



UNIVERSIDADE ESTADUAL DO PIAUÍ  
CURSO DE LICENCIATURA EM EDUCAÇÃO FÍSICA  
CAMPUS UNIVERSITÁRIO PROFESSOR BARROS ARAÚJO



**GABRIEL JOSÉ DE ARAÚJO CARVALHO**

**NÍVEIS DE ANSIEDADE PRÉ-COMPETITIVA EM CORREDORES AMADORES**

PICOS-PIAUÍ  
2025

**GABRIEL JOSÉ DE ARAÚJO CARVALHO**

**NÍVEIS DE ANSIEDADE PRÉ-COMPETITIVA EM CORREDORES AMADORES**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao curso de Licenciatura em Educação Física, da Universidade Estadual do Piauí, *Campus Professor Barros Araújo*, como requisito para a obtenção do título de Licenciado(a) em Educação Física.

**Orientador:** Prof. Dr. Glauber Castelo Branco Silva

C331n Carvalho, Gabriel José de Araújo.

Níveis de ansiedade pré-competitiva em corredores amadores /  
Gabriel José de Araújo Carvalho. - 2025.  
34 f.: il.

Monografia (graduação) - Licenciatura em Educação Física,  
Universidade Estadual do Piauí, 2025.

"Orientador: Prof. Dr. Glauber Castelo Branco Silva".

1. Ansiedade pré-competitiva. 2. Corrida. 3. Desempenho  
esportivo. 4. Psicologia do esporte. I. Silva, Glauber Castelo  
Branco . II. Título.

CDD 796.42

Ficha elaborada pelo Serviço de Catalogação da Biblioteca da UESPI  
Francisca Carine Farias Costa (Bibliotecário) CRB-3<sup>a</sup>/1637

## **GABRIEL JOSÉ DE ARAÚJO CARVALHO**

### **NÍVEIS DE ANSIEDADE PRÉ-COMPETITIVA EM CORREDORES AMADORES**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao curso de Licenciatura em Educação Física, da Universidade Estadual do Piauí, Campus Professor Barros Araújo, como requisito para a obtenção do título de Licenciado(a) em Educação Física.

Aprovado em: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_\_

#### **Banca Examinadora:**

---

Prof. Dr. Glauber Castelo Branco Silva – Orientador (a) / Presidente  
(Universidade Estadual do Piauí – UESPI, Campus Professor Barros Araújo)

---

Prof<sup>a</sup>. Me. Edênia Raquel de Barros Bezerra de Moura – Membro examinador  
(Universidade Estadual do Piauí – UESPI, Campus Professor Barros Araújo)

---

Prof<sup>a</sup>. Me. Patrícia Ribeiro Vicente – Membro examinador  
(Universidade Estadual do Piauí – UESPI, Campus Professor Barros Araújo)

## AGRADECIMENTOS

Dedico este trabalho primeiramente a Deus, pela presença constante em minha vida, por me fortalecer nos momentos de incerteza e por iluminar cada passo desta jornada acadêmica. Sua proteção, sabedoria e cuidado foram essenciais para que eu permanecesse firme até o fim.

Aos meus pais, Avenet e Demerval, deixo minha mais profunda gratidão. Vocês são a base que sustenta meu caminho e o exemplo que guia minhas escolhas. O amor, a dedicação e os valores que me transmitiram foram fundamentais para que eu chegassem até aqui. Cada conquista minha carrega um pouco do esforço e da coragem de vocês.

Aos meus irmãos, Mateus e Amanda, agradeço pelo carinho, incentivo e cumplicidade. Vocês sempre estiveram ao meu lado, oferecendo apoio nos momentos difíceis e comemorando comigo as vitórias que surgiram ao longo da trajetória. Ter vocês como parte da minha história é um presente de Deus.

Aos meus amigos, que mesmo não tendo seus nomes citados individualmente, sabem exatamente a importância que tiveram nesta caminhada. Sou imensamente grato por cada palavra de apoio, pelos conselhos sinceros, pela companhia nos momentos de exaustão e pelas risadas que aliviaram o peso do percurso. Vocês fizeram com que o caminho fosse mais leve e possível.

Aos professores do curso de Educação Física, registro minha gratidão e respeito. Cada aula, orientação e ensinamento contribuiu diretamente para minha formação pessoal e profissional. A dedicação de vocês à docência, o compromisso com o conhecimento e o cuidado com os alunos deixaram marcas profundas na minha trajetória. Levarei adiante todos os aprendizados e valores que me foram transmitidos.

Ao meu orientador, Glauber, agradeço pela orientação e pela contribuição essencial na construção deste trabalho. Sua condução ao longo do processo foi importante para que esta pesquisa se desenvolvesse com clareza, responsabilidade e consistência.

A todos que fizeram parte desta trajetória, direta ou indiretamente, deixo aqui meu sincero agradecimento. Este trabalho representa não apenas o encerramento de um ciclo acadêmico, mas também o reflexo do apoio, do amor e da fé que recebi ao longo de toda essa caminhada.

## RESUMO

O presente estudo teve como objetivo analisar os níveis de ansiedade pré-competitiva em corredores da cidade de Picos – PI, considerando características pessoais, experiência esportiva e variáveis relacionadas ao treinamento. Participaram da pesquisa 50 corredores, avaliados por meio de questionário sociodemográfico e do instrumento CSAI-2R. Os resultados indicaram que a maior parte dos participantes apresentou níveis moderados de ansiedade geral, bem como níveis moderados de ansiedade somática e cognitiva. Identificou-se ainda que quase metade da amostra apresentou baixa autoconfiança. A análise de correlação revelou relação negativa significativa entre o número de competições e a ansiedade geral, sugerindo que a vivência competitiva exerce papel importante na redução da ansiedade pré-competitiva. Por outro lado, o tempo de prática e a frequência de treinos semanais não apresentaram associação com as dimensões da ansiedade. Conclui-se que a ansiedade pré-competitiva está presente entre corredores amadores e experientes, sendo influenciada principalmente pela familiaridade com o ambiente competitivo. Os achados reforçam a necessidade de estratégias de preparação psicológica que favoreçam o aumento da autoconfiança e o controle emocional antes das provas, contribuindo para um desempenho mais equilibrado e seguro.

**Palavras-chave:** ansiedade pré-competitiva. corrida. desempenho esportivo. psicologia do esporte.

## ABSTRACT

This study aimed to analyze pre-competitive anxiety levels among runners from the city of Picos, Piauí, considering personal characteristics, sports experience, and training-related variables. A total of 50 runners participated in the research, assessed through a sociodemographic questionnaire and the CSAI-2R instrument. The results indicated that most participants presented moderate levels of general anxiety, as well as moderate levels of somatic and cognitive anxiety. Nearly half of the sample also showed low self-confidence. Correlation analysis revealed a significant negative relationship between the number of competitions and general anxiety, suggesting that competitive experience plays an important role in reducing pre-competitive anxiety. In contrast, training frequency and time of practice showed no association with any anxiety dimensions. It is concluded that pre-competitive anxiety is present among both amateur and experienced runners and is mainly influenced by familiarity with the competitive environment. The findings reinforce the importance of psychological preparation strategies that promote greater self-confidence and emotional regulation before competitions, contributing to more balanced and effective performance.

**Keywords:** athletic performance. pre-competitive anxiety; road running; sport psychology;

## SUMÁRIO

<b>1. INTRODUÇÃO .....</b>	<b>8</b>
<b>2. OBJETIVOS .....</b>	<b>10</b>
2.1 Objetivo Geral.....	10
2.2 Objetivos Específicos .....	10
2.3 Hipótese.....	10
<b>3. REFERENCIAL TEÓRICO .....</b>	<b>11</b>
3.1 Saúde Mental No Esporte.....	11
3.2 Ansiedade No Contexto Esportivo .....	11
3.3 Qualidade Do Sono E Sua Influência Na Ansiedade .....	13
3.4 A Atividade Física Como Promotora Da Saúde Mental.....	13
<b>4. MATERIAIS E MÉTODOS.....</b>	<b>15</b>
4.1 Local Da Pesquisa .....	15
4.2 Caracterização Da Pesquisa.....	15
4.3 Características Da Amostra.....	16
4.4 Critérios De Inclusão E Exclusão Dos Participantes Da Pesquisa .....	17
4.4.1 Critérios de Inclusão.....	17
4.4.2 Critérios De Exclusão.....	17
4.5 Garantias Éticas Aos Participantes Da Pesquisa .....	17
4.6 Critérios De Encerramento E Suspensão Da Pesquisa .....	18
4.7 Análise Dos Dados E Procedimentos Estatísticos .....	18
<b>5. RESULTADOS .....</b>	<b>20</b>
<b>6. DISCUSSÃO .....</b>	<b>23</b>
<b>7. CONSIDERAÇÕES FINAIS .....</b>	<b>25</b>
<b>REFERÊNCIAS.....</b>	<b>27</b>
<b>ANEXOS .....</b>	<b>31</b>
<b>APÊNDICES .....</b>	<b>33</b>

## 1. INTRODUÇÃO

A prática regular de exercícios físicos é amplamente reconhecida por seus inúmeros benefícios à saúde física e mental. Segundo Santos et al. (2023), a atividade física tem o potencial de oferecer uma gama de benefícios psicológicos, tornando-se uma intervenção aceita tanto para a promoção do bem-estar quanto para a prevenção de problemas de saúde mental. Dentre as modalidades esportivas, a corrida de rua destaca-se por sua acessibilidade e popularidade, atraindo tanto atletas profissionais quanto amadores. No entanto, a participação em competições pode desencadear respostas emocionais que impactam o desempenho do praticante, especialmente relacionadas à ansiedade pré-competitiva, como descreve Camargo (2023).

A ansiedade pré-competitiva é compreendida como um estado emocional transitório que se manifesta antes de eventos esportivos. Essa condição é marcada por sintomas cognitivos, como preocupação excessiva, pensamentos negativos e insegurança e; somáticos, como sudorese, taquicardia, tremores e tensão muscular (Camargo, 2023). Segundo Silva (2021), esses sintomas podem surgir mesmo em atletas experientes, dependendo da importância atribuída à competição e da preparação psicológica.

Além disso, Salles et al. (2015) destacam que a ansiedade pré-competitiva pode ter efeitos tanto positivos quanto negativos. Em níveis moderados, ela pode atuar como fator motivacional e elevar a concentração do atleta, porém, em níveis elevados, tende a prejudicar o rendimento, comprometendo a execução de habilidades motoras, a tomada de decisões e o foco durante a prova. Por isso, compreender os níveis de ansiedade e como eles se manifestam em diferentes perfis de corredores amadores e profissionais é essencial para propor estratégias que favoreçam o equilíbrio emocional antes das competições.

No contexto brasileiro, a cidade de Picos, no Piauí, tem se destacado pela crescente participação em eventos de corrida de rua, envolvendo tanto corredores amadores quanto profissionais. No entanto, há uma escassez de estudos que investiguem os níveis de ansiedade pré-competitiva nessa população específica.

Diante disso, a presente pesquisa teve como objetivo analisar os níveis de ansiedade pré-competitiva em corredores amadores da cidade de Picos - PI que

participaram de provas de corrida, buscando identificar padrões, diferenças entre perfis e possíveis implicações no desempenho esportivo.

## **2. OBJETIVOS**

### **2.1 Objetivo Geral**

Analisar os níveis de ansiedade pré-competitiva em corredores amadores da cidade de Picos – PI.

### **2.2 Objetivos Específicos**

Avaliar a ansiedade somática, a ansiedade cognitiva e a autoconfiança dos corredores participantes;

Identificar se os participantes apresentam níveis baixos, moderados ou altos de ansiedade pré-competitiva;

Analisar se há relação entre os níveis de ansiedade e variáveis como número de competições, tempo de prática, sexo e média semanal de treinos;

Comparar os níveis de ansiedade entre corredores com maior ou menor experiência, considerando possíveis diferenças individuais.

### **2.3 Hipótese**

A hipótese principal deste estudo foi que corredores experientes apresentariam níveis mais baixos de ansiedade pré-competitiva em comparação aos corredores iniciantes, devido à maior experiência em competições e ao desenvolvimento de estratégias psicológicas para lidar com a ansiedade. Além disso, esperava-se que os corredores iniciantes, em função da menor experiência, apresentariam níveis mais elevados de ansiedade, o que poderia impactar negativamente seu desempenho nas provas.

### **3. REFERENCIAL TEÓRICO**

#### **3.1 Saúde Mental No Esporte**

A discussão sobre saúde mental no esporte tem ganhado força nos últimos anos, especialmente devido à maior visibilidade dos desafios emocionais enfrentados por atletas. Embora a prática esportiva traga muitos benefícios, ela também pode ser fonte de sobrecarga psíquica.

Atletas de alto rendimento estão sujeitos a riscos elevados de desenvolver transtornos como ansiedade e depressão. Entre os principais fatores associados, destacam-se a pressão por resultados, lesões frequentes, mudanças bruscas de carreira e o processo de aposentadoria esportiva (Reardon *et al.*, 2019).

Gouttebarge, Frings-Dresen e Sluiter (2015), em revisão sistemática, apontaram que a prevalência de sintomas depressivos em atletas varia de 4% a 48%, o que revela a necessidade de instrumentos padronizados para identificar esses problemas.

A cultura esportiva, por vezes, reforça um ideal de força e superação que leva muitos atletas a ocultar sinais de sofrimento emocional. Esse comportamento é amplificado pelo preconceito ainda existente em torno dos transtornos mentais, o que dificulta a busca por ajuda (Rice *et al.*, 2016).

Frente a isso, a psicologia do esporte torna-se fundamental. Ela contribui tanto para a melhora do desempenho quanto para o bem-estar emocional, por meio de intervenções como aconselhamento, desenvolvimento de habilidades psicológicas e programas preventivos (Henriksen *et al.*, 2020).

No Brasil, há esforços em integrar o cuidado psicológico às rotinas esportivas. No entanto, essa prática ainda enfrenta desafios, como a escassez de profissionais especializados e a necessidade de maior investimento em políticas de saúde mental no contexto esportivo (Vieira, Vieira e Aizava, 2016).

#### **3.2 Ansiedade No Contexto Esportivo**

A ansiedade é uma resposta emocional comum em situações que envolvem pressão e expectativa, como as competições esportivas. Ela pode se manifestar de

forma benéfica, aumentando a motivação e o foco, ou se tornar prejudicial, comprometendo o desempenho do atleta (Vieira, Vieira e Aizava, 2016).

No campo esportivo, distingue-se a ansiedade-traço, que diz respeito a uma tendência pessoal de perceber situações como ameaçadoras, da ansiedade-estado, que surge temporariamente diante de eventos específicos, como uma competição (Carvalho e Matos, 2015).

A ansiedade pré-competitiva, estudada amplamente na psicologia do esporte, caracteriza-se por sentimentos de tensão, preocupação e nervosismo que antecedem provas e desafios. Quando mal administrada, pode afetar negativamente a performance do atleta (Vieira, Vieira e Aizava, 2016).

Diversos fatores influenciam os níveis dessa ansiedade, como idade, tipo de modalidade e experiência competitiva. Atletas mais jovens e menos experientes tendem a apresentar níveis mais elevados (Fernandes *et al.*, 2013).

Além das características pessoais, fatores externos como o local da competição e a presença de plateia também exercem influência. Competições fora de casa, por exemplo, podem intensificar a ansiedade e prejudicar o desempenho (Santos, Silva e Fonseca, 2018).

Para minimizar esses efeitos, os atletas costumam adotar estratégias de enfrentamento, como respiração controlada, visualização e reestruturação cognitiva. Tais recursos têm se mostrado eficazes na melhora do controle emocional e do rendimento (Vieira, Vieira e Aizava, 2016).

Além disso, a ansiedade pré-competitiva é composta por diferentes dimensões que influenciam o estado emocional do atleta antes das provas. Segundo Camargo (2023) e Vieira, Vieira e Aizava (2016), esses componentes incluem a ansiedade cognitiva, relacionada às preocupações, pensamentos negativos e dúvidas sobre o desempenho; a ansiedade somática, associada a respostas fisiológicas como tensão muscular, aceleração cardíaca e desconforto físico; e a autoconfiança, que representa a percepção do atleta sobre sua capacidade de competir com sucesso. A compreensão dessas dimensões é fundamental para interpretar os níveis de ansiedade dos participantes e o impacto que cada componente pode exercer sobre o desempenho esportivo.

### **3.3 Qualidade Do Sono E Sua Influência Na Ansiedade**

A qualidade do sono exerce um papel fundamental na saúde global dos atletas. Dormir bem influencia não apenas a recuperação física, mas também o equilíbrio emocional e o desempenho em treinos e competições. A literatura aponta que atletas com sono insuficiente tendem a apresentar níveis mais elevados de ansiedade, principalmente em momentos que antecedem eventos competitivos (Gomes *et al.*, 2021).

Entre os atletas profissionais, distúrbios do sono são comuns. Eles enfrentam treinos em horários variados, viagens frequentes e cobranças por resultados. Isso pode levar à insônia, interrupções do sono e sensação constante de cansaço, o que aumenta a vulnerabilidade a sintomas ansiosos (Silva *et al.*, 2022; Hrozanova *et al.*, 2021).

A relação entre sono e ansiedade ocorre em dois sentidos: enquanto a má qualidade do sono pode agravar sintomas de ansiedade, a própria ansiedade pode impedir um sono restaurador. Esse ciclo negativo compromete a estabilidade emocional e o rendimento esportivo (Pratiwi *et al.*, 2015; Gomes *et al.*, 2021).

Esse padrão não afeta apenas adultos. Jovens atletas também sofrem com a falta de sono de qualidade. Pesquisas mostram que idade, carga de treino e até mesmo o Índice de Massa Corpórea (IMC) influenciam negativamente os padrões de sono em adolescentes, contribuindo para o surgimento de sintomas de ansiedade e estresse (Gomes *et al.*, 2021).

Diante desse cenário, a adoção de estratégias simples, como a criação de uma rotina de sono regular, técnicas de relaxamento e acompanhamento psicológico, mostra-se eficaz. A conscientização sobre a importância do sono e o incentivo a práticas de higiene do sono são passos fundamentais para proteger a saúde mental e melhorar o desempenho (Hrozanova *et al.*, 2021; Pratiwi *et al.*, 2015).

### **3.4 A Atividade Física Como Promotora Da Saúde Mental**

O papel da atividade física na promoção da saúde mental é amplamente reconhecido. A prática regular de exercícios contribui para a prevenção e o

tratamento de transtornos como ansiedade e depressão. Além disso, ela está associada à melhora do humor, da autoestima e da qualidade de vida (Santos *et al.*, 2023).

Do ponto de vista fisiológico, os exercícios físicos favorecem a liberação de substâncias como serotonina e endorfinas, responsáveis pela sensação de bem-estar. Em termos sociais, o exercício promove integração, pertencimento e reforça a autoconfiança, fatores que colaboram para o equilíbrio emocional (Oliveira e Alves, 2023).

Atualmente, a atividade física também tem sido utilizada como complemento em tratamentos psicológicos, ajudando a potencializar os efeitos da terapia tradicional. Estudos mostram que pacientes que combinam psicoterapia com exercícios apresentam melhorias mais consistentes e duradouras (Silva *et al.*, 2023).

Esses benefícios são válidos para todas as faixas etárias. Crianças, adolescentes, adultos e idosos podem se beneficiar da prática, desde que respeitadas as limitações individuais. Isso torna o exercício físico acessível e adaptável para promoção de saúde mental (Santos *et al.*, 2023).

No contexto específico da corrida de rua, esses benefícios se tornam ainda mais evidentes. Por ser uma atividade aeróbica acessível e facilmente inserida na rotina, a corrida auxilia na redução do estresse e da ansiedade. Corredores frequentes relatam maior sensação de bem-estar e menor prevalência de sintomas ansiosos, especialmente quando a prática é planejada e bem orientada. No período pré-competitivo, a corrida pode tanto desencadear quanto amenizar a ansiedade, dependendo da forma como o atleta se prepara emocionalmente (Araújo, Santos e Santos, 2021).

## 4. MATERIAIS E MÉTODOS

### 4.1 Local Da Pesquisa

A presente pesquisa foi desenvolvida na cidade de Picos, localizada no estado do Piauí, bem como em suas macrorregiões circunvizinhas. Conhecida como um dos principais polos econômicos e logísticos do interior piauiense, Picos apresenta uma população de 83.090 habitantes, conforme dados do último Censo Demográfico (IBGE, 2022). A cidade vem se destacando também pela crescente adesão às práticas esportivas, em especial a corrida de rua. É frequentemente palco de competições regionais, corridas benéficas e eventos amadores, reunindo atletas de diversos níveis de experiência.

A escolha de Picos e suas imediações como cenário da investigação justificou-se pela expressiva participação da população local em eventos de corrida, o que favoreceu a coleta de dados representativos tanto de corredores experientes e iniciantes. Além disso, a presença de grupos de corrida organizados e academias que promovem treinos voltados para essa prática torna o ambiente propício à análise dos níveis de ansiedade pré-competitiva em diferentes perfis de corredores.

A coleta de dados foi realizada principalmente por meio de questionários eletrônicos, disponibilizados *online* via *google forms*, visando alcançar um número mais amplo de participantes. Essa estratégia favoreceu a praticidade no preenchimento e ampliou o alcance da pesquisa, permitindo que corredores de diferentes localidades e rotinas contribuíssem com o estudo.

### 4.2 Caracterização Da Pesquisa

Este estudo caracteriza-se como uma pesquisa de abordagem quantitativa, com delineamento descritivo e de campo. A abordagem quantitativa foi escolhida por possibilitar a mensuração dos níveis de ansiedade pré-competitiva entre os corredores, por meio da aplicação de questionários estruturados, permitindo a análise estatística dos dados coletados. Essa abordagem também favoreceu a comparação entre diferentes perfis de participantes, como iniciantes e experientes, com base em variáveis como idade, tempo de prática e frequência em competições.

A pesquisa é considerada descritiva, pois tem como objetivo principal observar, registrar e analisar os níveis de ansiedade pré-competitiva, sem interferir diretamente no comportamento dos sujeitos. Buscou compreender como esse fenômeno se manifesta entre os corredores da cidade de Picos e macrorregiões, respeitando o contexto e a realidade de cada participante.

Já o caráter de campo se justifica pela coleta de dados ocorrer diretamente com as pessoas em seu ambiente natural, ou seja, corredores que treinam ou competem regularmente mesmo que a aplicação dos questionários ocorra de forma remota. Ainda que o contato físico não seja necessário, a pesquisa mantém sua natureza de campo, pois o pesquisador acessa informações diretamente da fonte, sem intermediações institucionais.

A combinação entre abordagem quantitativa, estrutura metodológica descritiva e método de campo mostra-se adequada por possibilitar a mensuração objetiva do fenômeno estudado, respeitando o contexto natural dos participantes e garantindo maior precisão na análise comparativa dos dados

#### **4.3 Características Da Amostra**

A amostra da pesquisa foi composta por 50 corredores iniciantes e experientes, de ambos os sexos, com idade igual ou superior a 18 anos, residentes na cidade de Picos – PI e macrorregião. Foram incluídos participantes que já tenham participado de pelo menos uma competição de corrida de rua nos últimos 12 meses, critério este considerado relevante para garantir a atualidade da experiência competitiva e a fidedignidade das respostas quanto à ansiedade pré-competitiva.

A seleção da amostra foi não probabilística, do tipo intencional, ou seja, os participantes foram escolhidos com base em critérios previamente definidos pelo pesquisador, de modo a atender aos objetivos específicos do estudo. Essa estratégia permitiu alcançar diretamente o público-alvo desejado, otimizando o processo de coleta de dados em contextos onde o acesso à população total é inviável.

A amostra final contou com 50 participantes que permitiram a realização de comparações entre diferentes perfis de corredores, considerando variáveis como idade, tempo de prática esportiva e nível de experiência em competições. Ainda que

a amostragem não tenha tido caráter estatístico generalizável, ela possibilitou identificar padrões e tendências relevantes dentro da população analisada.

#### **4.4 Critérios De Inclusão E Exclusão Dos Participantes Da Pesquisa**

Para garantir a coerência metodológica e a fidedignidade dos dados coletados, foram definidos critérios claros de inclusão e exclusão dos participantes da pesquisa. Esses critérios tiveram como objetivo assegurar que os respondentes estivessem alinhados ao perfil necessário para análise dos níveis de ansiedade pré-competitiva no contexto da corrida de rua.

##### **4.4.1 Critérios de Inclusão**

- Ter idade igual ou superior a 18 anos completos;
- Residir na cidade de Picos – PI ou em suas macrorregião;
- Ser praticante regular de corrida de rua, com participação em pelo menos uma competição oficial nos últimos 12 meses;
- Estar disposto a participar de forma voluntária, mediante o aceitamento do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE);
- Possuir acesso à *internet* para preenchimento do questionário eletrônico.

##### **4.4.2 Critérios De Exclusão**

- Pessoas que praticam corrida exclusivamente de modo recreativa, sem vínculo com eventos competitivos;
- Respostas incompletas, inconsistentes ou com duplicidade no questionário.

#### **4.5 Garantias Éticas Aos Participantes Da Pesquisa**

A pesquisa foi conduzida em conformidade com os princípios éticos estabelecidos pela Resolução nº 466/2016 do Conselho Nacional de Saúde, que

regula os estudos envolvendo seres humanos. Todos os participantes foram informados sobre os objetivos, procedimentos e natureza voluntária da participação.

O TCLE foi disponibilizado eletronicamente, sendo necessário o aceite para responder o questionário. Foi assegurado que:

- A participação poderia ser interrompida a qualquer momento, sem prejuízo ao participante;
- Nenhum dado pessoal seria divulgado;
- As respostas seriam utilizadas exclusivamente para fins acadêmicos;
- Todas as informações seriam tratadas de forma anônima e confidencial.

Não houve qualquer tipo de risco direto aos participantes, sendo garantida a proteção integral das informações fornecidas.

#### **4.6 Critérios De Encerramento E Suspensão Da Pesquisa**

O encerramento da pesquisa ocorreu após a obtenção do número planejado de 50 participantes, conforme os critérios metodológicos estabelecidos previamente.

A suspensão da pesquisa somente seria necessária caso fossem identificados problemas que comprometessem sua integridade, como:

- Riscos éticos inesperados;
- Falhas graves no processo de coleta;
- Comprometimento da confidencialidade dos dados.

Nenhuma dessas situações ocorreu, permitindo a conclusão normal do estudo.

#### **4.7 Análise Dos Dados E Procedimentos Estatísticos**

Os dados coletados foram organizados em planilha eletrônica e analisados de forma quantitativa. A caracterização descritiva das variáveis de ansiedade cognitiva (AC), ansiedade somática (AS), autoconfiança (AUT) e ansiedade geral (AG) foi realizada por meio de medidas de tendência central (médias), de dispersão (desvio-padrão) e de frequência absoluta e relativa.

A verificação da suposição de normalidade das distribuições foi realizada por meio do teste de *Kolmogorov–Smirnov* (K–S). Considerando os resultados do teste de normalidade, as associações entre número de competições, média de treinos semanais, tempo de prática na modalidade e as variáveis de ansiedade foram examinadas por meio do coeficiente de correlação de *Spearman*, abordagem não paramétrica apropriada quando os dados não atendem aos pressupostos de normalidade.

Para cada análise de correlação foram reportados o coeficiente (rho de Spearman) e o valor de p. O teste de *Mann–Whitney U* também foi utilizado para comparação entre grupos independentes, respeitando o pressuposto não paramétrico. Para todos os testes adotou-se nível de significância de 5% ( $p < 0,05$ ). Todas as análises estatísticas foram realizadas no software *IBM SPSS Statistics*, versão 22.0, para *Windows*.

## 5. RESULTADOS

A Tabela 1 apresenta as características descritivas dos 50 corredores participantes da pesquisa. A média de idade foi de  $32 \pm 46$  anos, com estatura média de  $163,78 \pm 8,05$  cm e peso corporal médio de  $66,18 \pm 10,81$  kg. O tempo médio de prática em corrida foi de  $10,26 \pm 7,97$  meses, enquanto a média de treinos semanais foi de  $2,88 \pm 1,57$  sessões. Os participantes relataram ter participado, em média, de  $7,60 \pm 7,81$  competições.

**Tabela 1.** Características dos participantes

Características	Média $\pm$ DP
Idade	$32 \pm 46$ anos
Altura	$163,78 \pm 8,05$ cm
Peso	$66,18 \pm 10,81$ Kg
Tempo de Prática	$10,26 \pm 7,97$ meses
Média de treinos	$2,88 \pm 1,57$ dias
Número de competições	$7,60 \pm 7,81$
AS	$17,10 \pm 3,33$
AC	$13,40 \pm 2,46$
AUT	$12,00 \pm 2,82$

DP= Desvio Padrão; (AS) ansiedade somática, (AC) ansiedade cognitiva, (AUT) autoconfiança.

No que se refere aos níveis de ansiedade pré-competitiva, avaliados por meio do instrumento CSAI-2R, observou-se média de  $17,10 \pm 3,33$  para Ansiedade Somática (AS),  $13,40 \pm 2,46$  para Ansiedade Cognitiva (AC) e  $12,00 \pm 2,82$  para Autoconfiança (AUT).

A distribuição por sexo indicou que 68% dos participantes eram do sexo masculino e 32% do sexo feminino. Além disso, 80% afirmaram já ter participado anteriormente de competições de corrida de rua.

Quanto à classificação da Ansiedade Geral (AG) (gráfico 1), constatou-se predominância de níveis moderados, representando 60% da amostra. Valores baixos foram observados em 26% dos participantes, enquanto 14% apresentaram níveis altos de ansiedade geral. Para as subescalas (gráfico 2), verificaram-se os seguintes resultados:

Ansiedade Somática (AS): 26% baixa, 52% moderada e 22% alta;

Ansiedade Cognitiva (AC): 30% baixa, 50% moderada e 20% alta;

Autoconfiança (AUT): 48% baixa, 34% moderada e 18% alta.

Gráfico 1

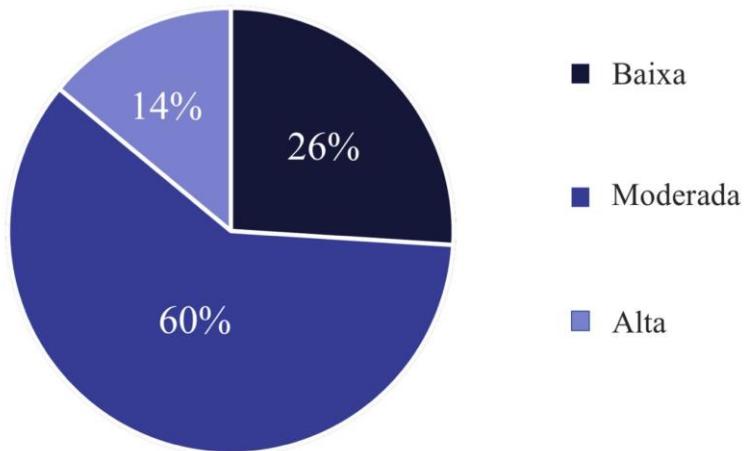
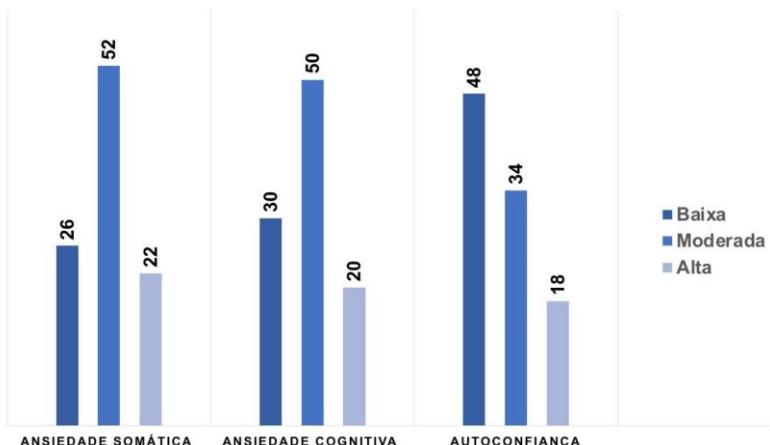


Gráfico 2



A Tabela 2 apresenta as correlações entre as variáveis de experiência esportiva e os componentes da ansiedade pré-competitiva. As variáveis tempo de prática e média de treinos semanais não apresentaram correlações significativas com nenhuma das dimensões avaliadas. No entanto, identificou-se correlação negativa significativa entre o número de competições e a Ansiedade Geral (AG) ( $r = -0,31$ ;  $p = 0,027$ ), indicando que corredores com maior vivência competitiva tendem a apresentar menores níveis de ansiedade pré-competitiva.

**Tabela 2.** Correlação entre AC, AS, AUT, AG e tempo de prática, média de treinos e número de competições.

	<b>AC</b>	<b>AS</b>	<b>AUT</b>	<b>AG</b>
<b>Tempo de prática</b>	r=0,12 p=0,38	r=0,18 p=0,19	r=0,10 p=0,92	r=0,24 p=0,083
<b>Média de treinos</b>	r=0,255 p=0,07	r=0,230 p=0,10	r=0,10 p=0,47	r=0,24 p=0,084
<b>Número de competições</b>	r=0,25 p=0,07	r=0,23 p=0,10	r=0,10 p=0,47	<b>r=0,31 p=0,027*</b>

\*p<0,05, Correlação de Spearman.

(AC) ansiedade cognitiva; (AS) ansiedade somática (AUT) autoconfiança; (AG) ansiedade geral.

## 6. DISCUSSÃO

Os resultados deste estudo demonstraram que a maioria dos corredores avaliados apresentaram níveis moderados de ansiedade pré-competitiva, o que está de acordo com a literatura da psicologia do esporte, que reconhece a ansiedade como uma reação emocional comum diante de situações competitivas. Vieira, Vieira e Aizava (2016) destacam que tanto atletas experientes quanto iniciantes podem experimentar ansiedade antes de eventos esportivos, especialmente quando há expectativa de desempenho ou comparação social.

A predominância de níveis moderados de ansiedade somática e ansiedade cognitiva também confirma o que tem sido observado em pesquisas com corredores e atletas de outras modalidades. De acordo com Gomes *et al.* (2021), sintomas físicos como sudorese, tensão muscular e aceleração cardíaca tendem a coexistir com sintomas cognitivos, como preocupação, apreensão e pensamentos negativos durante o período pré-competitivo. Esses dados reforçam a compreensão de que a ansiedade pré-competitiva é uma resposta multifatorial, envolvendo componentes fisiológicos e psicológicos.

Os resultados também evidenciaram que grande parte dos participantes apresentaram autoconfiança baixa, o que contribui diretamente para a elevação da ansiedade geral. Conforme afirmam Henriksen *et al.* (2020), níveis reduzidos de autoconfiança estão associados a uma pior percepção de autoeficácia, maior vulnerabilidade a estímulos estressores e menor controle emocional antes de competições. Assim, a baixa autoconfiança observada sugere que parte dos corredores não se sente plenamente preparados para lidar com competições, o que intensifica a ansiedade.

Além disso, observou-se que não houve diferença significativa entre homens e mulheres nos níveis de ansiedade somática, ansiedade cognitiva, autoconfiança ou ansiedade geral. Esse resultado indica que, na amostra estudada, o sexo não foi um fator determinante na percepção da ansiedade pré-competitiva. Achados semelhantes são relatados na literatura, sugerindo que a resposta emocional antes das competições tende a ser influenciada mais pela experiência esportiva, pelo contexto competitivo e pelas características individuais do atleta do que pelo sexo biológico (Fernandes *et al.*, 2013; Vieira, Vieira e Aizava, 2016). Assim, a ausência

de diferenças entre os sexos reforça a ideia de que homens e mulheres enfrentam demandas emocionais semelhantes no período que antecede a competição.

Outro achado relevante do estudo refere-se à relação entre experiência competitiva e ansiedade. A correlação negativa entre o número de competições e a ansiedade geral, identificada no presente estudo, indica que corredores que participam com maior frequência de provas tendem a apresentar menores níveis de ansiedade pré-competitiva. Fernandes *et al.* (2013) explicam que a vivência acumulada em competições contribui para o desenvolvimento de estratégias de enfrentamento, familiaridade com o ambiente competitivo e melhor regulação emocional. Dessa forma, a participação regular em competições pode atuar como um fator protetor contra níveis elevados de ansiedade.

Por outro lado, o tempo de prática e a média de treinos semanais não demonstraram correlação significativa com os componentes da ansiedade. Isso sugere que apenas treinar mais ou estar há mais tempo na modalidade não é suficiente para reduzir a ansiedade pré-competitiva. A experiência real de competição, e não apenas a prática de treinos, parece ser o fator determinante na regulação da ansiedade. Esse achado reforça a importância de métodos de preparação psicológica voltados especificamente para o contexto competitivo, e não apenas para a rotina de treinos, conforme destacam Vieira, Vieira e Aizava (2016).

Em resumo, os resultados deste estudo mostram que a ansiedade pré-competitiva está presente de forma moderada na maioria dos corredores avaliados, como apontado também por Camargo (2023) ao descrever esse estado emocional como comum antes de competições. A baixa autoconfiança encontrada em grande parte da amostra ajuda a explicar por que alguns atletas se sentem mais nervosos ou inseguros antes das provas. Além disso, a experiência competitiva parece fazer diferença, já que quem participa de mais competições tende a apresentar menos ansiedade. Esses pontos ajudam a entender melhor como os corredores lidam com o momento pré-prova e reforçam a importância de trabalhar aspectos emocionais, principalmente entre aqueles com pouca vivência competitiva.

## 7. CONSIDERAÇÕES FINAIS

O presente estudo teve como objetivo analisar os níveis de ansiedade pré-competitiva em corredores da cidade de Picos – PI e macrorregião, considerando características pessoais, experiência esportiva e variáveis relacionadas ao treinamento. Os resultados demonstraram que a maioria dos participantes apresentou níveis moderados de ansiedade geral, acompanhados por níveis também moderados de ansiedade somática e cognitiva. Esses achados confirmam que a ansiedade pré-competitiva é um fenômeno presente mesmo entre corredores amadores, influenciando tanto aspectos emocionais quanto fisiológicos antes das provas.

A análise revelou ainda que a autoconfiança baixa esteve presente em parcela significativa da amostra, o que pode contribuir para intensificar a ansiedade percebida. Além disso, a única variável relacionada à experiência esportiva que apresentou associação significativa com a ansiedade foi o número de competições. Corredores que participam com maior frequência de eventos competitivos mostraram menores níveis de ansiedade geral, indicando que a vivência competitiva desempenha papel importante no desenvolvimento de estratégias emocionais e na adaptação ao ambiente de prova.

Esses resultados reforçam a necessidade de ações voltadas à preparação psicológica de corredores, principalmente daqueles com pouca experiência em competições. Práticas como técnicas de respiração, visualização, controle cognitivo, além de intervenções de psicólogos do esporte, podem favorecer o aumento da autoconfiança e reduzir a ansiedade pré-competitiva.

Como limitações do estudo, destaca-se a amostra não probabilística e o uso de questionário *online*, que pode estar sujeito a erros de autodeclaração. Pesquisas futuras podem ampliar o número de participantes, considerar diferentes níveis de desempenho esportivo e incluir instrumentos complementares, como medidas fisiológicas ou entrevistas qualitativas, a fim de aprofundar a compreensão sobre o tema.

De modo geral, este estudo oferece um recorte importante sobre a ansiedade pré-competitiva ao mostrar como ela se manifesta entre corredores amadores e experientes de Picos – PI. Os resultados indicam que a maioria dos participantes apresentou ansiedade em nível moderado, reforçando que esse estado emocional é

comum no período que antecede as competições. Além disso, foi possível observar que corredores com mais experiência competitiva tendem a apresentar menores níveis de ansiedade, enquanto aqueles com baixa autoconfiança demonstram maior vulnerabilidade emocional antes das provas. Esse conjunto de achados ajuda a compreender melhor o comportamento ansioso no contexto da corrida de rua e destaca fatores que influenciam diretamente a resposta pré-competitiva.

Vale ressaltar a importância de novos estudos que possam aprofundar os resultados encontrados nesta pesquisa, ampliando o número de participantes e explorando outras variáveis relacionadas à ansiedade pré-competitiva. Investigações futuras podem incluir diferentes níveis de desempenho, métodos de avaliação diversos e contextos competitivos variados, contribuindo para uma compreensão mais ampla sobre o tema e fortalecendo o conhecimento científico na área da psicologia do esporte.

## REFERÊNCIAS

ARAÚJO, M. C.; SANTOS, I. F.; SANTOS, W. R. As respostas da corrida de rua na ansiedade, estresse e depressão. **Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício**, v. 15, n. 98, p. 460–466, 2021. Disponível em: <https://www.rbpfex.com.br/index.php/rbpfex/article/view/2489>. Acesso em: 29 abr. 2025.

BRASIL. Conselho Nacional de Saúde. **Resolução nº 466, de 12 de dezembro de 2012**. Diretrizes e normas regulamentadoras de pesquisas envolvendo seres humanos. Diário Oficial da União, Brasília, 13 jun. 2013. Disponível em: <https://conselho.saude.gov.br/resolucoes/2012/Reso466.pdf>. Acesso em: 08 maio 2025.

CAMARGO, C. C. **Relação entre ansiedade pré-competitiva e desempenho esportivo**: uma revisão de literatura. Universidade Estadual Paulista – UNESP, 2023. Disponível em: <https://repositorio.unesp.br/items/e162b00a-7687-4c85-aedd-22d420fc0953>. Acesso em: 22 abr. 2025.

CARVALHO, T.; MATOS, D. G. **Psicologia do esporte**: A ansiedade no contexto esportivo. Universidade Estadual Paulista – UNESP, 2015. Disponível em: <https://repositorio.unesp.br/bitstreams/055579ee-4d7e-4d73-a885-125d121f822a/download>. Acesso em: 27 abr. 2025.

FERNANDES, M. G.; NUNES, S. A. N.; FERNANDES, H. M.; VACARIO, A. F. Ansiedade-traço competitiva: diferenças quanto ao gênero, faixa etária, experiência em competições e modalidade esportiva em jovens atletas. **Psicologia: Teoria e Pesquisa**, v. 29, n. 4, p. 403-411, 2013. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/pusf/a/jBcGBsWpCcnRSHsXGVDwzPP/>. Acesso em: 27 abr. 2025.

FERNANDES, M. G.; NUNES, S. A. N.; RAPOSO, J. V.; FERNANDES, H. M. Tradução e validação da Competitive State Anxiety Inventory-2 (CSAI-2) para a língua portuguesa. **Psicologia: Reflexão e Crítica**, v. 26, n. 3, p. 515-522, 2013. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/prc/a/PpVYPqjh38C57Qq5FmnVyHM/>. Acesso em: 25 maio 2025.

GOMES, A. C.; MORENO, A. M.; MELO, G. F. Qualidade de sono e sua associação com sintomas psicológicos em adolescentes atletas. **Revista Paulista de Pediatria**, v. 39, e2020078, 2021. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rpp/a/7CxdWDvSLgrXJ5gTRPrNcLR/>. Acesso em: 29 abr. 2025.

GOUTTEBARGE, V.; FRINGS-DRESEN, M. H.; SLUITER, J. K. Mental and psychosocial health among current and former professional footballers. **Occupational Medicine**, v. 65, n. 3, p. 190-196, 2015. Disponível em: <https://academic.oup.com/occmed/article/65/3/190/1486860>. Acesso em: 29 abr. 2025.

GOOGLE. Documento compartilhado via Google Drive. Disponível em: <https://search.app/VifKFFCP9mb1nrSV6>. Acesso em: 22 abr. 2025.

HENRIKSEN, K.; STAMBULLOVA, N.; ROESSLER, K. K.; MOORE, L.; BLAGUE, D. Consensus statement on improving the mental health of high performance athletes. **International Journal of Sport and Exercise Psychology**, v. 18, n. 5, p. 553-560, 2020. Disponível em: <https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/1612197X.2019.1570473>. Acesso em: 29 abr. 2025.

HROZANOVA, M.; COKAJA, B.; KISU, M.; SANDVU, S.; MOEN, F.; LOVIK, T. The effect of sleep quality and quantity on athlete's health and performance: A systematic review. **Frontiers in Sports and Active Living**, v. 3, 705650, 2021. Disponível em: <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fspor.2021.705650/full>. Acesso em: 29 abr. 2025.

IBGE – INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA. **Picos – PI. Cidades e Estados**. Disponível em: <https://www.ibge.gov.br/cidades-e-estados/pi/picos.html>. Acesso em: 05 maio 2025.

INSTITUTO FEDERAL DE SÃO PAULO (IFSP). **Cuidados com o TCLE/TALE em pesquisas on-line**. São Paulo: IFSP, 2021. Disponível em: [https://www.ifsp.edu.br/images/reitoria/Comites/Etica/9\\_Cuidados\\_tcle\\_tale\\_em\\_pesquisas\\_online\\_atualizado\\_em\\_21\\_04\\_2021\\_v2.pdf](https://www.ifsp.edu.br/images/reitoria/Comites/Etica/9_Cuidados_tcle_tale_em_pesquisas_online_atualizado_em_21_04_2021_v2.pdf). Acesso em: 05 maio 2025.

MARTENS, R.; VEALEY, R. S.; BURTON, D.; BUMP, L.; SMITH, D. **Competitive State Anxiety Inventory-2 (CSAI-2)**. Champaign: Human Kinetics, 1990. Disponível em: <http://www.musicpeakperformance.com/wp-content/uploads/2013/01/Competitive-State-Anxiety-Inventory.pdf>. Acesso em: 08 maio 2025.

MARTENS, R.; VEALEY, R. S.; BURTON, D. **Competitive anxiety in sport**. Champaign: Human Kinetics, 1990.

OLIVEIRA, J. S.; ALVES, S. F. S. Impacto da prática de exercício físico na saúde mental dos indivíduos acometidos pela depressão: revisão integrativa. **Revista Foco**, v. 16, n. 8, e1616, 2023. Disponível em: <https://ojs.focopublicacoes.com.br/foco/article/view/1616>. Acesso em: 29 abr. 2025.

PORTAL DE PERIÓDICOS UNOESC. Ansiedade pré-competitiva: conceito, sintomas e estratégias de enfrentamento. Disponível em: [https://portalperiodicos.unoesc.edu.br/pp\\_ae/article/download/15580/8392/](https://portalperiodicos.unoesc.edu.br/pp_ae/article/download/15580/8392/). Acesso em: 22 abr. 2025.

PRATIWI, M.; SETIAWAN, R.; YUDHA, A.; WICAKSONO, H. Quality of sleep affects the level of anxiety and performance of football athletes. **Journal of Physical Education and Sport**, v. 15, n. 4, p. 640-644, 2015. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4645755/>. Acesso em: 29 abr. 2025.

REARDON, C. L.; HAINLINE, B.; ARON, C. M.; BARON, D.; BAUM, A. L.; BINDRA, A.; BUDGETT, R.; CAMPRIANI, N.; CASTALDELLI-MAIA, M.; CURRIE, A.; DEREVENSKY, J. L.; GLICK, I. D.; GORCZYNSKI, P.; GOUTTEBARGE, V.; GRANDNER, M. A.; HAN, D. H.; McDUFF, D.; MOUNTJOY, M.; POLAT, A.; PURCELL, R.; PUTUKIAN, M.; RICE, S.; SILLS, A.; STULL, T.; SWARTZ, L.; ZHU, L. J.; ENGBRETSEN, L. Mental health in elite athletes: International Olympic Committee consensus statement (2019). **British Journal of Sports Medicine**, v. 53, n. 11, p. 667–699, 2019. Disponível em: <https://bjsm.bmjjournals.com/content/53/11/667>. Acesso em: 29 abr. 2025.

RICE, S. M.; PURCELL, R.; DE SILVA, S.; MAWREN, D.; McGORRY, P. D.; PARKER, A. G. The mental health of elite athletes: a narrative systematic review. **Sports Medicine**, v. 46, n. 9, p. 1333–1353, 2016. Disponível em: <https://link.springer.com/article/10.1007/s40279-016-0492-2>. Acesso em: 29 abr. 2025.

SAHOO, S.; RAGHAVENDRA, R. The benefits of physical activity on mental health: A comprehensive review. **International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity**, v. 21, n. 1, 2024. Disponível em: <https://ijbnpa.biomedcentral.com/articles/10.1186/s12966-024-01676-6>. Acesso em: 22 abr. 2025.

SALLES, W. N.; OLIVEIRA, C. C.; BARROSO, M. L. C.; PACHECO, R. W. Ansiedade pré-competitiva e esporte: estudo com atletas universitários. **Conexões**, v. 13, n. 3, 2015. Disponível em: <https://periodicos.sbu.unicamp.br/ojs/index.php/conexoes/article/view/8640872>. Acesso em: 22 abr. 2025.

SANTOS, A. P.; SILVA, D. A. S.; FONSECA, F. S. Ansiedade pré-competitiva e desempenho percebido em atletas de futsal: efeito do local de jogo. **Psicologia em Argumento**, v. 36, n. 85, p. 352–360, 2018. Disponível em: <https://periodicos.pucpr.br/psicologiaargumento/article/view/26796/0>. Acesso em: 27 abr. 2025.

SANTOS, H. S.; SOUSA, R. O.; LEAL, T. B.; FERREIRA, M. L. Avaliação dos efeitos da atividade física na saúde mental: uma revisão sistemática. **Revista Ibero-Americana de Humanidades, Ciências e Educação**, v. 9, n. 7, 2023. Disponível em: <https://periodicorease.pro.br/rease/article/view/10780>. Acesso em: 29 abr. 2025.

SILVA, G. C. B. **Ansiedade pré-competitiva em nadadores: uma análise psicofisiológica do cortisol e suas relações com os traços e estados de ansiedade**. 2018. 182 f. Tese (Doutorado em Educação Física) – Universidade Católica de Brasília, Brasília, 2018. Disponível em: <https://bdtd.ucb.br:8443/jspui/handle/tede/2544>. Acesso em: 25 maio 2025.

SILVA, L. R. da. **Ansiedade pré-competitiva no esporte: uma revisão de literatura**. Universidade Estadual Paulista – UNESP, 2021. Disponível em: <https://repositorio.unesp.br/server/api/core/bitstreams/489f419b-2439-43fd-847a-00ed3587957b/content>. Acesso em: 22 abr. 2025.

SILVA, R.; CARNEIRO, J.; OLIVEIRA, B.; LIMA, A. Impactos da atividade física na saúde geral e mental: uma revisão baseada em evidências. **Journal of Multidisciplinary Biomedical Research**, v. 6, n. 1, 2023. Disponível em: <https://journalmbr.com.br/index.php/jmbr/article/view/332>. Acesso em: 29 abr. 2025.

SILVA, R.; SANTOS, L.; FERREIRA, J.; BARBOSA, A. Qualidade do sono de atletas profissionais: uma revisão de literatura. **Research, Society and Development**, v. 11, n. 17, e287111739392, 2022. Disponível em: <https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/download/39392/32347/424533>. Acesso em: 29 abr. 2025.

VIEIRA, L. F.; VIEIRA, J. L. L.; AIZAVA, M. R. Ansiedade no contexto esportivo e de exercício físico: uma revisão sistemática. **Psicologia em Argumento**, v. 34, n. 84, p. 275–285, 2016. Disponível em: <https://periodicos.pucpr.br/psicologiaargumento/article/view/25744>. Acesso em: 27 abr. 2025.

## ANEXOS

### ANEXO A – VERSÃO REDUZIDA DO INVENTÁRIO DE ANSIEDADE ESTADO COMPETITIVA (CSAI-2R)

**Instruções:**

Responda cada afirmação com base em como você se sente neste momento, imediatamente antes da competição.

**Escala de resposta:**

1 = Nada

2 = Um pouco

3 = Moderadamente

4 = Muito

**Ansiedade Somática**

1. Sinto meu corpo tenso.
2. Meu coração está batendo mais rápido do que o normal.
3. Sinto-me inquieto.
4. Sinto-me nervoso.
5. Tenho uma sensação de “frio na barriga”.
6. Sinto-me fisicamente desconfortável.
7. Sinto-me tremendo.

**Autoconfiança**

1. Sinto-me confiante sobre minha capacidade de competir.
2. Acredito que posso alcançar meu objetivo na competição.
3. Sinto-me mentalmente preparado para a competição.
4. Estou certo de que posso competir com sucesso.
5. Sinto-me confiante de que posso controlar minha ansiedade durante a competição.

**Ansiedade Cognitiva**

1. Estou preocupado com a possibilidade de não ter um bom desempenho.
2. Tenho dúvidas sobre minha capacidade de competir com sucesso.
3. Estou preocupado com a possibilidade de cometer erros durante a competição.

4. Sinto-me apreensivo sobre a competição que se aproxima.
5. Estou preocupado com a possibilidade de desapontar os outros.

**Cálculo dos escores:**

Ansiedade Somática: Soma dos itens 1, 4, 6, 9, 12, 15, 17

Autoconfiança: Soma dos itens 3, 7, 10, 13, 16

Ansiedade Cognitiva: Soma Dos Itens 2, 5, 8, 11, 14

## APÊNDICES

### APÊNDICE A – QUESTIONÁRIO SOCIODEMOGRÁFICO

1. Idade: \_\_\_\_\_
2. Sexo: ( ) Masculino ( ) Feminino ( ) Outro
3. Peso (em kg): \_\_\_\_\_
4. Altura (em cm): \_\_\_\_\_
5. Pratica corrida de rua há quanto tempo? \_\_\_\_\_
6. Em média, quantos treinos realiza por semana? \_\_\_\_\_
7. Já participou de alguma competição? ( ) Sim ( ) Não
8. Caso afirmativo, quantas competições participou? \_\_\_\_\_
9. Qual o principal objetivo com a prática da corrida?  
( ) Saúde ( ) Lazer ( ) Competição ( ) Outro: \_\_\_\_\_
10. Possui alguma condição de saúde que possa interferir na prática esportiva? ( ) Sim ( ) Não. Se sim, qual? \_\_\_\_\_

## APÊNDICE B – TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO (TCLE)

**TÍTULO DO PROJETO:** NÍVEIS DE ANSIEDADE PRÉ-COMPETITIVA EM CORREDORES: UM ESTUDO SOBRE OS NÍVEIS DE ANSIEDADE EM CORREDORES PRÉ-CORRIDA

**PESQUISADOR RESPONSÁVEL:** Gabriel José De Araújo Carvalho

**INSTITUIÇÃO:** Universidade Estadual do Piauí (UESPI)

**OBJETIVO DA PESQUISA:** Esta pesquisa tem como objetivo analisar os níveis de ansiedade pré-competitiva em corredores de rua da cidade de Picos – PI, buscando compreender como fatores individuais e ambientais podem influenciar o estado emocional dos atletas antes de provas.

**PARTICIPAÇÃO:** Você está sendo convidado(a) a participar voluntariamente da presente pesquisa. A participação consistirá no preenchimento de um questionário sociodemográfico e da escala Competitive State Anxiety Inventory – 2 Revised (CSAI-2R), instrumentos que avaliarão informações pessoais e níveis de ansiedade. O tempo estimado de participação é de aproximadamente 15 minutos.

**RISCO E BENEFÍCIOS:** Os riscos associados à participação são mínimos, limitando-se ao possível desconforto emocional ao responder às perguntas. Em caso de desconforto, você poderá interromper sua participação a qualquer momento. Os benefícios incluem a contribuição para o avanço do conhecimento na área da Psicologia do Esporte e a reflexão pessoal sobre sua prática esportiva.

**SIGILO E CONFIDENCIALIDADE:** Todos os dados coletados serão utilizados exclusivamente para fins científicos. As informações serão tratadas com total sigilo e anonimato, sendo preservada sua identidade em todas as etapas da pesquisa, de acordo com a legislação vigente (Lei Geral de Proteção de Dados – LGPD).

**LIBERDADE DE PARTICIPAÇÃO:** A participação é voluntária e você poderá se recusar a participar ou desistir em qualquer momento, sem qualquer prejuízo ou penalidade.

**DÚVIDAS:** Caso tenha dúvidas, você pode entrar em contato com o pesquisador pelo e-mail: [g.j.de.araujo.c@aluno.uespi.br](mailto:g.j.de.araujo.c@aluno.uespi.br)

### DECLARAÇÃO DE CONSENTIMENTO

Eu, \_\_\_\_\_, declaro que li ou me foi lido este termo de consentimento, entendi as informações aqui contidas, fui suficientemente esclarecido(a) e concordo voluntariamente em participar desta pesquisa.

