meta-analysis. *Psychiatry Res.* 2017 Mar;249:102-108. doi: 10.1016/j.psychres.2016.12.020. Epub 2017 Jan 6. PMID: 28088704.
 32. Weinberg R, Gould D. *Foundations of Sport and Exercise Psychology.* Champaign, IL: Human Kinetics; 2015.
 33. Hanton S, Thomas O, Maynard I. Competitive anxiety responses in the week leading up to competition: The role of intensity, direction, and frequency dimensions. *Psychol Sport Exerc.* 2008;9(2):169-181. doi:10.1016/j.psychsport.2007.02.006
 34. Blanchfield AW, Hardy J, De Morree HM, Staiano W, Marcora SM. Talking yourself out of exhaustion: the effects of self-talk on endurance performance. *Med Sci Sports Exerc.* 2014;46(5):998-1007. doi: 10.1249/MSS.000000000000184. PMID: 24121242
 35. Nicholls JG. *The Competitive Ethos and Democratic Education.* Harvard University Press; 1989.

APÊNDICE I



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 como voluntário a participar da pesquisa “Relação entre variáveis emocionais e desempenho em provas práticas no Curso de Instrutor e Monitor de Educação Física da EsEFEx. Nesta pesquisa pretendemos investigar o efeito da ansiedade e autoconfiança no desempenho dos alunos do CI e CM em provas práticas.

Objetivos: O motivo que nos leva a estudar essas variáveis é desvendar o modo como elas se correlacionam com o desempenho em provas práticas do Curso de Instrutor e Monitor de educação física da EsEFEx, melhorando a compreensão de como variáveis emocionais se associam ao rendimento do aluno em provas práticas.

Procedimentos da pesquisa: Você foi selecionado(a) por estar inscrito no Curso de Monitor de Educação Física da EsEFEx no corrente ano. Sua participação não é obrigatória. A qualquer momento, você poderá desistir de participar e retirar seu consentimento, além de ter direito de não responder qualquer questão, sem necessidade de explicação ou justificativa para tal, podendo também se retirar da pesquisa a qualquer momento. Sua recusa, desistência ou retirada de consentimento não acarretará qualquer prejuízo.

Ao aceitar participar da pesquisa, o senhor receberá uma cópia deste Termo por e-mail.

Para participar desta pesquisa, o Sr.(a) será avaliado(a) em momentos distintos, todos eles em ambiente virtual. O(a) senhor(a) deverá preencher o inventário CSAI 2, constituído de 27 afirmações que devem ser assinaladas com uma pontuação de 1 a 4 correspondentes a nada, um pouco, moderado e muito, respectivamente. O Sr. (a) irá responder a esse questionário momentos antes das seguintes provas práticas: Pista de Pentatlo Militar (PPM), 100m nado Peito, Circuito técnico de Basquete e Dinâmica final da disciplina de Combate corpo a corpo.

Você terá acesso as perguntas após o aceite em participar da pesquisa.

Desconforto e possíveis riscos associados à saúde: Os riscos associados aos questionários são mínimos, se limitando a cansaço, desconforto pelo tempo gasto no preenchimento do questionário, e ao relembrar algumas sensações diante do vivido com situações desgastantes. Além dos riscos citados acima, a pesquisa possui etapas online. Portanto, existem riscos inerentes ao ambiente virtual, tais quais: quebra de anonimato, invasão de privacidade e divulgação de dados pessoais em caso de ataque cibernético.

Para mitigar estes riscos, após o preenchimento dos questionários, os mesmos serão baixados, e excluídos da rede. Contudo, há uma limitação da capacidade do pesquisador de assegurar total segurança dos dados fornecidos, uma vez que por breve espaço de tempo os dados estarão na rede.

Benefícios da pesquisa: Você e futuros participantes poderão se beneficiar com os resultados desse estudo. À medida que se caracteriza melhor as influências dos níveis de ansiedade no desempenho físico em provas práticas, estratégias apropriadas de gerenciamento e controle dessas variáveis cognitivas podem ser desenvolvidas. Esses resultados podem direcionar o aperfeiçoamento de seu desempenho esportivo em diversas modalidades.

Esclarecimentos e direitos: 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 senhor não será identificado em nenhuma publicação que possa resultar do presente estudo.

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

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. A recusa em participar da pesquisa não tem qualquer prejuízo pessoal e/ou profissional ao prospectivo participante.

Para participar da pesquisa, responda a pergunta abaixo concordando com o termo (“sim”). Caso você tenha alguma reclamação ou queira denunciar qualquer abuso ou improbidade desta pesquisa, denuncie ao Comitê de Ética e Pesquisa do Centro de Capacitação Física do Exército (CEP-CCFEX), que é constituído por um colegiado interdisciplinar e independente, de relevância pública, de caráter consultivo, deliberativo e educativo, criado para defender os interesses dos participantes da pesquisa em sua integridade e dignidade e para contribuir no desenvolvimento da pesquisa dentro de padrões éticos. Você pode fazê-lo pelo telefone, no número (21) 2586.2297, por e-mail (cep@ccfex.eb.mil.br) ou ir ao local, localizado à Av. João Luiz Alves, s/nº, sala do CEP-CCFEX no prédio da EsEFEx, Urca. Os horários de funcionamento do CEP-CCFEX são: 2ª a 4ª feira, das 09h às 12h. Contatos do pesquisador responsável: Antônio Carlos de Matos Junior, Escola de Educação Física do Exército, Av. João Luiz Alves, S/N – Urca – Rio de Janeiro, RJ, e-mail: acmatosj@gmail.com; telefone: 11951205838.

Eu, _____, portador do documento de Identidade _____ fui informado (a) dos objetivos da pesquisa **“RELAÇÃO DE VARIÁVEIS EMOCIONAIS E O DESEMPENHO EM PROVAS PRÁTICAS DO**

CURSO DE MONITOR DE EDUCAÇÃO FÍSICA DA ESCOLA DE EDUCAÇÃO FÍSICA DO EXÉRCITO”, 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(a) participante: _____

Assinatura do pesquisador: _____

ANEXO I

CSAI-2	Nada	Um pouco	Moderado	Muito
1. Estou preocupado(a) com esta prova/competição	1	2	3	4
2. Sinto-me nervoso(a)	1	2	3	4
3. Sinto-me à vontade	1	2	3	4
4. Tenho dúvidas acerca de mim próprio(a)	1	2	3	4
5. Sinto-me agitado(a)	1	2	3	4
6. Sinto-me confortável	1	2	3	4
7. Estou preocupado(a) porque posso não render tão bem como poderia neste jogo	1	2	3	4
8. Sinto o meu corpo tenso	1	2	3	4
9. Sinto-me autoconfiante	1	2	3	4
10. Estou preocupado(a) pelo fato de poder perder	1	2	3	4
11. Sinto tensão no meu estômago	1	2	3	4
12. Sinto-me seguro(a)	1	2	3	4
13. Estou preocupado(a) pelo fato de poder falhar sob a pressão da competição	1	2	3	4
14. Sinto o meu corpo relaxado	1	2	3	4
15. Estou confiante de que posso corresponder ao desafio que me é colocado	1	2	3	4
16. Estou preocupado(a) pelo fato de poder ter um mau rendimento	1	2	3	4
17. O meu coração está batendo muito depressa	1	2	3	4
18. Estou confiante de que vou ter um bom rendimento	1	2	3	4
19. Estou preocupado(a) pelo fato de poder não atingir o meu objetivo	1	2	3	4
20. Sinto o meu estômago dando voltas.	1	2	3	4
21. Sinto-me mentalmente relaxado(a)	1	2	3	4
22. Estou preocupado(a) pelo fato de os outros poderem ficar desapontados com o meu rendimento	1	2	3	4
23. As minhas mãos estão frias e úmidas	1	2	3	4
24. Estou confiante porque me imagino, mentalmente, atingindo o meu objetivo	1	2	3	4
25. Estou preocupado(a) pelo fato de poder não ser capaz de me concentrar	1	2	3	4
26. Sinto o meu corpo rígido	1	2	3	4
27. Estou confiante em conseguir ultrapassar os obstáculos sob a pressão da competição	1	2	3	4

ANEXO 2

Termo de Cessão de direitos sobre trabalho científico



MINISTÉRIO DA DEFESA
EXÉRCITO BRASILEIRO
DECEx – CCFEx
Escola de Educação Física do Exército
(CMilEdcFis / 1922)

TERMO DE CESSÃO DE DIREITOS SOBRE TRABALHO CIENTÍFICO

Título do trabalho científico:

Nome completo do autor:

1. Este trabalho, nos termos da legislação que resguarda os direitos autorais, é considerado de minha propriedade.
2. Autorizo a Escola de Educação Física do Exército a utilizar meu trabalho para uso específico no aperfeiçoamento e evolução da Força Terrestre, bem como a divulgá-lo por meio de publicação em revista técnica do Exército ou outro veículo de comunicação.
3. A Escola de Educação Física do Exército poderá fornecer cópia do trabalho mediante ressarcimento das despesas de postagem e reprodução. Caso seja de natureza sigilosa, a cópia somente deverá ser fornecida se o pedido for encaminhado por meio de organização militar, fazendo-se necessária a anotação do destino no Livro de Registro existente na Biblioteca.
4. É permitida a transcrição parcial de trechos do trabalho para comentários e citações, desde que sejam transcritos os dados bibliográficos dos mesmos, de acordo com a legislação sobre direitos autorais.
5. A divulgação do trabalho, em outros meios não pertencentes ao Exército, somente poderá ser feita com a autorização do autor ou da direção de ensino da Escola de Educação Física do Exército.

Rio de Janeiro, _____ de _____ de 2023.

Antonio Carlos de **Matos Junior – 1º Ten Art**

ANEXO 3

Termo de autorização para publicação de trabalho de conclusão de curso na biblioteca digital de trabalhos científicos



MINISTÉRIO DA DEFESA
EXÉRCITO BRASILEIRO
DECE_x – CCFE_x
Escola de Educação Física do Exército
(CMilEdcFis / 1922)

**TERMO DE AUTORIZAÇÃO PARA PUBLICAÇÃO DE TRABALHO DE
CONCLUSÃO DE CURSO NA BIBLIOTECA DIGITAL DE TRABALHOS
CIENTÍFICOS**

Na qualidade de titular dos direitos de autor da publicação, autorizo a Escola de Educação Física do Exército a disponibilizar através do site *www.esefex.ensino.eb.br/*, sem ressarcimento dos direitos autorais, de acordo com a Lei nº 9.610, de 19 de fevereiro de 1998(Lei de Direito Autoral), o texto integral da obra abaixo citada, para fins de leitura, impressão e/ou *download*, a título de divulgação da produção científica brasileira, a partir desta data.

1. Identificação do Trabalho de Conclusão de Curso

Título do TCC:

Nome completo do autor:

Idt: _____ CPF: _____

email: _____

Autorizo disponibilizar e-mail na Base de Dados de Trabalhos de Conclusão de Curso da Biblioteca Digital de Trabalhos Científicos: () SIM () NÃO

Orientador:

Idt: _____ CPF: _____

email: _____

Co-orientador:

Idt: _____ CPF: _____ email: _____

Membro da banca:

Membro da banca:

Membro da banca:

Data de apresentação: ____ / ____ / ____ Titulação: _____

Área de conhecimento: _____

Palavras-chave (até seis): _____ - _____

_____ - _____ - _____ - _____

Rio de Janeiro, ____ de _____ de 2023.

Antonio Carlos de **Matos** Junior – **1º Ten Art**