

UNIVERSIDADE FEDERAL DO MARANHÃO
CENTRO DE CIÊNCIAS SOCIAIS E DA SAÚDE
DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA
CURSO DE LICENCIATURA EM EDUCAÇÃO FÍSICA

GABRIELA SOUZA DE OLIVEIRA

ANSIEDADE, QUALIDADE DE VIDA E INTERMÉDIO DO CICLO MENSTRUAL
DE JOGADORAS UNIVERSITÁRIAS DE VOLEIBOL EM PERÍODO
COMPETITIVO

SÃO LUÍS - MA

2023

GABRIELA SOUZA DE OLIVEIRA

**ANSIEDADE, QUALIDADE DE VIDA E INTERMÉDIO DO CICLO MENSTRUAL
DE JOGADORAS UNIVERSITÁRIAS DE VOLEIBOL EM PERÍODO
COMPETITIVO**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao Departamento de Educação Física da Universidade Federal do Maranhão para a obtenção do grau de Licenciado em Educação Física.

Orientadora: Prof^ª. Dr^ª. Andréa Dias Reis

SÃO LUÍS - MA

2023

AGRADECIMENTOS

Agradeço a Deus por permitir que eu realizasse mais essa etapa da minha vida, a minha família por sempre me apoiar na vida acadêmica e aos meus colegas, em especial a Letícia Campos e Jean Luiz do grupo de estudo Investigação em estilo de vida, parâmetros de saúde, direitos humanos, comportamento e educação, coordenado pela Prof^a. Dr^a. Andréa Dias Reis.

Gostaria de destacar meu imenso agradecimento a minha orientadora Andréa Dias Reis, pela paciência, pelo apoio, pela parceria, pelas dicas, seu auxílio durante esse ano de orientação foi primordial para a conclusão desse trabalho.

Aos professores do curso de Educação Física, ao Programa Residência Pedagógica (CAPES), todos contribuíram para o meu desenvolvimento acadêmico. E claro, aos meus colegas de turma que compartilhei momentos de tristeza e alegria, com eles por diversos momentos as dificuldades acadêmicas se tornaram mais leves.

RESUMO

O objetivo desse trabalho é analisar a ansiedade, qualidade de vida e intermédio do ciclo menstrual de jogadoras universitárias de voleibol em período competitivo, assim como verificar possíveis associações da ansiedade, qualidade de vida e intermédio do ciclo menstrual. Participaram deste estudo doze jogadoras universitárias de voleibol que representavam o estado do Maranhão nos Jogos Universitários Brasileiros realizado em Brasília. As variáveis ansiedade, qualidade de vida e ciclo menstrual tiveram mensuração por meio do IDATE, QQVA e anamnese, respectivamente. A ansiedade foi avaliada em dois momentos, externo ao ambiente de competição e no ambiente de competição, já a qualidade de vida e o ciclo menstrual foram avaliados somente externo ao ambiente de competição. Os resultados foram analisados primeiramente por meio do teste de normalidade de Shapiro-Wilk e associações com o teste Qui-quadrado. A maior parte da equipe apresentou nível médio de ansiedade traço e estado nos dois momentos analisados, enquanto a ansiedade traço se manteve estável em nível médio nos dois momentos, a ansiedade estado obteve uma alteração para nível alto no ambiente de competição. Em relação ao ciclo menstrual a maioria das atletas não estavam na fase folicular, logo não foi possível perceber relação desta variável com a ansiedade. A qualidade de vida das jogadoras foi mais influenciada pelos aspectos de relacionamento social no ambiente esportivo e sinais e sintomas de supertreinamento, além disso a pergunta oito do QQVA (cansaço e fadiga mental) teve uma relação significativa associada a ansiedade estado no ambiente de competição. Sendo assim, a ansiedade de jogadoras universitárias demonstrou controlada, contudo, dentro do ambiente de competição o aumento do nível de ansiedade parece maior, fator que pode estar relacionado ao cansaço e a fadiga (estilo de vida), inerente da qualidade de vida.

Palavras-chave: Ansiedade; Qualidade de vida; Ciclo menstrual; Vôlei; Atletas; Universitárias.

ABSTRACT

The objective of this work is to analyze the anxiety, quality of life and the middle of the menstrual cycle of university volleyball players in a competitive period, as well as to verify possible associations of anxiety, quality of life and the middle of the menstrual cycle. Twelve university volleyball players who represented the state of Maranhão in the Brazilian University Games, held in Brasília, participated in this study. The variables anxiety, quality of life and menstrual cycle were measured using IDATE, QQVA and anamnesis, respectively. Anxiety was evaluated in two moments, external to the competition environment and in the competition environment, since the quality of life and the menstrual cycle were evaluated only external to the competition environment. The results were first analyzed using the Shapiro-Wilk normality test and associations with the Chi-square test. Most of the team showed an average level of trait and state anxiety in the two analyzed moments, while trait anxiety remained stable at an average level in both moments, state anxiety changed to a high level in the competition environment. Regarding the menstrual cycle, most athletes were not in the follicular phase, so it was not possible to perceive a relationship between this variable and anxiety. The quality of life of the players was more influenced by aspects of social relationships in the sports environment and signs and symptoms of overtraining, in addition, question eight of the QQVA (tiredness and mental fatigue) had a significant relationship associated with state anxiety in the competition environment. Thus, the anxiety of university players was controlled, however, within the competition environment, the increase in the level of anxiety seems to be greater, a factor that may be related to tiredness and fatigue (lifestyle), inherent in quality of life.

Keywords: Anxiety; Quality of life; Menstrual cycle; Volleyball; Athletes; College girls.

LISTA DE TABELAS

Tabela 1: Análise da ansiedade interna e externa ao ambiente de competição de jogadoras universitárias de voleibol

Tabela 2: Análise da qualidade de vida

Tabela 3: Tabela de contingência

Tabela 4: Teste de Associação Qui-Quadrado da ansiedade estado no ambiente de competição com o fator P8 de cansaço e fadiga mental do QQVA

Tabela 5: Análise do ciclo menstrual

LISTA DE ABREVIATURAS E SIGLAS

JUB's: Jogos Universitários Brasileiros

IDATE: Inventário de ansiedade traço e estado

QQVA: Questionário de qualidade de vida para atletas

WHOQOL: World Health Organization Quality of Life

SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO	9
2. MÉTODO.....	11
2.1 PARTICIPANTES	11
2.2 INSTRUMENTOS	12
2.3 PROCEDIMENTOS	13
2.4 ANÁLISE ESTATÍSTICA	14
3. RESULTADOS.....	14
4. DISCUSSÃO.....	17
5. CONCLUSÕES	20
REFERÊNCIAS	21
ANEXOS	24
APÊNDICE	27

INTRODUÇÃO

O voleibol é um dos cinco grandes esportes internacionais, ele foi criado em 1895 por William Morgan em Massachusetts, nos Estados Unidos. É realizado com duas equipes em uma quadra dividida por uma rede, com o objetivo de passar a bola por cima da rede fazendo-a tocar no chão do time adversário e impedir essa mesma ação da equipe adversária (Federação Internacional de Voleibol [FIVB], 2022).

Esta modalidade é o segundo esporte preferido dos brasileiros, uma explicação são as conquistas das duas últimas décadas (Simões, 2011), pois os atletas brasileiros possuem grandes participações mundiais e internacionais, além dos Jogos Olímpicos (FIVB, 2022). O voleibol continua em crescimento se tornando um esporte cada vez mais competitivo, com elevado nível técnico e um alto rendimento físico (FIVB, 2022).

Tendo em vista esses fatores a cobrança que o atleta sofre do treinador, dos colegas do time, da torcida ou da família afetam de forma direta e indireta a vida do mesmo, logo as demandas da vida atlética interferem no bem-estar físico, psicológico e social, o que pode gerar ansiedade, tensão e estresse (Oliveira, 2022). Sendo assim, as partidas de vôlei com alto desempenho normalmente são definidas a favor da equipe com o melhor equilíbrio psicológico (Bizzocchi, 2008).

Então nesse sentido as emoções individuais de um atleta podem alterar suas atitudes e influenciar em um jogo de voleibol, assim o rendimento esportivo pode sofrer mudanças psicológicas, fisiológicas e motoras (Bizzocchi, 2008).

Como uma emoção própria da vivência humana, a ansiedade é considerada uma reação natural e fundamental, apesar de gerar sensações de apreensão e alterações físicas desagradáveis. Entretanto, quando há uma condição patológica, se torna mais frequente e intensa e pode causar sofrimento e prejuízo a vida cotidiana (Leão, 2018). Neste sentido é importante o conhecimento dessas emoções, como a ansiedade.

A ansiedade é compreendida em duas condições, ansiedade traço que se configura como uma característica constante da personalidade da pessoa, e ansiedade estado que ocorre de maneira transitória, decorrente de alguma situação que a pessoa esteja vivenciando (Trajano, Almeida, Araújo, Crisóstomo, & Almeida, 2016).

A ansiedade é influenciada por vários fatores, especificamente nas mulheres o ciclo menstrual possui alterações hormonais que podem modular as emoções (Kinrys & Wygant, 2005). O ciclo menstrual é dividido em três fases: folicular, ovulatória e lútea, durante essas fases ocorrem uma flutuação hormonal (Steiner, 2000). Essas modulações hormonais em algumas mulheres na fase pré-menstrual podem provocar estresse, sensação de fraqueza, dificuldade de comunicação, como receber informações e dificuldade em responder ao técnico ou até mesmo com os colegas de equipe, também é comum muitas mulheres durante a menstruação sentirem cólicas e dores e ficam indispostas para o treino, contudo na fase pós-menstrual tendem a ter uma melhora significativa nos treinos (Basso & Oliveira, 2020).

Além da influência do ciclo menstrual, outros fatores que podem ser pontuados são a cobrança familiar, do treinador e por parte da torcida, que influenciam de maneira negativa no desempenho do atleta e aumenta a sua ansiedade (Santos et al., 2013). Porém, a prática de esportes bem orientada tem uma grande importância no tratamento de doenças psíquicas, pois aumenta os níveis de serotonina, dopamina, endorfina e outros neurotransmissores (Roberto & Macedo, 2021).

O esporte e a prática de atividade física contribuem para a melhora da qualidade de vida, pois ambos podem promover a manutenção da saúde física, emocional, além de possibilitar interações sociais, sendo assim desfechos multifatoriais (Spengler & Woll, 2013) e domínios da qualidade de vida (World Health Organization Quality of Life [WHOQOL], 1995).

Segundo a World Health Organization Quality of Life (WHOQOL, 1995), a qualidade de vida é definida em um conceito amplo que abrange não somente a saúde física, como também

o estado psicológico, as relações sociais, o nível de independência, as crenças pessoais e outras características envolvidas em seu meio ambiente, incluindo um sistema de valores que envolvem padrões, expectativas, metas e preocupações.

A qualidade de vida e o esporte podem ter uma relação positiva ou negativa, pois o esporte pode proporcionar um bem emocional e físico, porém é fundamental que a prática das atividades esportivas seja realizada de forma adequada para que ocorra a promoção da qualidade de vida (Roberto & Macedo, 2021).

Quando o esporte passa a ser de alto rendimento a relação positiva entre esporte e qualidade de vida passa a ser questionável (Moreira, Vagetti, Oliveira, & Campos, 2014), devido aos intensos treinamentos físicos, pressão do técnico e da torcida, distanciamento da família e amigos (Viana & Mezzaroba, 2013).

Na literatura pouco se sabe sobre os fatores de associação da ansiedade com a qualidade de vida em jogadoras universitárias de voleibol. Sendo assim o presente estudo tem como objetivo analisar a ansiedade, qualidade de vida e intermédio do ciclo menstrual de jogadoras universitárias de voleibol em período competitivo, assim como verificar possíveis associações da ansiedade, qualidade de vida e intermédio do ciclo menstrual.

MÉTODOS

Participantes

Trata-se de um estudo transversal com abordagem quantitativa, neste estudo teve participação de todo o time, doze atletas universitárias de voleibol que representavam a modalidade nos Jogos Universitários Brasileiros (JUB's), com idade entre dezoito e vinte e seis anos, estudantes de uma Universidade pública de um estado do Nordeste, Universidade Federal do Maranhão. As atletas se encontravam em fase competitiva aos (JUB's) com treinamentos em três sessões por semana, no período noturno com cada sessão de treino tendo duração de duas horas.

As participantes preencheram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (Apêndice A) e a pesquisa recebeu aprovação do Comitê de Ética em Pesquisa da Universidade Federal do Maranhão, com o protocolo 17239213.8.0000.5087. Este artigo de conclusão de curso será submetido a *Revista Motricidade*, conforme as normas descritas no link: <https://revistas.rcaap.pt/motricidade/about/submissions#authorGuidelines>.

Instrumentos

Ansiedade: O IDATE - Inventário de ansiedade traço - estado (Anexo A) foi o instrumento utilizado para a avaliação da ansiedade, validado, desenvolvido por Spielberger e colaboradores (1970), traduzido e adaptado no Brasil por Biaggio (1979). Ele é dividido em duas escalas, uma nomeada IDATE – T com 20 questões para analisar ansiedade traço e outra IDATE – E com 20 questões para analisar ansiedade estado (Biaggio, Spielberger & Natalício, 1977).

As questões de ansiedade traço o avaliado deve marcar em cada item como geralmente se sente (1- Quase nunca, 2 - as vezes, 3 - frequentemente, 4 - quase sempre). Nas questões de ansiedade estado deve marcar como se sente naquele momento (1- absolutamente não, 2 - um pouco, 3 - bastante, 4 - muitíssimo) (Biaggio e col., 1977).

O questionário possui perguntas positivas e negativas, nos escores para as perguntas de caráter positivo as pontuações são invertidas (4 = 1, 3 = 2, 2 = 3, 1 = 4), assim a análise do questionário tem variação de 20 a 80 pontos, sendo de 20 a 40 pontos a classificação é de nível baixo de ansiedade, 41 a 60 pontos nível médio de ansiedade e 61 a 80 pontos nível alto de ansiedade (Biaggio e col., 1977).

Qualidade de vida: O QQVA - Questionário sobre qualidade de vida de atletas (Anexo B), foi o instrumento utilizado para avaliar a qualidade de vida, validado, versão final apresentado por Cunha (2008). Ele é constituído por 14 questões que são distribuídas em cinco aspectos que interferem na qualidade de vida dos atletas: aspecto 1: sinais e sintomas de excesso de treinamento “*overtraining*”, aspecto 2: as condições básicas para a saúde, aspecto 3: o

relacionamento social no ambiente esportivo, aspecto 4: os estados emocionais do atleta e aspecto 5: o planejamento e periodização do treinamento esportivo (Cunha,2008).

As respostas do questionário possuem escala Likert: 0 - nenhuma influência, 1 - pouca influência, 2 - moderada influência, 3 - muita influência, 4 - total influência, sendo assim os aspectos que tiverem as maiores pontuações serão os que mais têm interferência na qualidade de vida do atleta (Cunha, 2008).

Ciclo menstrual: Os dados sobre o ciclo menstrual foram coletados através de uma anamnese (Apêndice B) elaborada pelos autores da pesquisa, mensurando informações sobre o período da menstruação, como: data da última menstruação, presença de doença que interfere no ciclo menstrual, sintomas do ciclo menstrual e menstruação no período competitivo.

Avaliação antropométrica: As variáveis antropométricas avaliadas foram estatura e massa corporal, sendo que a estatura foi medida através de estadiômetro com precisão de 0,1cm e escala de 0 a 220 cm. A atleta universitária permanecia em posição ortostática, em apneia inspiratória, pés justos e cabeça no plano Frankfur (Freitas Júnior, 2018).

A massa corporal foi avaliada através da balança de pêndulos de marca Filizola®, com precisão de 0,1kg e capacidade de 150 kg, as atletas ficaram com o corpo reto, em posição ortostática e olhar fixo à frente. Elas foram instruídas a se posicionarem sobre o centro da plataforma de costa para a balança e com pés pouco afastados lateralmente, em seguida foi realizada a leitura da medida da massa corporal (Freitas Junior, 2018).

Procedimentos

A coleta de dados foi realizada em dois momentos no período competitivo, uma semana antes dos jogos (cidade que residem as atletas) e meia hora antes do primeiro jogo do JUB's (dentro da quadra) para avaliação da ansiedade e análise da variação do deslocamento ao local de competição. A qualidade de vida, informações do ciclo menstrual foram aplicadas uma

semana antes das atletas irem ao ambiente de competição por meio do Google Forms, assim como os dados antropométricos também foram coletados uma semana antes dos jogos.

Análise estatística

A distribuição dos dados do IDATE foi realizada com o teste de normalidade de Shapiro-Wilk e expressos por média e desvio padrão, obtidos no software estatístico Jamovi versão 2.3.21. O teste Qui-Quadrado foi conduzido em todas as variáveis da pesquisa para analisar possíveis associações por meio do software estatístico Jamovi versão 2.3.21.

RESULTADOS

Participaram desse estudo 12 atletas universitárias de voleibol com idade entre 18 e 26 anos, peso corporal médio de 61,80 kg e estatura média de 167,62 cm.

A maioria das jogadoras de voleibol universitárias quando estavam externo ao ambiente de competição tiveram ansiedade traço classificada como nível médio e no ambiente de competição esse resultado se manteve. A ansiedade estado externa ao ambiente de competição também obteve maior prevalência de classificação em nível médio e 8,33% das jogadoras tiveram alto nível de ansiedade no ambiente de competição (Tabela 1).

Tabela 1. Análise da ansiedade interna e externa ao ambiente de competição de jogadoras universitárias de voleibol

Níveis de ansiedade	Externo ao ambiente de competição AT	Ambiente de competição AT	Externo ao ambiente de competição AE	Ambiente de competição AE
Nível baixo	33,33%	33,33%	41,33%	41,66%
Nível médio	58,33%	58,33%	58,33%	50,00%
Nível alto	8,33%	8,33%	0%	8,33%

Fonte: Próprio autor

Legenda: AT= ansiedade traço e AE= ansiedade estado.

Dentre os cinco aspectos presentes no QQVA o que demonstrou maior influência na qualidade de vida das jogadoras de vôlei foi o aspecto três (o relacionamento social no ambiente esportivo), logo em seguida o aspecto um (sinais e sintomas de supertreinamento) (Tabela 2).

Tabela 2. Análise da qualidade de vida

Aspectos	Média	Desvio padrão
Aspecto 1	2,62	0,62
Aspecto 2	2,54	0,86
Aspecto 3	2,64	0,43
Aspecto 4	1,83	1,28
Aspecto 5	1,83	0,86

Fonte: Cunha, 2008.

Legenda: aspecto 1 (sinais e sintomas de supertreinamento), aspecto 2 (condições básicas para a saúde), aspecto 3 (o relacionamento social no ambiente esportivo), aspecto 4 (estado emocional do atleta) e aspecto 5 (planejamento e periodização do treinamento esportivo).

Das atletas que apresentaram médio nível de ansiedade estado no ambiente de competição quatro responderam que a pergunta oito do questionário teve muita influência na qualidade de vida, das que tiveram baixo nível duas responderam que a pergunta oito teve muita influência e duas total influência (tabela 3).

Tabela 3. Tabela de contingência

Ansiedade estado – no ambiente de competição	P 8				Total
	1	2	3	4	
ALTO NÍVEL	1	0	0	0	1
BAIXO NÍVEL	0	1	2	2	5
MÉDIO NÍVEL	0	1	4	1	6
Total	1	2	6	3	12

Fonte: Próprio autor

Legenda: P 8 (pergunta oito), 1 (pouca influência), 2 (moderada influência), 3 (muita influência), 4 (total influência)

Entre todas as associações testadas, apenas aquelas entre a ansiedade estado no ambiente de competição, o fator P8 (cansaço e fadiga mental) obteve associação significativa ($p=0,043$; $\chi^2= 13,0$) (tabela 4).

Tabela 4. Teste de associação qui-quadrado da ansiedade estado no ambiente de competição com o fator P8 de cansaço e fadiga mental do QQVA

Testes χ^2

	Valor	gl	p
χ^2	13.0	6	0.043
N	12		

Fonte: Jamovi versão 2.3.21.

Legenda: x^2 (qui-quadrado), gl (grau de liberdade).

A maioria das jogadoras de vôlei (90,9%) responderam que o ciclo menstrual não iria ocorrer durante o período de competição, somente uma jogadora (9,1%) respondeu que sim. Contudo, cerca de 72,7% atletas relataram que sentem cólica durante a menstruação, outro sintoma bem presente é a dor nos seios (45,5%), dor na lombar, dor de cabeça e diarreia (36,4%), seguido de fluxo intenso e aumento de apetite (18,2%). Ademais foram pontuados também sintomas como: irritação, dor nas pernas, tontura, estresse, ansiedade, “corpo mole” e ânsia de vômito (Tabela 5).

Tabela 5. Análise do ciclo menstrual

Atletas	Acredita que o ciclo menstrual será durante a competição?	Principais sintomas durante a menstruação.	Outros sintomas
1	Não	Cólica, dor nos seios, dor na lombar, diarreia, fluxo intenso e irritação	Irritação
2	Não	Cólica, dor nos seios, dor na lombar, tontura, cansaço, corpo mole e vontade de vomitar	Cansaço, corpo mole e vontade de vomitar
3	Não	Cólica e dor de cabeça	Não
4	Não	Dor de cabeça	Não
5	Não	Dor nos seios, fluxo intenso, aumento de apetite, ansiedade e estresse	Ansiedade e estresse

6	Não	Cólica, dor na lombar e diarreia	Não
7	Sim	Cólica, dor nas pernas e aumento de apetite	Não
8	Não	Cólica, dor de cabeça e diarreia	Dor nas pernas
9	Não	Cólica, dor nos seios, dor de cabeça, diarreia, dor nas pernas	Dor nas pernas
10	Não	Dor nos seios e dor na lombar	Não
11	Não	Cólica	Não

Fonte: próprio autor.

DISCUSSÃO

O objetivo deste trabalho foi analisar a ansiedade, qualidade de vida e intermédio do ciclo menstrual de jogadoras universitárias de voleibol em período competitivo, assim como verificar possíveis associações da ansiedade, qualidade de vida e intermédio do ciclo menstrual.

Nossos resultados demonstraram que a maioria das jogadoras de vôlei universitárias tiveram a ansiedade traço externa ao ambiente de competição classificada como média e no ambiente de competição a ansiedade traço teve a mesma classificação, não diferenciou.

Corroborando com nossos achados, o estudo de Sonoo et al., (2010) não constataram diferença significativa da ansiedade traço quando levado em consideração as fases preparatória e competitiva. Tal resultado pode estar relacionado ao fato de a ansiedade traço ser uma condição constante da personalidade (Trajano et al., 2016).

Em nosso estudo, a equipe obteve externo ao ambiente de competição nível médio de ansiedade estado em 58.33 % e nenhuma porcentagem de nível alto, já dentro do ambiente de competição o nível médio foi em 50.00% e o time apresentou 8.33 % de ansiedade estado em nível alto. A alteração para nível alto foi de uma atleta, as demais mantiveram o nível de ansiedade estado nos dois momentos.

Esse resultado é similar ao de Aplewicz et al. (2009), eles avaliaram uma equipe de atletas de voleibol, com idade entre 15 e 17 anos de ambos os gêneros, verificaram que grande parte dos atletas possuía um nível médio de ansiedade estado e em menores proporções,

ansiedade média-alta. Contudo, os pesquisadores não informaram se os testes foram aplicados em fase preparatória ou competitiva.

Amenizar níveis altos de ansiedade pode ser justificado com o que Becker (2000) pontua, que os esportes coletivos possuem a responsabilidade dividida entre toda a equipe. Desta forma as atletas não possuem sentimentos ruins em grandes proporções ao ponto de elevar o nível de ansiedade estado excessivamente. Contudo, a resposta é individual, pois verificamos que uma jogadora de vôlei teve aumento da intensidade ao entrar no ambiente de competição, em parte, o controle do nível de ansiedade pode ser justificado pela ausência de um profissional especializado na área de psicologia do esporte e psicologia.

A ansiedade está presente no aspecto quatro do questionário de qualidade de vida, nos resultados deste estudo os aspectos que mais interferiram foram os aspectos três (o relacionamento social no ambiente esportivo) e um (sinais e sintomas de supertreinamento). Esses resultados não corroboram ao estudo realizado por Cunha, Morales & Samulski (2008), pois verificaram que a maior interferência com a qualidade de vida das atletas foi relacionada as instalações inadequadas para treino e a série de derrotas. Contudo o time do nosso estudo não estava em sequência de derrotas, o que pode justificar a diferença na insatisfação.

Além disso, vale pontuar que as atletas da pesquisa são atletas universitárias, logo não são consideradas de alto rendimento, tendo em vista que atletas de alto rendimento precisam de no mínimo 10.000 horas de prática esportiva passando pelas fases de iniciação, especialização e aperfeiçoamento (Costa & Figueredo, 2021). As atletas universitárias possuem dupla carreira (estudante-atleta), assim surgindo a necessidade de fazer a combinação da sua carreira esportiva com a sua formação acadêmica (Moreno, Muniesa, Bielsa, & López de Subijana, 2017). Tal resultado pode estar associado ao fato dessa combinação e não ao excesso de treinamento, pois não é um aspecto presente nessa categoria.

Nesta perspectiva, a ansiedade também pode ser interferida por vários motivos, especialmente nas mulheres o ciclo menstrual pode deixá-las mais ansiosas, como o estudo de Almeida e Siqueira (2019) demonstra que a ansiedade se fez presente no ciclo menstrual na maioria das participantes, onde os mesmos avaliaram 87 atletas e constataram esse sintoma em 68,2% das mulheres.

Nos dados coletados desta pesquisa cerca de 90,9 % das atletas não menstruaram no período da competição, contudo 72,7 % das jogadoras de vôlei relataram que na menstruação sentem cólicas, dores nos seios, na lombar e na cabeça. Ainda relataram outros sintomas como: estresse e irritação, a ansiedade foi um sintoma destacado apenas em 9,1% das atletas. Esses sintomas por não estarem na fase competitiva em que avaliamos no nosso estudo pode ter auxiliado a maioria das atletas a não estarem em um nível maior de ansiedade.

Nesta pesquisa não obtivemos resultados significativos do ciclo menstrual na ansiedade e qualidade de vida. Porém, foi possível perceber associação significativa entre a ansiedade estado no ambiente de competição e o fator P8 de cansaço e fadiga mental do QQVA, esse resultado pode estar relacionado ao fato de os atletas universitários serem submetidos a diversas situações que os levam ao estresse, seja nos treinamentos, períodos competitivos, como em suas demandas acadêmicas, profissionais, dentre outras atividades do estilo de vida (Sonoo, 2010, Langame et al., 2016). Atrelado a isso, esses fatores podem prejudicar a qualidade de vida relacionada à saúde (QVRS) potencializando o risco de lesões, afetando assim tanto os aspectos físicos como psicológicos (Moreira, Mazzardo, Vagetti, Oliveira & Campos, 2019).

Vale ressaltar que a atleta que teve alto nível de ansiedade estado foi justamente a atleta que teve como maior aspecto que influência na qualidade de vida o aspecto quatro (o estado emocional do atleta), o que demonstra uma individualidade biológica quando ao controle emocional. Nessa perspectiva, nossas sugestões para estudos futuros na área é o trabalho com

intervenção de um psicólogo do esporte para o time, porém com direcionamento individualizado as atletas nos maiores níveis de ansiedade.

Este trabalho possui algumas limitações, tais como: o fato de a amostra ser pequena, não ter exames sanguíneos, o que dificulta uma discussão mais abrangente. Em contrapartida foi analisado todo o time feminino de voleibol, além disso são poucos os estudos que associam a ansiedade traço e estado com qualidade de vida em jogadoras de voleibol universitárias. Sendo assim essa pesquisa vem contribuir com os futuros estudos do tema para melhor controle da ansiedade de equipes de voleibol, concomitantemente a qualidade de vida das atletas. Adicionado sugerimos novos estudos que controlem o ciclo menstrual de atletas para investigações e estudos longitudinais para uma análise mais aprofundada da qualidade de vida de atletas.

CONCLUSÕES

A maior parte da equipe obteve nível médio de ansiedade traço e estado nos dois momentos analisados, na ansiedade traço os resultados se mantiveram independente do ambiente, já a ansiedade estado sofreu uma pequena alteração no ambiente de competição, levando em consideração as respostas individuais de uma atleta.

Quanto ao ciclo menstrual a maioria das atletas não estavam na fase folicular, logo não foi possível perceber um maior nível de ansiedade, impossibilitando a relação entre essas duas variáveis. Contudo os sintomas estabelecidos pelas integrantes do time são variados e pertinentes.

Em relação a qualidade de vida os principais fatores que interferiram foram o relacionamento social no ambiente esportivo e os sinais e sintomas de supertreinamento. Contudo, a relação da fadiga com a ansiedade acreditamos na interferência do estilo de vida universitário, não a carga de treino isolada, resultado que destaca base para novas investigações no esporte universitário.

REFERÊNCIAS

- Almeida, S. L. M., & Siqueira, T. D. A. (2019). Incidência da síndrome pré-menstrual e ansiedade na fase pré competição e sua influência nos resultados das atletas na cidade de Manaus. *Boletim Informativo Unimotrisaúde em Sociogerontologia*, 12(5), 1-26.
- Annesi, J. J. (2004). Psychological improvement is associated with exercise session attendance over 10 weeks in formerly sedentary adults. *European Journal of Sport Science*, 4(2), 1-10. <https://doi.org/10.1080/17461390400074202>
- Aplewicz, J. G. F., Ecave, C., Gomes, H. A., Lima, H. H., Laurindo, M. A., & Junior, G. B. V. (2009). Níveis de ansiedade em atletas escolares de voleibol de faixa etária de 15 a 17 anos. *Revista do Centro de Pesquisas Avançadas em Qualidade de Vida*.
- Basso, A. L., & de Oliveira, A. L. (2021). Condições de desempenho físico de atletas de voleibol em situações de treinamento e jogo e a síndrome pré-menstrual (spm). *Anais da Jornada Científica dos Campos Gerais*. <https://www.iessa.edu.br/revista/index.php/jornada/article/view/1880>
- Becker Jr., B. (2000). *Manual de psicologia do esporte e exercício*. (Porto Alegre). Nova Prova.
- Biaggio, A. M. B., Natalício, L., & Spielberger, C. D. (1977). Desenvolvimento da forma experimental em português do Inventário de Ansiedade Traço-Estado (IDATE) de Spielberger. *Arquivos brasileiros de psicologia aplicada*, 29(3), 31-44.
- Bizzocchi, C. (2008). *O voleibol de alto nível: da iniciação à competição*. (3a ed., Barueri). Manole.
- Cunha, R. A. (2008). *Elaboração e validação do questionário sobre qualidade de vida de atletas (QQVA)*. [Dissertação de Mestrado, Universidade Federal de Minas Gerais]. Repositório Institucional da UFMG. <https://repositorio.ufmg.br/handle/1843/KMCG-7NRM33>
- Cunha, R. de A., Morales, J. C. P., & Samulski, D. M. (2008). Análise da percepção de qualidade de vida de jogadores de voleibol: uma comparação entre gêneros. *Revista Brasileira De Educação Física E Esporte*, 22(4), 301-310. <https://doi.org/10.1590/S1807-55092008000400007>
- Costa, F. R. da., & Figueiredo, A. J. (2021). Reflexões sobre a dupla carreira – harmonia entre a universidade pública e o esporte de alto rendimento. *The Journal of the Latin American Socio-cultural Studies of Sport (Alesde)*, 13(1), 1-16. <http://dx.doi.org/10.5380/jlasss.v13i1.79904>

- de Rose Junior, D. (2002). A competição como fonte de estresse no esporte. *Revista Brasileira de Ciência e Movimento*, 10(4), 19-26.
- FIVB. (2022, 10 dezembro). O jogo. *FIVB*.
https://www.fivb.com/en/volleyball/thegame_glossary/basicvolleyballrules
- Freitas Júnior, I.S. (2018). *Padronização de medidas antropométricas e avaliação da composição corporal*. (São Paulo). Coan.
- Kinrys, G. & Wygant, L.E (2005). Transtornos de ansiedade em mulheres: gênero influência o tratamento?. *Revista Brasileira de Psiquiatria*, 27, s43-s50.
<https://doi.org/10.1590/S1516-44462005000600003>
- Langame, A. de P., Chehuen Neto, J. A., Melo, L. N. B., Castelano, M. L., Cunha, M., & Ferreira, R. E. (2016). Qualidade de vida do estudante universitário e o rendimento acadêmico. *Revista Brasileira Em Promoção Da Saúde*, 29(3), 313–325.
<https://doi.org/10.5020/18061230.2016.p313>
- Leão, A. M., Gomes, I. P., Ferreira, M. J. M., & Cavalcanti, L. P. D. G. (2018). Prevalência e fatores associados à depressão e ansiedade entre estudantes universitários da área da saúde de um grande centro urbano do Nordeste do Brasil. *Revista brasileira de educação médica*, 42, 55-65. <https://doi.org/10.1590/1981-52712015v42n4RB20180092>
- Moreira, N. B., Vagetti, G. C, Oliveira, V. de, & Campos, W. de. (2014). Associação entre lesão e qualidade de vida em atletas: uma revisão sistemática, 1980-2013. *Apunts. Medicina de l'Esport* , 49 (184), 123-138.
- Moreira, N. B., Mazzardo, O., Vagetti, G. C., Oliveira, V. de, & Campos, W. de. (2019). Qualidade de vida: comparação entre sexos e índice de massa corporal em atletas do basquetebol master brasileiro. *Revista Brasileira De Educação Física E Esporte*, 33(1), 107-114. <https://doi.org/10.11606/1807-5509201900010107>
- Oliveira, F. S. (2022). *Concepções de atletas de futebol sobre a síndrome de burnout*. [Tese de Doutorado, Universidade de Brasília]. Repositório Institucional da Universidade de Brasília. <http://repositorio2.unb.br/jspui/handle/10482/43974>
- Macedo, F. L., & Roberto, T. G. (2021). A importância e os benefícios da psicologia do esporte: revisão da literatura. *Revista InterCiência-IMES Catanduva*, 1(5), 2-2.
- Moreno, R., Muniesa, C., Bielsa, R., & López de Subijana, C. (2017). La experiencia de ser deportista de élite: una comparativa entre generaciones. *Kronos*, 16(1), 1-11.
- Salles, W. das N., Oliveira, C. C. de, Barroso, M. L. C., & Pacheco, R. W. (2015). Ansiedade pré-competitiva e esporte: estudo com atletas universitários. *Conexões*, 13(3), 85–100.
<https://doi.org/10.20396/conex.v13i3.8640872>
- Santos, A. R. M. D., Lofrano-Prado, M. C., Moura, P. V. D., Silva, E. A. P. C. D., Leão, A. C. C., & Freitas, C. M. S. M. D. (2013). Ansiedade pré-competitiva em jovens atletas de

- nado sincronizado: uma análise à luz dos aspectos emocionais. *Revista da Educação Física/UEM*, 24, 207-214. <https://doi.org/10.4025/reveducfis.v24.2.16024>
- Simões, C. S. M. (2011). *Análise das percepções da qualidade de vida, do estresse e da recuperação de atletas de voleibol de diferentes categorias*. [Dissertação de Mestrado, Universidade Federal de Minas Gerais]. Repositório Institucional da Universidade Federal do Maranhão. <http://hdl.handle.net/1843/KMCG-8HEJKD>
- Sonoo, C. N., Gomes, A. L., Damasceno, M. L., Silva, S. R. D., & Limana, M. D. (2010). Ansiedade e desempenho: um estudo com uma equipe infantil de voleibol feminino. *Motriz: Revista de Educação Física*, 16, 629-637. <https://doi.org/10.5016/1980-6574.2010v16n3p629>
- Spengler, S. & Woll, A. (2013). Quanto mais fisicamente ativo, mais saudável? A relação entre atividade física e qualidade de vida relacionada à saúde em adolescentes: o estudo MoMo. *Jornal de atividade física e saúde*, 10(5), 708-715. <https://doi.org/10.1123/jpah.10.5.708>
- Trajano, F. M. P., Almeida, L. N. A., Araújo, R. A., Crisóstomo, F. L. S., & Almeida, A. A. F. (2016). Níveis de ansiedade e impactos na voz: uma revisão da literatura. *Distúrbios Da Comunicação*, 28(3). <https://revistas.pucsp.br/index.php/dic/article/view/26617>
- Viana, D. F. W., & Mezzaroba, C. (2013). O esporte de alto rendimento faz mal à saúde? Uma análise das atletas da seleção brasileira de ginástica rítmica. *Motrivivência* 1(41), 190-205. <http://dx.doi.org/10.5007/2175-8042.2013v25n41p190>
- Whoqol Group. (1995). The World Health Organization quality of life assessment (WHOQOL): position paper from the World Health Organization. *Social science & medicine*, 41(10), 1403-1409. [https://doi.org/10.1016/0277-9536\(95\)00112-K](https://doi.org/10.1016/0277-9536(95)00112-K)

ANEXOS

Anexo A

QUESTIONÁRIO ANSIEDADE

1º Parte: Dados de identificação

Nome completo: _____

Sexo: masculino () feminino () idade: _____

Questionário de autoavaliação para traço de ansiedade

Por favor, leia cada um dos itens abaixo e assinale o número que melhor indica como você geralmente se sente. Não gaste muito tempo em um único item.

Quase nunca - 1 *As vezes - 2* *Frequentemente - 3* *Quase sempre - 4*

-
1. Sinto-me bem.....1 2 3 4
2. Canso-me com facilidade.....1 2 3 4
3. Tenho vontade de chorar..... 1 2 3 4
4. Gostaria de ser tão feliz como os outros parecem ser..... 1 2 3 4
5. Perco oportunidades porque não consigo tomar decisões rapidamente..... 1 2 3 4
6. Sinto-me descansada..... 1 2 3 4
7. Sou calma, ponderada e senhora de mim mesma..... 1 2 3 4
8. Sinto que as dificuldades estão se acumulando de tal forma que não consigo resolvê-las..... 1 2 3 4
9. Preocupo-me demais com coisas sem importância. 1 2 3 4
10. Sou feliz.....1 2 3 4
11. Deixo-me afetar muito pelas coisas..... 1 2 3 4
12. Não tenho confiança em mim mesma. 1 2 3 4
13. Sinto-me segura..... 1 2 3 4
14. Evito ter que enfrentar crises ou problemas..... 1 2 3 4
15. Sinto-me deprimida..... 1 2 3 4
16. Estou satisfeita..... 1 2 3 4
17. Ideias sem importância me entram na cabeça e ficam me pressionando.....1 2 3 4

18. Levo os desapontamentos tão a sério que não consigo
tirá-los da cabeça..... 1 2 3 4
19. Sou uma pessoa estável.....1 2 3 4
20. Fico tensa e perturbada quando penso em meus problemas
do momento..... 1 2 3 4

2º Parte-Questionário de autoavaliação para estado de ansiedade

Por favor, leia cada um dos itens abaixo e assinale o número que melhor indica como você se sente. Não gaste muito tempo em um único item.

Absolutamente não - 1 *Um pouco - 2* *Bastante - 3* *Muitíssimo - 4*

-
- 1.Sinto-me calma 1 2 3 4
- 2.Sinto-me seguro 1 2 3 4
- 3.Estou tensa 1 2 3 4
- 4.Estou arrependida 1 2 3 4
5. Sinto-me à vontade 1 2 3 4
6. Sinto-me perturbada (o) 1 2 3 4
7. Estou preocupada com possíveis infortúnios 1 2 3 4
- 8.Sinto-me descansada 1 2 3 4
9. Sinto-me ansiosa 1 2 3 4
10. Sinto-me "em casa".....1 2 3 4
11. Sinto-me confiante 1 2 3 4
12. Sinto-me nervosa 1 2 3 4
13. Estou agitada 1 2 3 4
14. Sinto-me “uma pilha de nervos” 1 2 3 4
15. Estou descontraída 1 2 3 4
16. Sinto-me satisfeita 1 2 3 4
17. Estou preocupada 1 2 3 4
18. Sinto-me superexcitada e confusa 1 2 3 4
19. Sinto-me alegre 1 2 3 4
20. Sinto-me bem 1 2 3 4

3º Parte - Descreva como você se sente neste nesse exato momento.

Anexo B

QQVA - Questionário de qualidade de vida em atletas

Qual o **nível de influência** dos fatores abaixo em sua **qualidade de vida** no ambiente de treinamento e competição?

Marque um “X” de acordo com a seguinte legenda: 0 – Nenhuma influência 1 – Pouca influência 2 – Moderada influência 3 – Muita influência 4 – Total influência

- | | | | | | |
|-----------------------------------------------------------------------|---|---|---|---|---|
| 1 Relacionamento com os colegas | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 2 Relacionamento com o treinador, equipe técnica e dirigentes | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 3 Comunicação e entrosamento entre os membros da equipe técnica | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 4 Qualidade da alimentação | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 5 Qualidade do sono | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 6 Qualidade dos serviços médico e fisioterápico | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 7 Cansaço/fadiga física | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 8 Cansaço/fadiga mental | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 9 Dores e desconfortos físicos | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 10 Lesões | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 11 Número excessivo de treinamentos e competições | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 12 Número excessivo de viagens | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 13 Nervosismo excessivo durante a competição | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 14 Ansiedade pré-competitiva | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |

APÊNDICES

Apêndice A - Termo de consentimento livre e esclarecido

TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO – TCLE

Prezada Senhorita:

Você está sendo convidada a participar da pesquisa **“QUALIDADE DE VIDA E ANSIEDADE EM JOGADORAS UNIVERSITÁRIAS DE VOLEIBOL EM PERÍODO COMPETITIVO”**, para elaboração do trabalho de conclusão do curso de Educação Física Licenciatura, na Universidade Federal do Maranhão, da discente Gabriela Souza de Oliveira, com colaboração de Jean Luiz Souza Maciel Gomes e Leticia Campos Aguiar, sob a orientação da professora doutora Andréa Dias Reis.

O objetivo do estudo é analisar o nível de ansiedade, o ciclo menstrual e a qualidade de vida de jogadoras universitárias de voleibol em período competitivo, assim como verificar a associação da ansiedade com a qualidade de vida.

Durante a pesquisa serão aplicados questionários para analisar a ansiedade e a qualidade de vida, uma anamnese sobre o ciclo menstrual, estatura e peso corporal. O questionário de ansiedade será aplicado em dois momentos, fora do ambiente de competição e dentro do ambiente de competição.

Acredita-se que os riscos apresentados na pesquisa possam ser oriundos do constrangimento na aplicação das medidas antropométricas e composição corporal, onde as mulheres terão que ficar apenas de tops e short e as avaliadoras terão contato físico direto com as mesmas, contudo os avaliadores são profissionais e estudantes de Educação Física, específicos nas áreas de avaliação física e as vestimentas adequadas proporcionam uma fidedignidade maior, roupas inadequadas podem alterar o resultado.

Você será beneficiada com a realização desta pesquisa, pois contribuirá de forma significativa para o seu treinamento visando melhorias cada vez maiores na modalidade que você realiza. O treinamento precisa da especificidade de cada atleta e a avaliação funciona como um direcionador para que você tenha uma atenção específica naquilo que precisa desempenhar, sendo assim através dessa pesquisa é possível identificar os principais pontos a serem trabalhados em você.

Essa pesquisa está inclusa em um projeto de pesquisa maior, intitulado **“AVALIAÇÃO ANTROPOMÉTRICA, DA COMPOSIÇÃO CORPORAL, NEUROMOTORAS E ANÁLISE DAS CAPACIDADES AERÓBIA E ANAERÓBIA EM**

ATLETAS NAS DIFERENTES MODALIDADES ESPORTIVAS.”, aprovado no Comitê de Ética e Pesquisa (CEP) da Universidade Federal do Maranhão, com o protocolo 17239213.8.0000.5087.

A sua participação não é obrigatória e você tem a liberdade de retirar seu consentimento ou desistir da pesquisa a qualquer momento sem nenhum prejuízo. Haverá sigilo em todas as informações dadas e não serão divulgados nomes dos que participarem do estudo. Você receberá uma cópia deste termo, no qual tem os telefones da pesquisadora, podendo tirar quaisquer dúvidas quanto a pesquisa e, também, sobre sua participação, antes e durante a pesquisa. A qualquer momento você poderá entrar em contato conosco nos endereços abaixo.

Tendo lido e recebido explicações do que está escrito acima aceito participar voluntariamente dessa pesquisa.

São Luís, ____ de _____ 2023.

Participante

CONTATO DA PESQUISADORA

Gabriela Souza de Oliveira

Telefone (98 99187- 0747). Endereço: Rua 10 C, Número 08, Santa Efigênia, São Luís- MA.

ENDEREÇO DO CEP/UFMA

Comitê de Ética em Pesquisa Envolvendo Seres Humanos da UFMA (CEP/UFMA) – Av. dos Portugueses, s/n, Campus Universitário do Bacanga, Prédio CEB Velho, em frente ao auditório Sérgio Ferretti, e-mail: cepufma@ufma.br. Tel: 3272 – 8708.

Apêndice B – Anamnese ciclo menstrual

1 - Nome

2 - Qual o período da sua menstruação?

3 - Qual foi a data da sua última menstruação e durou quantos dias?

4 - Você acredita que seu ciclo menstrual será durante o JUBS?

5 - Quais dos sintomas abaixo você tem durante a menstruação? (Caso tenha mais de um, marque mais de uma alternativa).

() Cólica

() Dor nos seios

() Dor na lombar

() Dor de cabeça

() Tontura

() Diarreia

() Fluxo intenso

() Aumento de apetite

() Nenhum

6 - Em relação a pergunta anterior, você sente algum outro sintoma? Se sim, diga quais.

7 - Você tem algum problema de saúde que interfere no seu ciclo menstrual? Se sim, qual?