



**UNIVERSIDADE FEDERAL DE OURO PRETO
ESCOLA DE EDUCAÇÃO FÍSICA**



TCC em formato de artigo

**ESTADO DE ANSIEDADE, PERSPECTIVAS DE DESEMPENHO E MOTIVAÇÃO
PARA O RETORNO AOS TREINOS DURANTE A PANDEMIA DO COVID-19**

GÉSSYCA TOLOMEU DE OLIVEIRA

**Ouro Preto
2021/1**

GÉSSYCA TOLOMEU DE OLIVEIRA

**ESTADO DE ANSIEDADE, PERSPECTIVAS DE DESEMPENHO E MOTIVAÇÃO
PARA O RETORNO AOS TREINOS DURANTE A PANDEMIA DO COVID-19**

Trabalho de Conclusão de Curso a ser apresentado ao Curso de Educação Física para obtenção do título de Bacharel em Educação Física.

Orientador: Prof. Dr. Renato Melo Ferreira

Ouro Preto

2021/1

SISBIN - SISTEMA DE BIBLIOTECAS E INFORMAÇÃO

- O48e Oliveira, Gessyca Tolomeu de .
Estado de ansiedade, perspectivas de desempenho e motivação para o retorno aos treinos durante a pandemia do covid-19.. [manuscrito] / Gessyca Tolomeu de Oliveira. - 2021.
31 f.: il.: tab..
- Orientador: Prof. Dr. Renato Melo Ferreira.
Monografia (Bacharelado). Universidade Federal de Ouro Preto. Escola de Educação Física. Graduação em Educação Física .
1. COVID-19. 2. Exercícios físicos - Treinamento. 3. Natação. 4. Triatlo. 5. Ansiedade. 6. Motivação. I. Ferreira, Renato Melo. II. Universidade Federal de Ouro Preto. III. Título.

CDU 796.019



MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO
UNIVERSIDADE FEDERAL DE OURO PRETO
REITORIA
ESCOLA DE EDUCAÇÃO FÍSICA
DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA



FOLHA DE APROVAÇÃO

Géssyca Tolomeu de Oliveira

Estado de ansiedade, perspectivas de desempenho e motivação para o retorno aos treinos durante a pandemia do COVID-19

Monografia apresentada ao Curso de Educação Física da Universidade Federal de Ouro Preto como requisito parcial para obtenção do título de Bacharel em Educação Física

Aprovada em 08 de dezembro de 2021

Membros da banca

Dr. Renato Melo Ferreira - Orientador(a) - Universidade Federal de Ouro Preto
Dr. Everton Rocha Soares - Universidade Federal de Ouro Preto
Ms. Tassiana Aparecida Hudson - Centro Universitário UNIFAMINAS

Renato Melo Ferreira, orientador do trabalho, aprovou a versão final e autorizou seu depósito na Biblioteca Digital de Trabalhos de Conclusão de Curso da UFOP em 21/12/2021



Documento assinado eletronicamente por **Renato Melo Ferreira, PROFESSOR DE MAGISTERIO SUPERIOR**, em 21/12/2021, às 17:39, conforme horário oficial de Brasília, com fundamento no art. 6º, § 1º, do [Decreto nº 8.539, de 8 de outubro de 2015](#).



A autenticidade deste documento pode ser conferida no site http://sei.ufop.br/sei/controlador_externo.php?acao=documento_conferir&id_orgao_acesso_externo=0, informando o código verificador **0261454** e o código CRC **549F8150**.

Referência: Caso responda este documento, indicar expressamente o Processo nº 23109.010378/2021-41

SEI nº 0261454

R. Diogo de Vasconcelos, 122, - Bairro Pilar Ouro Preto/MG, CEP 35400-000
Telefone: (31)3559-1518 - www.ufop.br

RESUMO

No início de 2020, o mundo inteiro, incluindo o mundo dos esportes, entrou em uma situação extrema e desconhecida em que gradativamente todas as competições esportivas foram adiadas e qualquer treino ou prática organizada foi interrompida em detrimento a infecção altamente transmissível causada pelo vírus SARS-CoV2, denominado COVID-19. Na ausência de uma vacinação ou terapia antiviral, o distanciamento físico surgiu como o passo principal contra COVID-19. No âmbito dos esportes, o isolamento não tem permitido que os atletas sigam suas rotinas normais de treinamento e competição. Independentemente da duração, o isolamento parece ter um impacto significativo no estado físico e mental do atleta. O objetivo do estudo foi analisar os níveis de ansiedade durante a pandemia do COVID-19 e a motivação para retornar aos treinos/competições de acordo com sexo, experiência esportiva, estado de treinamento antes e durante o isolamento, e estado de lesão de nadadores e triatletas. Este estudo foi realizado usando um software online (Google Forms), através da criação de um questionário contendo perguntas referentes ao atleta, bem como a sua rotina diária. Para além, foi utilizado a Escala de Motivação Esportiva 2 e o Inventário de Ansiedade de Três Fatores 2, ambos adaptados para suprir as necessidades do estudo, a fim de avaliar a motivação e a ansiedade para o retorno aos treinos/competições. Foi observado diferença significativa nas dimensões da ansiedade em autofoco público e hiperatividade autonômica entre sexos na natação; na motivação intrínseca e identificada entre as modalidades; e no controle percebido entre sexos e entre modalidades. Contudo, de forma geral, não foi observado uma associação entre ansiedade e motivação e nível esportivo, estado de lesão, modalidade e sexo dos atletas. Mais pesquisas com um maior número de participantes são necessárias para que seja possível inferir a real influência da pandemia do COVID-19 na vida esportiva dos atletas.

Palavras-chave: COVID-19, treinamento, natação, triatlo, ansiedade, motivação.

ABSTRACT

At the beginning of 2020, the entire world, including the sports world, entered an extreme and unknown situation in which gradually all sport competitions were postponed, and any organized training or practice was interrupted at the expense of the highly transmissible infection caused by the SARS-CoV2, called COVID-19. In the absence of vaccination or antiviral therapy, physical distancing has emerged as the main step against COVID-19. In sports, isolation has not allowed athletes to follow their normal training and competition routines. Regardless of the duration, isolation appears to have a significant impact on the athlete's physical and mental state. The aim of the study was to analyze anxiety levels during the COVID-19 pandemic and motivation to return to training/competitions according to gender, sporting experience, training status before and during isolation, and injury status of swimmers and triathletes. This study was carried out using an online software (Google Forms), by creating a questionnaire containing questions regarding the athlete, as well as their daily routine. In addition, the Sports Motivation Scale 2 and the Three-Factor Anxiety Inventory 2 were used, both adapted to meet the needs of the study, in order to assess motivation and anxiety to return to training/competitions. A significant difference was observed in the dimensions of anxiety in public self-focus and autonomic hyperactivity between sexes in swimming; in the intrinsic motivation identified between the modalities; and in the perceived control between sexes and between modalities. However, in general, an association between anxiety and motivation and sports level, injury status, modality and gender of the athletes was not observed. More research with a larger number of participants is needed so that it is possible to infer the real influence of the COVID-19 pandemic on the athletes' sporting life.

Keywords: COVID-19, training, swimming, triathlon, anxiety, motivation.

LISTA DE TABELAS

Tabela 1: Análise Descritiva dos participantes.....	17
Tabela 2: Análise descritiva da percepção dos atletas sobre o nível de treinamento antes e durante as restrições e durante as restrições mais rigorosas.....	18
Tabela 3: Análise descritiva do score total dos questionários de ansiedade e motivação por modalidade, por sexo intra-modalidades e por sexo total.....	19
Tabela 4: Análise estatística entre o nível de ansiedade e motivação entre modalidades e entre sexos por modalidade.....	20
Tabela 5: Análise estatística sobre nível de ansiedade e motivação entre os sexos.	20

LISTA DE SIGLAS E ABREVIACÕES

SARS: Síndrome Respiratória Aguda Grave.

COVID: Corona Vírus Disease.

TFAI-2: Three-Factor Anxiety Inventory 2.

SMS-2: Sport Motivation Scale 2.

AGRADECIMENTOS

Colocar em palavras a gratidão que sinto por todos que caminharam comigo durante esse processo é uma tarefa com dificuldade imensurável.

Gostaria de agradecer, primeiramente, aos meus pais Aparecida e Silvino, ao meu irmão Raphael, a minha tia Maria e ao meu tio Jorge (*in memoriam*) pelo incondicional apoio, desde sempre, por mais difícil que fossem as circunstâncias. Vocês são minha base, meu exemplo e motivação diária.

Aos meus amigos Marcos Melo, Beatriz Lodron, Ana Lisboa, Tatiane Freitas, Guilherme Lourenço, Beatriz Mazzi, Jeferson e a todos que contribuíram, mesmo que indiretamente, obrigada pelo apoio e amizade. Em especial ao Vítor Luiz, meu parceiro de curso, de profissão e de caminhada, obrigada pelo carinho, pelos momentos de desespero e de felicidade, é uma honra finalizar mais um ciclo junto com você.

À minha companheira Ana Catarina, obrigada por dividir a vida comigo e por ser uma inspiração pessoal e profissional. Obrigada pela paciência e por estar presente em mais uma conquista.

Ao meu orientador e amigo Renato, obrigada por mais uma orientação, no sentido mais amplo da palavra. Meu eterno professor e referência profissional.

Ao corpo docente da Escola de Educação Física e a Universidade Federal de Ouro Preto por todo o suporte e conhecimento disponibilizado, certa de que todos contribuíram para a minha constante evolução.

SUMÁRIO

INTRODUÇÃO	11
MATERIAIS E MÉTODOS	13
Participantes	14
Instrumentos	14
Análise dos dados.....	15
Cuidados éticos	15
RESULTADOS	16
DISCUSSÃO	21
LIMITAÇÕES DO ESTUDO	24
CONCLUSÃO	24
REFERÊNCIAS	24
APÊNDICE 1: Ficha de caracterização da amostra	28
ANEXO 1: Three-Factor Anxiety Inventory 2 (TFAI-2)	30
ANEXO 2: Sport Motivation Scale 2 (SMS-II)	31

INTRODUÇÃO

No início de 2020, o mundo inteiro, incluindo o mundo dos esportes, entrou em uma situação extrema e desconhecida em que gradativamente todas as competições esportivas foram adiadas e qualquer treino ou prática organizada foi interrompida em detrimento a infecção altamente transmissível causada pelo vírus SARS-CoV2, denominado COVID-19 (CLEMENTE-SUÁREZ *et al.*, 2020; WONG *et al.*, 2020). O COVID-19 foi identificado em dezembro de 2019 na China e em 11 de março de 2020 a Organização Mundial da Saúde o declarou como uma pandemia (WONG *et al.*, 2020). O número de casos e países afetados ainda está aumentando rapidamente com mais de 219 milhões de casos confirmados em todo o mundo, sendo 21,6 milhões no Brasil, até a data desta redação (WHO COVID-19 DASHBOARD, 2020). Na ausência de uma vacinação ou terapia antiviral, o distanciamento físico surgiu como o passo principal contra o COVID-19 (WHO, 2020).

No âmbito dos esportes, o isolamento não tem permitido que os atletas sigam suas rotinas normais de treinamento e competição. Estas medidas têm caráter preventivo, procurando minimizar o contato entre atletas e equipes técnicas, respeitando o distanciamento e atenuando a disseminação do COVID-19, nos treinos e nas competições. Do ponto de vista dos atletas e dos clubes esportivos, o impacto financeiro da interrupção da atividade esportiva, em alguns casos poderá inviabilizar a economia de algumas instituições. Esta situação de crise econômica poderá, no pós-pandemia, comprometer a continuidade da atividade esportiva de formação de vários jovens como também das competições como as conhecemos hoje (LINO MOURA *et al.*, 2020).

O adiamento e cancelamento das competições é apenas parte da preocupação das federações, clubes e atletas. A gravidade da pandemia obrigou ao isolamento social, o que identifica uma mudança radical na vida do atleta, especificamente na rotina diária. Frequentemente é possível observar que os atletas seguem planos de treino em domicílio sob a orientação dos treinadores e clubes que, embora permitam manter um determinado nível de treino no que se refere à volume e intensidade adequados, falham na capacidade de simular os momentos e as necessidades físicas características do esporte/jogo (FABRE *et al.*, 2020; LINO MOURA *et al.*, 2020),

principalmente em esportes cuja a prática não é realizada em ambiente terrestre, como é o caso da natação.

Acostumados a reduzir os períodos de atividade ao longo de suas carreiras esportivas, geralmente coincidindo com o fim do período de competição, doença, lesão ou outros fatores, os atletas em confinamento podem sofrer efeitos negativos nos sistemas fisiológicos, especialmente na capacidade aeróbia, desempenho muscular e composição corporal, fenômeno comumente conhecido como destreinamento (GIRARDI *et al.*, 2020). Adicionalmente, atletas infectados estão enfrentando os efeitos cumulativos da doença em seu desempenho físico, como a perda de massa muscular, podendo afetar a produção de força e locomoção, além da síndrome respiratória aguda grave (SARS), sintomas previamente atestados já em 2003, no primeiro aparecimento do coronavírus (FABRE *et al.*, 2020; ONG *et al.*, 2004; REGAN *et al.*, 2003).

Para além de prejuízos fisiológicos, o enfrentamento da pandemia, somado à interrupção dos treinos e a dificuldade de se manter ativo pode implicar no agravamento de fatores psicológicos, como estresse e ansiedade. Um estudo sobre o estresse percebido em atletas italianos mostrou que atletas do sexo masculino apresentaram estresse percebido durante o bloqueio do COVID-19, mesmo que em uma porcentagem menor quando relacionados a atletas do sexo (DI FRONSO *et al.*, 2020).

Um estudo de RUFFAULT *et al.* (2020), realizado com atletas franceses com o objetivo de investigar a ansiedade e motivação para retornar aos treinos após o período de confinamento, constatou que a motivação dos atletas internacionais são mais controlados do que os atletas nacionais e regionais, e atletas nacionais apresentaram um melhor perfil autodeterminado durante a quarentena. Em comparação com outros níveis (nacional e regional), os atletas internacionais apresentaram um perfil de motivação complexo. De acordo com os autores, pode estar relacionado ao quanto os atletas de alto desempenho estão sujeitos a cobranças externas. Patrocínio, contrato com clubes e/ou instituições, contrato de jogo para a próxima temporada entre outros fatores, somado ao ambiente de controle vinculado ao contexto do COVID-19, pode ter incentivado a percepção de controle externo. Esses resultados mostram a importância de considerar tanto a ansiedade quanto a motivação ao estudar os aspectos psicológicos do retorno ao esporte após um intervalo.

Atletas que tiveram programas de treinamento (de sua equipe ou de outras fontes) ficaram menos ansiosos e estavam mais intrinsecamente motivados a retornar ao esporte após o período de confinamento, atestam Ruffault *et al.* (2020). De acordo com os autores, a continuidade do treinamento, a manutenção do contato com o treinador e/ou outros atletas, ter metas e atividades no dia a dia, bem como ter tempo para treinar são condições ideais para ter confiança no retorno ao esporte com menor perda de rendimento. No entanto, o estudo supracitado foi realizado em outro país e em outro contexto de pandemia, não sendo possível ser comparado com o Brasil e com o atual cenário, sendo necessárias novas pesquisas para analisar a pré-disposição e motivação para retornar aos treinos.

Independentemente da duração, o isolamento parece ter um impacto significativo no estado físico e mental do atleta. A literatura sobre estados psicológicos de atletas durante a crise do COVID-19 focou na percepção de estresse, ansiedade e recursos de enfrentamento (DI FRONSO *et al.*, 2020; GIRARDI *et al.*, 2020; ŞENIŞIK *et al.*, 2020; STOKES *et al.*, 2020), com poucos estudos (RUFFAULT *et al.*, 2020) – e nenhum do Brasil, até o momento, relacionado à motivação para retornar ao esporte. Também não está claro se o nível de competição ou os hábitos de treinamento, antes e durante a pandemia, no atual cenário de restrições mais rigorosas, influenciam os preditores psicológicos de retorno ao esporte dos atletas bem como suas perspectivas de desempenho para competições futuras.

Analisar os níveis de ansiedade durante a pandemia do COVID-19 e a motivação para retornar aos treinos/competições de acordo com sexo, experiência esportiva, estado de treinamento antes e durante o isolamento, e estado de lesão de nadadores e triatletas.

MATERIAIS E MÉTODOS

Este estudo foi realizado no período entre maio e agosto de 2021, utilizando um *software online Google Forms*. Um desenho correlacional com amostragem de conveniência foi usado, divulgado através das redes sociais (WhatsApp e Instagram). Durante o distanciamento social, essa metodologia foi considerada adequada para a obtenção de informações a fim de respeitar as regras de restrições.

Participantes

A amostra foi composta por 22 atletas de natação ($14,8 \pm 2,2$ anos) e 19 atletas de triatlo ($30,7 \pm 8,5$ anos), inseridos na rotina de treinamentos e competições de no mínimo 3 anos. A faixa etária foi definida a partir das características de cada esporte, uma vez que há baixa probabilidade de encontrar um nadador mais velho, assim como um triatleta mais novo.

Os critérios de inclusão adotados foram: 1- ter participado de competições e treinamento sistematizado nos últimos 3 anos; 2- atletas que relataram ter sofrido consequências advindas da pandemia do COVID-19; e 3- fornecer consentimento para participar do estudo e, caso menor de idade, o termo de assentimento foi disponibilizado para os responsáveis.

Instrumentos

Através da ficha de caracterização da amostra, os atletas foram questionados sobre idade e sexo, além de um conjunto de informações gerais sobre sua prática esportiva, como o nível de experiência dos participantes, número de sessões de treinamento por semana, nível competitivo, sessões de treinamento antes e durante a restrição aos treinamentos e presença de lesão.

O questionário Three-Factor Anxiety Inventory 2 (TFAI-2) (JONES *et al.*, 2019) foi utilizado para avaliar a ansiedade pré-competitiva com três fatores e seis subescalas, compreendendo 25 itens, sendo 11 representando a dimensão cognitiva (preocupação e autofoco), 8 representando a ansiedade fisiológica (tensão somática e hiperatividade autônoma), e 6 representando a regulação dimensão (controle percebido). Para garantir consistência, as definições originais da construção dos itens usadas por Jones *et al.* (2019) foram mantidas, sendo preocupação: uma forma cognitiva de apreensão associada a possível resultados desfavoráveis; Autofoco Privado: preocupação em atender aos pensamentos internos e sentimentos; Autofoco Público: uma consciência do eu como um objeto social que tem um efeito sobre os outros; Tensão Somática: reações fisiológicas envolvidas em grupos musculares que são orientados para a atividade; Hiperatividade Autônoma: reações fisiológicas envolvidas com os músculos involuntários que estão associados aos órgãos internos do corpo; Controle Percebido: percepção das capacidades como: ser capaz de lidar, e de objetivo-realização, sobre o desempenho de uma tarefa sob estresse. Uma

escala likert de 5 pontos foi adotada, sendo 1 representando “discordo totalmente” e 5 “concordo totalmente”. As instruções gerais foram modificadas para avaliar a ansiedade para retornar ao esporte. Os itens que medem preocupação, autofoco privado e controle percebido foram modificados para corresponder às preocupações com relação ao “retorno ao esporte” em vez de “desempenho”, como no estudo de Ruffault *et al.* (2020).

O questionário Sport Motivation Scale 2 (SMS-2) (PELLETIER *et al.* 2019) foi utilizado para avaliar a motivação para a prática esportiva com seis subtipos de motivação (motivação intrínseca, integrada, identificada, introjetada e regulação externa da motivação extrínseca e desmotivação). Uma escala likert de 7 pontos foi adotada, com 1 representando “não corresponde” e 7 “corresponde totalmente”. As instruções gerais foram modificadas para avaliar a ansiedade para o retorno aos treinos e competições. Em cada item, elementos como “praticar esporte” foram substituídos por “voltar ao esporte” a fim de contextualizar as motivações para um próximo “retorno à competição e/ou treinamento” em vez de “participação esportiva”, como no estudo de Ruffault *et al.* (2020).

Análise dos dados

Para a análise de dados, utilizou-se a estatística descritiva com a distribuição de frequências relativa, bem como por meio de medidas de tendência central (média e desvio padrão). Através do teste Shapiro-Wilk foi atestado a não normalidade dos dados. O teste não paramétrico U de Mann-Whitney foi utilizado para analisar a correlação entre os sexos e entre as modalidades esportivas. Para as variáveis contínuas, foi utilizada a Análise de Variância (ANOVA) Two Way para medidas repetidas com medidas relativas ao fator intragrupo e a intervenção como fator entre grupos, sendo que, para a análise *post-hoc*, foi utilizado o teste de Bonferroni ($p < 0,05$). Todas as análises foram realizadas usando o software SPSS versão 25.0, nas quais foram adotados o nível de significância de 95% ($p < 0,05$).

Cuidados éticos

Este estudo respeitou todas as normas estabelecidas pelo Conselho Nacional em Saúde envolvendo pesquisas com seres humanos (Resoluções 466/2012 e 510/16). Os procedimentos foram explicados aos participantes que deram seu consentimento informado, de acordo com a Declaração de Helsinque. Este estudo

teve a aprovação do Comitê de Ética e Pesquisa da Universidade Federal de Ouro Preto com o CAAE: 46684421.6.0000.5150.

RESULTADOS

A Tabela 1 mostra o número de participantes (N) e a porcentagem (%) para cada variável, além da média (M) e o desvio padrão (DP). A amostra contou com 41 participantes, que foram divididos por modalidade e sexo. Na modalidade natação, 12 nadadoras (29,3%, 15.1±2.2 anos) e 10 nadadores (24,4%, 14.6±2.5 anos) responderam ao questionário, bem como 5 triatletas femininas (12,2%, 24.6±7.4 anos) e 14 triatletas masculinos (34,1%, 37±7.6 anos).

No que se refere a experiência esportiva, 75% das nadadoras têm mais de 5 anos de prática. No masculino, 70% dos atletas têm mais de 5 anos no esporte. Ao passo que no triatlo, 80% e 50% dos triatletas femininos e masculinos tem mais de 5 anos de prática, respectivamente. Na variável nível competitivo, 58,3% das nadadoras e 50% dos nadadores competem a nível nacional, sem representantes a nível internacional. Já no triatlo, 40% das atletas e 50% dos atletas competem a nível nacional, além de 40% e 21,4% dos atletas do sexo feminino e masculino participarem de competições internacionais, respectivamente.

Quando perguntados sobre o número de sessões de treinamento antes das restrições, 66,6% e 40% dos nadadores do sexo feminino e masculino realizavam de 6 a 10 sessões semanais, 100% das triatletas realizavam mais de 10 sessões e 50% dos triatletas realizavam de 1 a 5 sessões semanais. Durante as restrições, 50% das nadadoras realizavam de 6 a 10 sessões e 60% dos nadadores, 1 a 5 sessões por semana. 80% das triatletas realizavam mais de 10 treinos e 35,7% dos triatletas realizavam de 1 a 5 treinos semanais. 25% das nadadoras e 20% dos nadadores não treinaram, assim como 21,4% dos triatletas do sexo masculino.

Já nas restrições mais rigorosas, 58,3% das nadadoras realizavam de 1 a 5 sessões e 40% dos nadadores realizavam de 6 a 10 sessões. 80% das triatletas realizavam mais de 10 sessões e 71,4% dos triatletas realizavam de 1 a 5 treinos por semana. 16,6% das nadadoras e 20% dos nadadores não treinaram, assim como 7,17% dos triatletas do sexo masculino.

A grande maioria dos atletas de natação do sexo feminino, 91,6%, e masculino, 80%, e dos triatletas do sexo feminino, 80%, e masculino, 71,4%, não apresentaram lesões durante a pandemia (março de 2020 - setembro de 2021).

Tabela 1:Análise Descritiva dos participantes.

Idade	NATAÇÃO				TRIATLO			
	Feminino		Masculino		Feminino		Masculino	
	N(%)	M±DP	N(%)	M±DP	N(%)	M±DP	N(%)	M±DP
	12(29,3)	15.1±2.2	10(24,4)	14.6±2.4	5(12,2)	24.6±7.4	14(34,1)	33.7±7.6
		0		7		1		3
Experiência:								
> 5 anos	9(75)		7(70)		1(20)		7(50)	
< 5 anos	3(25)		3(30)		4(80)		7(50)	
Nível competitivo:								
Regional	1(8,3)		3(30)		1(20)		4(28,6)	
Estadual	7(58,3)		2(20)		-		-	
Nacional	4(33,3)		5(50)		2(40)		7(50)	
Internacional	-		-		2(40)		3(21,4)	
Sessões de treino/semana:								
Antes das restrições								
0 treinos	-		-		-		-	
1 a 5 treinos	4(33,3)		5(50)		-		7(50)	
6 a 10 treinos	8(66,6)		4(40)		-		2(14,3)	
> 10 treinos	-		1(10)		5(100)		5(35,7)	
Durante as restrições								
0 treinos	3(25)		2(20)		-		3(21,4)	
1 a 5 treinos	3(25)		6(60)		1(20)		5(35,7)	
6 a 10 treinos	6(50)		2(20)		-		3(21,4)	
> 10 treinos	-		-		4(80)		3(21,4)	
Durante as restrições mais rigorosas								
0 treinos	2(16,6)		2(20)		-		1(7,14)	
1 a 5 treinos	7(58,3)		3(30)		1(20)		10(71,4)	
6 a 10 treinos	3(25)		4(40)		-		2(14,3)	
> 10 treinos	-		1(10)		4(80)		1(7,14)	
Lesão								
Sim	1(8,3)		2(20)		1(20)		4(28,6)	
Não	11(91,6)		8(80)		4(80)		10(71,4)	

Fonte: O autor (2021).

Quando perguntados sobre qual o nível de treinamento (Tabela 2) antes das restrições 58,3% das nadadoras relataram estar suficientemente treinadas e 50% dos nadadores relataram estar pouco treinados. Ao passo que 100% dos triatletas do sexo feminino relataram estar muito treinadas e 35,7% dos triatletas masculinos relataram estar muito treinados juntamente com 35,7% suficientemente treinados.

Durante as restrições, 33,3% e 33,3% das nadadoras declaram estar pouco treinadas e insuficiente treinadas. Já os nadadores, 40% e 40% declaram estar suficientemente treinados e pouco treinados. Para os triatletas, 80% das atletas relataram estar suficientemente treinadas e 42,8% dos homens, pouco treinados.

Quando nas restrições mais rigorosas, 33,3% das nadadoras relatam estar insuficiente treinadas. Em contraste, 40% dos nadadores declararam estar muito treinados. No triatlo, 60% das atletas estavam muito treinadas e 35,7% dos homens estavam suficientemente treinados.

Tabela 2: Análise descritiva da percepção dos atletas sobre o nível de treinamento antes e durante as restrições e durante as restrições mais rigorosas.

NÍVEL DE TREINAMENTO	ANTES DAS RESTRIÇÕES				DURANTE AS RESTRIÇÕES				RESTRIÇÕES MAIS RIGOROSAS			
	NATAÇÃO		TRIATLO		NATAÇÃO		TRIATLO		NATAÇÃO		TRIATLO	
	F	M	F	M	F	M	F	M	F	M	F	M
	N(%)	N(%)	N(%)	N(%)	N(%)	N(%)	N(%)	N(%)	N(%)	N(%)	N(%)	N(%)
Insuficiente treinado	-	-	-	1(7,14)	4(33,3)	1(10)	-	3(21,4)	4(33,3)	2(20)	1(20)	4(28,6)
Pouco treinado	2(16,6)	5(50)	-	3(21,4)	4(33,3)	4(40)	1(20)	6(42,8)	3(25)	2(20)	-	4(28,6)
Suficientemente treinado	7(58,3)	4(40)	-	5(35,7)	3(25)	4(40)	4(80)	3(21,4)	3(25)	2(20)	1(20)	5(35,7)
Muito treinado	3(25)	1(10)	5(100)	5(35,7)	1(8,33)	1(10)	-	2(14,3)	2(16,6)	4(40)	3(60)	1(7,14)

Fonte: O autor (2021). **Legenda:** F= feminino; M= masculino.

Quando questionados sobre como a pandemia e as restrições impactam na rotina de treinos. 56,1% dos atletas relataram dificuldade em ter acesso a piscina para treinar. 21,9% relataram a falta de treinos e/ou a falta de treino coletivo, ou seja, juntamente com seus colegas de modalidade, como um empecilho. 12,2% dos atletas se declararam desanimados e assumiram que devido as restrições e falta de treinos, ficaram sedentários. Em contrapartida, 9,7% desses atletas declararam um impacto positivo para a rotina de treinos, uma vez que a menor carga horária de trabalho ou um maior tempo disponível possibilitou mais sessões de treinos semanais.

Na Tabela 3 pode ser observado que as atletas do sexo feminino, tanto da natação ($84,06 \pm 13,15$) quanto do triatlo ($91,53 \pm 19,81$), possuem valores médios de score total de ansiedade maiores em relação aos atletas do sexo masculino de natação ($74,27 \pm 13,08$) e de triatlo ($88,51 \pm 22,22$). Isso também acontece em relação ao score total por sexo, atletas do sexo feminino ($86,26 \pm 15,79$) possuem valores médios maiores em relação aos atletas do sexo masculino ($82,58 \pm 20,21$).

Quanto ao score total de motivação, pode ser observado que os nadadores do sexo masculino ($105,13 \pm 18,33$) possuem valores médios mais altos do que as nadadoras ($98,61 \pm 19,14$). No triatlo, em contrapartida, os triatletas do sexo masculino

(108,38±15,80) possuem valores médios menores que as triatletas (116,20±9,07). Em relação ao score total de motivação por sexo, atletas do sexo masculino (107,03±16,98) possuem valores médios mais altos em relação as atletas (103,78±18,63).

Tabela 3:Análise descritiva do score total dos questionários de ansiedade e motivação por modalidade, por sexo intra-modalidades e por sexo total.

SCORE TOTAL ANSIEDADE						
	NATAÇÃO		TRIATLO		TOTAL	
	FEMININO	MASCULINO	FEMININO	MASCULINO	FEMININO	MASCULINO
MÉDIA ± DP	84,06±13,15	74,27±13,08	91,53±19,81	88,51±22,22	86,26±15,79	82,58±20,21
MÁXIMO	107,20	95,07	129,00	114,00	129,00	114,00
MÍNIMO	64,40	55,07	78,00	46,00	64,40	46,00
TOTAL	79,61±13,9		84,12±20,43			
SCORE TOTAL MOTIVAÇÃO						
	NATAÇÃO		TRIATLO		TOTAL	
	FEMININO	MASCULINO	FEMININO	MASCULINO	FEMININO	MASCULINO
MÉDIA ± DP	98,61±19,14	105,13±18,33	116,20±9,07	108,38±15,80	103,78±18,63	107,03±16,98
MÁXIMO	135,00	143,67	123,00	135,00	135,00	143,67
MÍNIMO	73,67	76,00	100,33	82,00	73,67	76,00
TOTAL	107,50±17,6		108,61±16,3			

Fonte: O autor (2021). **Legenda:** DP= desvio padrão.

Ao analisar estatisticamente os valores médios dos scores de ansiedade por categorias dos questionários, é possível observar (Tabela 4) diferença significativa entre sexos na modalidade natação em autofoco privado ($p=0,017$) e hiperatividade autonômica ($p=0,021$). Não foi observado diferenças significativas nas demais categorias nem entre sexos na modalidade triatlo. Não foi observado diferença significativa entre as modalidades, exceto na categoria controle percebido ($p=0,001$).

Na motivação, a análise estatística não mostrou diferença significativa em nenhuma das categorias quando observado por sexo, tanto na natação quando no triatlo. Porém, houve diferença significativa entre as modalidades na motivação intrínseca ($p=0,029$) e na identificado ($p=0,000$).

Tabela 4: Análise estatística entre o nível de ansiedade e motivação entre modalidades e entre sexos por modalidade.

	NATAÇÃO			TRIATLO			MODALIDADE
	Feminino M±DP	Masculino M±DP	<i>p</i>	Feminino M±DP	Masculino M±DP	<i>p</i>	
ANSIEDADE							
Preocupação	2,82±0,72	2,56±0,79	0,456	3,20±0,62	3,13±0,09	0,754	0,091
Autofoco privado	3,36±0,42	3,20±0,43	0,418	2,08±1,00	3,36±1,29	0,391	0,884
Autofoco público	3,50±0,48	2,67±0,87	0,017*	3,13±0,27	3,43±1,04	0,687	0,701
Tensão somática	2,25±0,89	2,06±0,69	0,628	2,80±1,17	2,13±0,34	0,444	0,545
Hiperatividade autônômica	2,22±0,69	1,52±0,40	0,021*	4,05±0,40	2,19±0,93	0,298	0,174
Controle percebido	3,23±0,51	3,53±0,62	0,180	4,22±0,18	4,18±0,67	0,754	0,001*
MOTIVAÇÃO							
Intrínseca	5,39±1,48	5,60±0,96	0,771	6,73±0,33	6,10±1,24	0,343	0,029*
Integrado	5,89±1,01	6,07±0,88	0,771	6,66±0,67	6,43±0,71	0,559	0,060
Identificado	5,61±1,40	5,33±1,37	0,821	6,86±0,16	6,74±0,55	0,893	0,000*
Introjetado	5,00±1,09	2,20±1,43	0,539	5,80±1,53	4,60±1,87	0,219	0,722
Externo	1,56±0,89	1,93±1,36	0,314	1,73±0,39	1,95±1,13	0,893	0,505
Desmotivado	1,61±0,84	1,83±0,28	0,628	1,66±0,13	1,71±1,17	0,754	0,562

Fonte: O autor (2021). **Legenda:** M= Média; DP= Desvio Padrão; * Valor de significância adotado: $p < 0,05$.

A análise estatística realizada entre os sexos (Tabela 5) identificou diferença significativa na categoria controle percebido ($p=0,046$). Nas demais categorias da ansiedade e em todas as categorias da motivação não foi observado diferença significativa.

Tabela 5: Análise estatística sobre nível de ansiedade e motivação entre os sexos.

	SEXO		<i>p</i>
	Feminino (17) M±DP	Masculino (24) M±DP	
ANSIEDADE			
Preocupação	2,92±0,73	2,89±1,03	0,915
Autofoco privado	3,19±0,71	3,29±1,04	0,717
Autofoco público	3,39±0,47	3,09±1,07	0,193
Tensão somática	2,35±0,90	2,10±0,66	0,408
Hiperatividade autônômica	2,38±0,88	1,90±0,84	0,056
Controle percebido	3,47±0,63	3,90±0,74	0,046*
MOTIVAÇÃO			
Intrínseca	5,78±1,43	5,88±1,18	0,946
Integrado	6,11±1,02	6,27±0,82	0,667
Identificado	5,98±1,35	6,27±0,92	0,364
Introjetado	5,23±1,32	4,90±1,75	0,575
Externo	1,60±0,80	2,05±1,29	0,315
Desmotivado	1,62±1,03	1,80±1,28	0,630

Fonte: O autor (2021). **Legenda:** M= Média; DP= Desvio Padrão; * Valor de significância adotado: $p < 0,05$.

Na análise estatística realizada entre os níveis competitivos e sua correlação

com os valores de ansiedade e motivação não foi identificada diferença significativa.

DISCUSSÃO

O objetivo do estudo foi analisar os níveis de ansiedade durante a pandemia do COVID-19 e a motivação para retornar aos treinos/competições de acordo com sexo, experiência esportiva, estado de treinamento antes e durante o isolamento, e estado de lesão de nadadores e triatletas.

Foi possível observar uma queda no número de sessões de treinamento durante as restrições, quando comparado a antes. O número de atletas que não treinaram durante as restrições mais rigorosas foi menor em relação as restrições menos rigorosas. Esse fato pode ser justificado devido a organização dos locais de treinamento frente as medidas de higiene e prevenção da disseminação do vírus ainda não estarem estabelecidas à época. Sendo assim, mesmo que as restrições estivessem mais rigorosas, agora, nas restrições menos rigorosas, já se tem determinado as diretrizes e orientações de como os locais devem proceder para posterior reabertura (BRASIL, 2020).

De forma geral, os triatletas parecem ter uma percepção de nível de treinamento mais alta do que os atletas de natação. Pode ser devido a característica do esporte, pois dois terços das modalidades envolvidas independem da relação com o clube para a realização dos treinos. Ou seja, mesmo os triatletas apresentando dificuldades em treinar a modalidade natação devido à falta de acesso a piscina, é possível treinar as modalidades corrida e o ciclismo em ambientes públicos. Isso reflete no número de sessões de treinos por semana, que mesmo tendo uma queda, apenas um atleta declarou não treinar durante as restrições mais rigorosas.

Os resultados do presente estudo mostraram um maior escore de ansiedade e motivação para os atletas de triatlo em comparação com os atletas de natação. Isso pode estar relacionado a maior porcentagem de triatletas competindo a nível nacional e internacional em relação aos nadadores. O desenvolvimento de atletas em contextos de alto desempenho incluem competências aprimoradas para lidar com as forças motivacionais como planejamento estratégico e autorreflexão (ZIMMERMAN *et al.*, 2002; JORDALEN *et al.*, 2020). Ainda, para os mesmos autores, o aprimoramento dessas competências requer esforço e foco, e a consciência dos atletas sobre seus

próprios processos de pensamento é indispensável para atender às mudanças nos padrões pessoais ou externos de desempenho.

Na análise entre sexos na modalidade natação, os resultados evidenciaram diferenças significativas na ansiedade cognitiva, especificamente na dimensão autofoco público. Isso pode ser explicado, em parte, devido as características da modalidade, que embora seja um esporte individual, a realização das sessões de treinos é majoritariamente em conjunto. Além disso, a idade da amostra evidencia uma identificação com uma equipe como forma de pertencimento (SZEMES *et al.*, 2017). Alguns autores argumentam que a autoavaliação (autofoco privado) não pode ocorrer a menos que a atenção esteja focada em si mesmo. (GIBBONS, 1990; CHENG *et al.*, 2011). O que corrobora com os resultados do presente estudo que mostraram maiores níveis de autofoco público uma vez que a interrupção dos treinos ficaram mais evidentes em praticantes dessa modalidade e conseqüentemente a incerteza sobre o contexto da pandemia pode ter influenciado em maior magnitude.

Ainda, foi observado uma associação entre ansiedade fisiológica e os sexos na natação, especificamente a hiperatividade autonômica. Essa dimensão está diretamente relacionada com as dimensões cognitivas que, da mesma forma que ambas se diferem conceitualmente e podem afetar o desempenho por meio de mecanismos diferentes (DERAKSHAN & EYSENCK, 2001), os efeitos da hiperatividade autonômica tendem a variar da tensão somática dentro da ansiedade fisiológica, como por exemplo, aumento da frequência respiratória e frequência cardíaca (JONES *et al.*, 2019; DERAKSHAN & EYSENCK, 2001).

A diferença significativa apresentada entre as modalidades e entre os sexos relacionado a dimensão controle percebido pode estar intimamente ligado ao ambiente de controle vinculado ao contexto de pandemia, que pode ter catalisado uma percepção de controle externo no que se refere ao suporte financeiro, contrato dos atletas para próximos eventos e temporadas e manutenção do alto desempenho, principalmente para atletas que competem a nível nacional e internacional. Essa dimensão ressalta a percepção do atleta sobre sua capacidade de atingir metas e obter sucesso mesmo diante de situações estressantes e perceber que possui as qualidades necessárias para desenvolver estratégias a fim de enfrentar situações adversas e atingir seus objetivos, mesmo diante dos sintomas de ansiedade (TEIXEIRA *et al.*, 2021).

Foi observado diferenças significativas na motivação intrínseca e identificada na análise entre modalidades. A motivação intrínseca diz respeito ao indivíduo se envolver nas tarefas, realizando os treinamentos porque se sente bem, ao passo que na regulação identificada o indivíduo percebe aquilo como importante para si, realizando suas atividades/treinos como forma de ser apreciado por seu grupo social, se beneficiando com as tarefas (SAMULSKY, 2009). Os triatletas, por característica da modalidade, muitas vezes precisam treinar sozinhos e em horários não comuns em decorrência do volume de treino. As sessões de treinamento normalmente ocorrem antes ou depois do trabalho/escola e, portanto, pouco se vê um triatleta treinar em grupos. Ao contrário dos nadadores que, embora possam treinar antes do horário escolar/trabalho, majoritariamente treinam em equipe.

Ao contrário de outros estudos (CLEMENTE-SUÁREZ *et al.*, 2020; DI FRONSO *et al.*, 2020), Ruffault *et al.*, (2020) evidenciaram que atletas de alto desempenho mostraram maior nível de ansiedade e menores níveis de motivação durante a pandemia do COVID-19. As adaptações realizadas no questionário de ansiedade TFAI-2 e SMS-2 (adaptados por RUFFAULT *et al.*, 2020) objetivaram medir sinais de ansiedade e motivação relacionados ao retorno ao esporte enquanto os atletas ainda não tinham informações sobre o funcionamento dos treinos e competições. Portanto, os atletas que competem no mais alto nível poderiam apresentar maiores incertezas se o nível de aptidão física seria suficiente para a próxima competição. No entanto, o presente estudo não apresentou diferenças significativas entre a associação nível de desempenho, ansiedade e motivação para retorno aos treinos e competições.

De uma perspectiva prática, a abordagem oferecida neste estudo pode permitir uma maior compreensão do atleta no âmbito psicológico. Profissionais que trabalham direta ou indiretamente com o esporte podem utilizá-la a fim de adotar interações mais precisas e estratégias para otimizar o desempenho do atleta em situações de pressão. Por exemplo, atletas que apresentaram altos escores na dimensão de hiperatividade autonômica podem se beneficiar de uma estratégia baseada em relaxamento focada em ritmos de respiração, o que pode diminuir a frequência respiratória e cardíaca. Além disso, os treinadores, que tem um papel importante na motivação dos atletas, podem otimizar a abordagem utilizando de estratégias que desenvolva a autonomia, apresente desafios, oportunize escolhas e induza o feedback (GAGNÉ *et al.*, 2003; MAGEAU & VALLERAND, 2003).

LIMITAÇÕES DO ESTUDO

A principal limitação deste estudo foi o tamanho da amostra, que é relativamente baixa. Consequentemente, os dados não podem ser generalizados. Mais estudos com amostras maiores e com atletas de demais regiões são necessários. Além disso, o estudo incluiu questionários de ansiedade e motivação para o retorno aos treinos e competições que não foram validados para a população pretendida. Portanto, não podemos tirar qualquer conclusão causal com base nas descobertas atuais. Para além, houve dificuldade de contato com os atletas dessas modalidades, o que pode sugerir uma baixa aderência em pesquisas com esse delineamento e/ou divulgação insuficiente.

CONCLUSÃO

Foi observado diferença significativa nas dimensões da ansiedade em autofoco público e hiperatividade autonômica entre sexos na natação; na motivação intrínseca e identificada entre as modalidades; e no controle percebido entre sexos e entre modalidades. Contudo, de forma geral, não foi observado uma associação entre ansiedade e motivação e nível esportivo, estado de lesão, modalidade e sexo dos atletas. Mais pesquisas com um maior número de participantes são necessárias para que seja possível inferir a real influência da pandemia do COVID-19 na vida esportiva dos atletas.

REFERÊNCIAS

BRASIL. Ministério da Saúde. Gabinete do Ministro. **Portaria nº 1.565, de 18 de junho de 2020**. Brasília, 2020.

CLEMENTE-SUÁREZ, V. J. *et al.* Modulators of the Personal and Professional Threat Perception of Olympic Athletes in the Actual COVID-19 Crisis. **Frontiers in Psychology**, [s. l.], v. 11, n. August, p. 1–7, 2020. Available at: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.01985>

CHENG, W.-N. K.; HARDY, L.; WOODMAN, T. Predictive Validity of a Three-Dimensional Model of Performance Anxiety in the Context of Tae-Kwon-Do. **Journal**

of **Sport and Exercise Psychology**, v. 33, n.1, p. 40–53, 2011. Available at: <https://doi:10.1123/jsep.33.1.40>

DERAKSHAN, N. & EYSENCK, M. W. Manipulation of focus of attention and its effects on anxiety in high-anxious individuals and repressors, **Anxiety, Stress & Coping**, v.14, n. 2, p. 173-191, 2001. Available at: <https://10.1080/10615800108248353>

DI FRONSO, S. *et al.* The effects of COVID-19 pandemic on perceived stress and psychobiosocial states in Italian athletes. **International Journal of Sport and Exercise Psychology**, [s. l.], v. 0, n. 0, p. 1–13, 2020. Available at: <https://doi.org/10.1080/1612197X.2020.1802612>

FABRE, J. B. *et al.* Managing the combined consequences of COVID-19 infection and lock-down policies on athletes: Narrative review and guidelines proposal for a safe return to sport. **BMJ Open Sport and Exercise Medicine**, [s. l.], v. 6, n. 1, p. 1–7, 2020. Available at: <https://doi.org/10.1136/bmjsem-2020-000849>

GAGNÉ, M.; RYAN, R.; BARGMANN, K. Autonomy support and need satisfaction in the motivation and well-being of gymnasts. **Journal of Applied Sport Psychology**, v. 15, p. 372-390. 2003. Available at: <http://dx.doi.org/10.1080/714044203>.

GIBBONS, F. X. Self-evaluation and self-perception: The role of attention in the experience of anxiety. **Anxiety Research**, v.2, n. 3, p. 153-163. Available at: <https://10.1080/08917779008249333>.

GIRARDI, M. *et al.* Detraining Effects Prevention: A New Rising Challenge for Athletes. **Frontiers in Physiology**, [s. l.], v. 11, n. October, p. 1–5, 2020. Available at: <https://doi.org/10.3389/fphys.2020.588784>

JONES, E. S.; MULLEN, R.; HARDY, L. Measurement and validation of a three factor hierarchical model of competitive anxiety. **Psychology of Sport and Exercise**, [s. l.], v. 43, p. 34–44, 2019. Available at: <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2018.12.011>

JORDALEN, G.; LEMYRE, P. N.; DURAND-BUSH, N. Interplay of motivation and self-regulation throughout the development of elite athletes. **Q. Res. Sport Exer. Health** 12, 377–391. 2020. <https://doi:10.1080/2159676X.2019.1585388>

LINO MOURA, D. *et al.* Pandemia COVID-19 e impacto no desporto. **Revista de Medicina Desportiva**, [s. l.], v. 11, n. 3, p. 26–33, 2020. Available at: https://doi.org/10.23911/pandemia_2020_05

MAGEAU, G. & VALLERAND, R. The coach and athlete relationship: a motivational model. **Journal of Sports Sciences**, v. 21, p. 883-904, 2003. Available at: <http://dx.doi.org/10.1080/0264041031000140374>.

ONG, K.-C. Pulmonary function and exercise capacity in survivors of severe acute respiratory syndrome. **European Respiratory Journal**, [s. l.], v. 24, n. 3, p. 436–442, 2004. Available at: <https://doi.org/10.1183/09031936.04.00007104>

PELLETIER, L. G. *et al.* French adaptation and validation of the Sport Motivation Scale-II (Echelle de Motivation dans les Sports-II). **International Journal of Sport and Exercise Psychology**, [s. l.], v. 17, n. 3, p. 232–249, 2019. Available at: <https://doi.org/10.1080/1612197X.2017.1339729>

REGAN, M. Severe acute respiratory syndrome and Toronto. **Journal of Epidemiology & Community Health**, [s. l.], v. 57, n. 9, p. 642–643, 2003. Available at: <https://doi.org/10.1136/jech.57.9.642>

RUFFAULT, A. *et al.* Anxiety and Motivation to Return to Sport During the French COVID-19 Lockdown. **Frontiers in Psychology**, [s. l.], v. 11, p. 1–7, 2020. Available at: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.610882>

SAMULSKY, D. **Psicologia do Esporte**. Barueri: Editora Manole, 2009.

ŞENİŞİK, S. *et al.* The effect of isolation on athletes' mental health during the COVID-19 pandemic. **Physician and Sportsmedicine**, [s. l.], 2020. Available at: <https://doi.org/10.1080/00913847.2020.1807297>

STOKES, K. A. *et al.* **Returning to Play after Prolonged Training Restrictions in Professional Collision Sports**. [S. l.]: Georg Thieme Verlag, 2020. Available at: <https://doi.org/10.1055/a-1180-3692>

SZEMES, Á.; SZÁJER, P.; TÓTH, L. Sport motivation and perceived motivational climate among members of a national para-swimming team. *Cognition, Brain, Behavior*. **An Interdisciplinary Journal**, v. 1; n. 4, p. 307-319, 2017. Available at: <https://doi.org/10.24193/cbb.2017.21.19>

TEIXEIRA, K. C.; REMUS, J. B.; NUNES, C. H. S. S. Three-Dimensional Anxiety Scale for Sport: Development and Validity Evidence Based on Content. **Psico-USF** [online], v. 26, n. 2, p. 241-251, 2021. Available from: <https://doi.org/10.1590/1413-82712021260204>.

THOMAS, J. R.; NELSON, J. K; SILVERMAN, S. J. **Métodos de pesquisa em atividades físicas**. Editora Artmed. 6^o edição. 2012.

WONG, A. Y.-Y. *et al.* Impact of the COVID-19 pandemic on sports and exercise. **Asia-Pacific Journal of Sports Medicine, Arthroscopy, Rehabilitation and Technology**, [s. l.], v. 22, p. 39–44, 2020. Available at: <https://doi.org/10.1016/j.asmart.2020.07.006>

ZIMMERMAN, B. J. “Becoming a Self-Regulated Learner: An Overview.” **Theory into Practice**, v. 41, n. 2, p. 64–70, 2002. Available at: https://doi:10.1207/s15430421tip4102_2

APÊNDICE 1: Ficha de caracterização da amostra
FICHA DE CARACTERIZAÇÃO DA AMOSTRA

Nome completo:	
Data de nascimento: / /	Sexo: FEMININO <input type="checkbox"/> MASCULINO <input type="checkbox"/>
Esporte: Natação <input type="checkbox"/> Triatlo <input type="checkbox"/>	
Quais são suas melhores provas(especificidade):	
Quais foram seus melhores resultados em competições? (Sua classificação e o nome da competição)	
Qual a sua categoria no esporte?	
Qual o seu nível esportivo?	<input type="checkbox"/> Participo apenas de competições regionais <input type="checkbox"/> Participo de competições regionais e estaduais <input type="checkbox"/> Participo de competições regionais, estaduais e nacionais <input type="checkbox"/> Participo de competições regionais, estaduais, nacionais e represento o Brasil em competições fora do país.
Qual o seu tempo de prática o esporte?	<input type="checkbox"/> 1 ano <input type="checkbox"/> 1 a 3 anos <input type="checkbox"/> 3 a 5 anos <input type="checkbox"/> 5 a 8 anos <input type="checkbox"/> 8 a 10 anos <input type="checkbox"/> 10 anos ou mais
Quantas sessões de treino, em média, você realizava por semana ANTES DAS RESTRIÇÕES decorrente da pandemia do COVID-19, NO ANO DE 2019? (Colocar somente o número correspondente)	
Como você classificaria seu estado de treinamento ANTES DAS RESTRIÇÕES decorrentes da pandemia do COVID-19, NO ANO DE 2019?	<input type="checkbox"/> Insuficiente treinado <input type="checkbox"/> Pouco treinado <input type="checkbox"/> Suficientemente treinado <input type="checkbox"/> Muito treinado
Quantas sessões de treino, em média, você realizava por semana DURANTE AS RESTRIÇÕES decorrentes da pandemia do COVID-19, EM 2020? (Colocar somente o número correspondente)	

Como você classificaria seu estado de treinamento DURANTE AS RESTRIÇÕES decorrentes da pandemia do COVID-19, EM 2020?	<input type="checkbox"/> Insuficiente treinado <input type="checkbox"/> Pouco treinado <input type="checkbox"/> Suficientemente treinado <input type="checkbox"/> Muito treinado
Quantas sessões de treino, em média, você realiza por semana DURANTE AS RESTRIÇÕES MAIS RIGOROSAS decorrentes da pandemia do COVID-19, em 2021? (Colocar somente o número correspondente)	
Como você classificaria seu estado de treinamento DURANTE AS RESTRIÇÕES MAIS RIGOROSAS decorrentes da pandemia do COVID-19, em 2021?	<input type="checkbox"/> Insuficiente treinado <input type="checkbox"/> Pouco treinado <input type="checkbox"/> Suficientemente treinado <input type="checkbox"/> Muito treinado
Você apresentou alguma lesão DURANTE a pandemia em 2020 e/ou 2021? Se sim, a descreva no espaço "outros".	<input type="checkbox"/> Sim <input type="checkbox"/> Não Outro:
Em uma escala de 0 a 4, o quanto a pandemia do COVID-19 impactou na sua rotina de treinamentos?	<input type="checkbox"/> Não impactou <input type="checkbox"/> Impactou um pouco <input type="checkbox"/> Impactou bastante <input type="checkbox"/> Impactou Totalmente
De exemplos do impacto da pandemia na sua rotina de treinamentos.	
Em quanto tempo você acha que será possível retornar ao desempenho que se encontrava antes da pandemia?	

ANEXO 1: Three-Factor Anxiety Inventory 2 (TFAI-2)

Three-Factor Anxiety Inventory 2 (TFAI-2) adaptado

Este é o Inventário de Ansiedade de Três Fatores -2 adaptado, originalmente de JONES *et al.* (2019) . É um questionário usado para avaliar a ansiedade pré-competitiva com três fatores e seis subescalas, compreendendo 25 itens. Os participantes serão instruídos a responder as perguntas de acordo com seus sentimentos relacionados a volta dos treinos e competições futuras. Os itens que medem preocupação, autofoco privado e controle percebido foram modificados para corresponder às preocupações com relação ao “retorno ao esporte” em vez de “desempenho”, como no estudo de Ruffault *et al.* (2020). Uma escala likert de 5 pontos foi adotada, sendo 1 representando “discordo totalmente” e 5 “concordo totalmente”.

Preocupação	Discordo totalmente	1	2	3	4	5	Concordo totalmente
SOBRE O RETORNO AOS TREINOS/COMPETIÇÕES EU:							
1. Estou preocupado que possa cometer erros							
2. Estou preocupado com a incerteza do que pode acontecer							
3. Estou preocupado em como estará o meu desempenho							
4. Estou preocupado em não conseguir executar o melhor de minha capacidade							
5. Estou preocupado com a consequência da falta de treinos							
Autofoco Privado	Discordo totalmente	1	2	3	4	5	Concordo totalmente
SOBRE O RETORNO AOS TREINOS EU:							
6. Tenho tendência a insistir nas deficiências do meu desempenho							
7. Eu estou ciente de que vou analisar o meu desempenho							
8. Eu estou ciente de que vou estar atento a cada movimento que faço							
Autofoco Público	Discordo totalmente	1	2	3	4	5	Concordo totalmente
SOBRE O MEU DESEMPENHO NOS TREINOS/COMPETIÇÕES:							
9. Eu tenho confiança sobre meu nível de desempenho frente aos outros							
10. Eu estou consciente de que os outros vão analisar/julgar o meu desempenho							
11. Estou preocupado em não corresponder às expectativas de pessoas importantes							
Tensão Somática	Discordo totalmente	1	2	3	4	5	Concordo totalmente
QUANDO PENSO NO RETORNO DOS TREINOS/COMPETIÇÕES EU:							
12. Me sinto fisicamente nervoso							
13. Eu me sinto tremulo							
14. Eu tenho uma leve dor de cabeça de tensão							
15. Me sinto letárgico (desanimado)							
16. Sinto meu corpo tenso							
Hiperatividade Autonômica	Discordo totalmente	1	2	3	4	5	Concordo totalmente
QUANDO PENSO NO RETORNO DOS TREINOS/COMPETIÇÕES EU:							
17. Sinto um aperto no peito							
18. Sinto enjoo							
19. Sinto meu coração acelerado							
20. Sinto um nó na garganta							
21. Sinto que minhas mãos ficam úmidas							
Controle percebido	Discordo totalmente	1	2	3	4	5	Concordo totalmente
SOBRE MEU DESEMPENHO QUANDO RETORNAR AOS TREINOS/COMPETIÇÕES EU:							
22. Eu acredito na minha habilidade de treinar/competir							
23. Estou preparado para minha próxima competição							
24. Estou confiante de que serei capaz de alcançar minha meta							
25. Eu sinto que tenho a capacidade de lidar com esse desempenho							

ANEXO 2: Sport Motivation Scale 2 (SMS-II)

Sport Motivation Scale 2 (SMS-II) de Pelletier *et al.* (2019) adaptado

Esta é a Escala de Motivação Esportiva-2 adaptada para avaliar a motivação para o retorno aos treinos e competições, com seis subtipos de motivação (motivação intrínseca, integrada, identificada, introjetada e regulação externa da motivação extrínseca e desmotivação). Os participantes serão instruídos a responder as perguntas de acordo com seus sentimentos relacionados a volta dos treinos e competições futuras. Uma escala likert de 7 pontos foi adotada, com 1 representando “não corresponde” e 7 “corresponde totalmente”. Nas instruções gerais e em cada item, elementos como “praticar esporte” serão substituídos por “voltar ao esporte” a fim de contextualizar as motivações para um próximo “retorno à competição e/ou treinamento” em vez de “participação esportiva”, como no estudo de Ruffault *et al.* (2020).

	Não corresponde		3	4	5	6	Corresponde totalmente	
	1	2					6	7
INTRÍNSECO								
EU SOU ATLETA PORQUE:								
1. Porque me dá prazer aprender mais sobre meu esporte.								
2. Porque acho divertido descobrir novas estratégias de desempenho.								
3. Porque é muito interessante aprender como posso melhorar.								
INTEGRADO								
CONTINUO A TREINAR/COMPETIR PORQUE:								
4. Porque a prática de esportes reflete a essência de quem eu sou.								
5. Porque participar de esportes é uma parte integrante da minha vida.								
6. Porque através do esporte, estou vivendo de acordo com meus princípios mais profundos.								
IDENTIFICADO								
GOSTO DE TREINAR/COMPETIR PORQUE:								
7. Porque escolhi este esporte como uma maneira de me desenvolver como pessoa.								
8. Porque eu descobri que é uma boa maneira de desenvolver aspectos de mim mesmo que valorizo.								
9. Porque é uma das melhores maneiras que eu encontrei para desenvolver outros aspectos de mim mesmo.								
INTROJETADO								
CONTINUO A TREINAR/COMPETIR PORQUE:								
10. Porque eu me sentiria mal comigo mesmo se eu não tivesse tempo para fazer isso.								
11. Porque me sinto melhor comigo mesmo quando faço isso.								
12. Porque eu não sentiria digno se não o fizesse.								
EXTERNO								
CONTINUO A TREINAR/COMPETIR PORQUE:								
13. Porque as pessoas de quem gosto ficariam chateadas comigo se eu não o fizesse.								
14. Porque eu acho que outros iriam desaprovar se eu não o fizesse.								
15. Porque as pessoas ao meu redor me recompensam quando eu o faço.								
DESMOTIVADO								
SOBRE CONTINUAR A TREINAR/COMPETIR:								
16. Eu costumava ter boas razões para treinar/competir, mas agora estou me perguntando se devo continuar.								
17. Para que outros me elogiem pelo que eu faço.								
18. Não está mais claro para mim; Eu realmente não acho que meu lugar é no esporte.								