



UNIVERSIDADE FEDERAL DE PERNAMBUCO  
CENTRO DE CIÊNCIAS DA SAÚDE  
DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA  
BACHARELADO EM EDUCAÇÃO FÍSICA



DASSEVE FELIX GOMES

**MANIFESTAÇÃO DA ANSIEDADE EM TESTES DE APTIDÃO FÍSICA EM  
SELEÇÃO DE CARGOS DE SEGURANÇA PÚBLICA**

RECIFE  
2022

DASSEVE FELIX GOMES

**MANIFESTAÇÃO DA ANSIEDADE EM TESTES DE APTIDÃO  
FÍSICA EM SELEÇÃO DE CARGOS DE SEGURANÇA  
PÚBLICA**

Monografia apresentada à Disciplina de Trabalho de Conclusão de Curso II, do Curso de Bacharelado em Educação Física, ministrada pelo Profa. Dra. Tereza Luiza França da Universidade Federal de Pernambuco (UFPE), como requisito para a nota final.

Orientador: Prof<sup>a</sup>. Dr<sup>a</sup> Tereza Luiza França

Coorientadora: Profa. Ms. Sandra Cristhianne França Correia

RECIFE  
2022

Ficha de identificação da obra elaborada pelo autor,  
através do programa de geração automática do SIB/UFPE

Gomes, Dasseve Felix.

Manifestação da ansiedade em testes de aptidão física em seleção de cargos de  
segurança pública / Dasseve Felix Gomes. - Recife, 2022.

31 : il., tab.

Orientador(a): Tereza Luiza França

Coorientador(a): Sandra Cristhiane França Correia

Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação) - Universidade Federal de  
Pernambuco, Centro de Ciências da Saúde, Educação Física - Bacharelado,  
2022.

1. Ansiedade. 2. Desempenho. 3. Sistema límbico. 4. Catecolaminas. 5.  
Aptidão Física. I. França, Tereza Luiza . (Orientação). II. Correia, Sandra  
Cristhiane França. (Coorientação). III. Título.

610 CDD (22.ed.)

## FOLHA DE APROVAÇÃO

DASSEVE FELIX GOMES

### MANIFESTAÇÃO DA ANSIEDADE EM TESTES DE APTIDÃO FÍSICA EM SELEÇÃO DE CARGOS DE SEGURANÇA PÚBLICA

Trabalho de Conclusão de Curso, apresentado ao Curso de Educação Física, do Centro de Ciências da Saúde, da Universidade Federal de Pernambuco (UFPE), como pré-requisito para a obtenção do título de Bacharel em Educação Física.

Aprovada em: 26 / 10 / 2022.

#### BANCA EXAMINADORA

---

Profa. Dra. Tereza Luiza França  
UFPE

---

Profa. Ms. Sandra Cristhiane França Correia  
UniNassau-NIEL/UFPE

---

Profa. Ms. Giovana Meinberg Garcia  
CE/UFPE

## RESUMO

Estudos nas áreas da Educação, Educação Física, Psicologia, dentre outros, destacamos: Almeida, P. A. et al(2013); Andrade, L. H. S(2006); Bergerot, C. D.(2014), afirmam quando pessoas sofrem com ansiedade, muitas vezes, utilizam se valem de comportamentos de auto segurança, o que, em grande maioria não conseguem detectar. Expressam ansiedade para evitar que as demais pessoas que estejam no contexto onde está inserido não percebam, com isto compreende ser possível evitar constrangimentos na frente dos outros. Para o psicólogo clínico Friary (2017, pág. 2), [...] embora pareça que fazendo essas coisas ajuda a reduzir ansiedade, a longo prazo, o que acontece é que o medo se perpetua. Basicamente, que pode sobreviver dando uma palestra se você nunca olhar para o público então você sempre vai ter medo de falar em público. Motivado pelo objetivo de estudo, ansiedade, esta pesquisa toma por base teorias atuais e clássicas para seu desenvolvimento. Ao mergulhar na literatura, constatamos que, como os possíveis fatores são conhecidos, foi possível afirmar que existem estratégias para assegurar mudanças e ações preventivas da ansiedade. Segundo D'ÁVILA (2020, pág. 3), “as possibilidades estratégicas quanto aos processos patológicos que envolvem o transtorno de ansiedade, para embasar os profissionais quanto à ansiedade e aos seus tipos”. Na fonte deste autor, compreendemos que o primeiro passo é identificar os pontos críticos que vêm sendo percebidos de forma negativa pelos trabalhadores. A partir disso, pode-se desenvolver mudanças em vários aspectos. Neste contexto reflexivo, tomamos objeto de estudo a ansiedade. Spielberger (1966), considera possível detectar implicações em estudos na área da Educação Física, os quais apontam, precisamente sobre o desempenho esportivo. Para tanto, definimos por objetivo analisar como as manifestações de ansiedade interferem no desempenho de candidatos (as) durante os testes de aptidão física na seleção em cargos de segurança pública. A base metodológica é a Revisão de Literatura, como deliniamento revisão narrativa com os seguintes descritores em português: ansiedade, competição, desempenho, sistema límbico, catecolaminas, emoção, performance e teste de aptidão Física (TAF) e em inglês: anxiety, competition, performance, catecholamine, limbic system, emotion, através de bases de dados como LILACS, MEDLINE, Pubmed, Scielo.org, Science Direct e Google Acadêmico .

Palavras-Chave: Ansiedade, Desempenho, Sistema Límbico, Catecolaminas, Aptidão Física.

## ABSTRACT

Studies in the areas of Education, Physical Education, Psychology, among others, we highlight: Almeida, P. A. et al(2013); Andrade, L.H.S(2006); Bergerot, C. D. (2014), state that when people suffer from anxiety, they often use self-safety behaviors, which most of them cannot detect. They express anxiety to prevent other people who are in the context where they are inserted from not noticing, with this they understand that it is possible to avoid embarrassment in front of others. For clinical psychologist Friary (2017, p. 2), [...] although it seems that doing these things helps reduce anxiety, in the long run, what happens is that fear is perpetuated. Basically, who can survive giving a speech if you never look at the public so you will always be afraid of public speaking. Motivated by the study objective, anxiety, this research is based on current and classic theories for its development. By diving into the literature, we found that, as the possible factors are known, it was possible to affirm that there are strategies to ensure changes and preventive actions of anxiety. According to D'ÁVILA (2020, p. 3), “the strategic possibilities regarding the pathological processes that involve anxiety disorder, to support professionals regarding anxiety and its types”. In this author's source, we understand that the first step is to identify the critical points that have been negatively perceived by workers. From this, changes can be developed in several aspects. In this reflective context, we took anxiety as an object of study. Spielberg (1966), considers it possible to detect implications in studies in the area of Physical Education, which point out precisely about sports performance. Therefore, we defined the objective to analyze how the manifestations of anxiety interfere in the performance of candidates (as) during the physical aptitude tests in the selection of public security positions. The methodological basis is the Literature Review, as a narrative review design with the following descriptors in Portuguese: anxiety, competition, performance, limbic system, catecholamines, emotion, performance and Physical Fitness Test (TAF) and in English: anxiety, competition, performance, catecholamine, limbic system, emotion, through databases such as LILACS, MEDLINE, Pubmed, Scielo.org, Science Direct and Google Scholar.

Key-Words: Anxiety, Competition, Performance, Limbic System, Catecholamines, Physical Fitness Test.

## **LISTA DE FIGURAS**

Figura 1 – Ativação Catecolaminas e Corticóides .....	22
---	----

## SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO.....	07
2 OBJETIVOS.....	09
2.1 Geral .....	09
2.2 Especificos .....	09
3 METODOLÓGIA .....	10
4 MARCO TEORÍCO .....	11
4.1 Ansiedade .....	11
4.2 Relações Ansiedade e Desempenho Esportivo.....	12
4.3 Testes de Aptidão Física para concursos em Cargos de Segurança Pública...	14
5 RESULTADOS E DISCUSSÃO.....	16
5.1 Ansiedade x gênero e idade .....	18
5.2 Ansiedade e autoconfiança .....	19
5.3 Contribuições hormonal e sua influência em cada região corporal .....	19
5.4 Contribuições do sistema límbico para os resultados .....	21
5.5 Contribuições psíquicas .....	24
6 CONSIDERAÇÕES FINAIS.....	26
REFERÊNCIAS.....	27

## 1. INTRODUÇÃO

Os Concursos públicos são uma estratégia das pessoas entrarem no mundo do trabalho e se manterem mais seguras do que nas empresas privadas, essa estabilidade é uma das vantagens que leva uma boa parte das pessoas a participarem de uma determinada seleção para cargos no setor público (VASSOLER E TEIXEIRA, 2014). Nesse sentido, a avaliação física torna-se fator de suma importância nas avaliações para determinados cargos públicos, principalmente na área de segurança pública. Segundo dados colhidos no site de concursos da Universidade de Pernambuco, é comum ocorrer uma taxa de reprovação de 20% a 40% do total de participantes da etapa de avaliação física dos concursos públicos. Muitos concursos exigem o TAF devido a avaliação que o candidato terá naquela determinada função e que muitas vezes exige um maior esforço físico que as demais profissões existentes na sociedade.

Um importante fator a ser considerado nesses momentos de avaliação física é a ansiedade, presente na vida de todos os seres humanos, podendo ser resultante de diversas situações que ocorrerem no nosso cotidiano, através de um determinado acontecimento que alterem nossas emoções na situação proposta naquele determinado momento.

Para Weinberg e Gould (2016) a ansiedade é um estado emocional percebido negativamente notado pelo nervosismo, apreensão e preocupação excessiva, onde ligada a parte dos pensamentos e preocupações é chamada ansiedade cognitiva, e na parte física a ansiedade somática. Já Spielberger (1966), em seus estudos sobre a ansiedade, defende que esta pode ser subdividida em 2 modos distintos, ansiedade-traço e ansiedade estado. Enquanto Souza, Teixeira e Lobato (2012) define que a ansiedade-traço está relacionada com diversas situações que podem ocasioná-la pelo comportamento ou personalidade da pessoa, já a ansiedade estado está relacionada com alterações cognitivas e somáticas surgindo no indivíduo em situações específicas.

Enquanto em atletas, segundo Weinberg e Gould (2016), os causadores de estresse é um desequilíbrio entre as demandas físicas e psicológicas propostas ao indivíduo, e a capacidade de responder à determinadas condições pode vir a falhar e trazer consequências importantes.

Nesse contexto de fatores dos principais causadores do estresse, como bem pontua Weinberg e Gould (2016), são a preocupação com o desempenho, questões ambientais, como custos financeiros, viagens para competições, tempo disponível para o treinamento; perigo físico; comportamentos de comunicação pessoal negativos técnicos e questões ou relacionamento traumáticos fora do ambiente esportivo, como morte de um familiar ou

relacionamento interpessoais negativos.

Essa inquietação, nervosismo que fica evidente no comportamento das pessoas ansiosas são geradas pelos hormônios produzidos nas glândulas suprarrenais que produzem vários hormônios como a catecolamina que gera a epinefrina, responsável por uma resposta rápida do organismo em relação ao estresse (KOEPPEN E STANTON, 2018). Entre seus efeitos estão ações fisiológicas como a hipoglicemia, fator energético e a resposta cardíaca, e os efeitos da sua ativação permanecem por 10 a 30 segundos, mas seus efeitos das suas atividades começam a declinar até se extinguirem por volta de 1 minuto ou mais.

Segundo Souza, Teixeira e Lobato (2012) em competidores amadores de natação foi constatado que em atletas mais novos houve uma maior ansiedade comparado com os mais velhos, talvez pela experiência e prática que os mais velhos tenham em relação aos mais novos. Quanto ao gênero as mulheres apresentaram uma maior ansiedade comparada com os homens.

Weis, Romanzi e Carvalho (2011) realizaram estudos sobre a manifestação do estresse em diferentes idades em categorias mini, mirim e infantil do basquetebol durante um projeto e foi constatado que quanto maior a idade da categoria esportiva, conseqüentemente será o nervosismo e cobrança na competição, e também um dos fatores seria o entusiasmo das categorias iniciantes no evento esportivo.

Braz *et al.* (2007) realizou um estudo com 6 tipos diferentes de motivações: controle, treinador, metas, punição, auto motivação e recompensa em 20 atletas de um clube de futebol aplicando o teste de Cooper e a motivação de perda/punição e motivação extrínseca/recompensa obtiveram um melhor desempenho em relação aos demais tipos de motivações.

Diante desses estudos realizados relacionados com desempenho competitivo e a quantidade escassa de artigos relacionada com a temática de Treinamento de Aptidão Física e desempenho na seleção dos cargos de segurança pública, o presente estudo visa analisar possíveis efeitos durante a manifestação da ansiedade nos testes de aptidão física em concursos públicos.

Através de dados colhidos no site da universidade de Pernambuco sobre concursos publicos e uma matéria do jornal metrópole da cidade de Brasília, foram verificados nos dados obtidos um valor alto no percentual das taxas de reprovações nos testes de aptidão física, sendo uma das etapas para o preenchimento da vaga que o candidato esta participando na seleção. Diante deste problema esta pesquisa busca fazer uma associação em que a manifestação de ansiedade podendo ser um possivel causador dessa alta taxa de reprovação.

## **2 OBJETIVOS**

### **2.1 Geral**

Analisar como as manifestações de ansiedade interferem no desempenho de candidatos (as) durante os testes de aptidão física na seleção para cargos de segurança pública.

### **2.2 Específicos**

- Identificar os fatores que influenciam no desempenho de candidatos (as) nos testes de aptidão física – TAF, na seleção para cargos de segurança pública.
- Compreender como esses fatores influenciam nas manifestações de ansiedade em relação às expectativas de candidatos (as) nos pré-testes na seleção para cargos de segurança pública.

### 3 METODOLOGIA

O presente trabalho trata-se de um estudo de revisão de Literatura, tendo como delineamento uma revisão narrativa. Foram realizadas buscas nos bancos de dados da BIREME (Biblioteca Virtual em Saúde), LILACS (Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde- Interface BVS), MEDLINE (Literatura Internacional em Ciências da Saúde- Interface BVS), Pubmed (National Library of Medicine's – NLM), Scielo.org (Scientific Eletronic Library Online), Google acadêmico e Science Direct, procurando artigos científicos relacionados ao tema. As palavras chaves para busca dos artigos foram divididas em blocos separados pelo operador “e/and”: “ansiedade ou/or emoção ou/or sistema límbico”; “competição ou/or desempenho ou/or performance; “ansiedade e/and teste de aptidão física”. Nesta revisão foram incluídos artigos relacionados à ansiedade no desempenho competitivo e partir deles foi elucidado sobre os tópicos: ansiedade x gênero e idade; ansiedade e autoconfiança; contribuições hormonal e sua influência em cada região corporal; contribuições do sistema límbico para os resultados; contribuições psíquicas. Foram selecionados todos os artigos referentes ao objeto de estudo publicados no até Setembro de 2022 e disponibilizados nas línguas, português, inglês e espanhol. Além de livros didáticos, de Fisiologia do exercício, Fisiologia Básica e Psicologia do Esporte. Como também outras fontes de informação foram consultadas sites de notícias; sites de concursos; editais de concursos; resumos publicados em eventos e trabalhos de conclusão de curso.

## 4 MARCO TEÓRICO

### 4.1 Ansiedade

A ansiedade é um estado natural do ser humano que surge de diversas situações, é acompanhada de sensações de medo e angústia para determinado fato ou acontecimento que possa vir a ocorrer com o indivíduo (CASTILHO *ET. AL*, 2000). Esse estado emocional e sensação podem ser notados pelo nervosismo, apreensão e preocupação excessiva, associado à ativação ou à excitação do corpo (WEINBERG E GOULD, 2016).

Spielberger (1966) dividiu a ansiedade em 2 modos distintos nas pessoas: o Traço de Ansiedade e o Estado de ansiedade. O Traço de Ansiedade está relacionado com a personalidade da pessoa, sendo uma constante esse comportamento em situações que são avaliadas perigosas ou comprometedoras e na verdade não são, respondendo com um estado de ansiedade desproporcional, já o Estado de ansiedade é caracterizado por um estado emocional temporário e muito variável de sentimentos de apreensão e tensão, associados ao sistema nervoso autônomo (SPIELBERGER, 1966; WEINBERG E GOULD, 2016).

Segundo Weinberg e Gould (2016) existem dois componentes do Estado de ansiedade que são divididas, o Estado de ansiedade cognitiva que diz respeito aos pensamentos negativos (tensão e apreensão) ou preocupação, e o Estado de ansiedade somático que está ligado às ativações fisiológicas percebidas.

O estresse é um processo psico-fisiológico causado pela demanda (física/psicológica) solicitada em uma determinada situação, e a capacidade que a pessoa tem em enfrentar ou reagir a tal demanda solicitada tendo a falha consequências importantes. (ROSE JUNIOR, SIMÕES E VASCONCELLOS 1994, WEINBERG E GOULD, 2016).

Conforme descrito por Weinberg e Gould (2016), diversos fatores são os causadores do estresse e ansiedade em atletas ou nos ambientes não esportivos como relacionamento pessoal, ameaças físicas, avaliação social negativa, lesões, pressões relacionadas ao desempenho, questões ambientais: ambiente de treinamento e finanças; questões pessoais: nutrição, objetivos e expectativas; questões de liderança: treinadores e estilos de treinamentos impostos por eles; questão equipe: rede de suporte ao atleta, funções desempenhadas e a comunicação.

No sistema fisiológico durante o processo do estresse ocorre a descarga dos hormônios das glândulas suprarrenais, através sistema nervoso autônomo simpático pelos hormônios noradrenalina e epinefrina. Segundo Koeppen e Stanton (2018) o exercício tem uma resposta similar à “luta ou fuga” mas, sem o elemento subjetivo do medo. A noradrenalina e a epinefrina possuem os mesmos efeitos causados pela estimulação simpática direta em diferentes órgãos, exceto que duram de 5 a 10 vezes mais tempo e são removidas lentamente no sangue durante 2 a 4 minutos (HALL E GUYTON, 2017).

Quando o hipotálamo é ativado por medo, terror ou dor intensa, o sistema nervoso simpático descarrega em quase todas as porções simultaneamente como forma de unidade completa, esse fenômeno é chamado de descarga em massa, essa reação transmitida por todo o corpo, é a resposta de alarme ou estresse. Tendo como consequências: elevado fluxo sanguíneo para os músculos ativos e diminuição em outros órgãos para conservação de energia, aumento da pressão arterial, do metabolismo celular concentração de glicose no sangue, além da força muscular e atividade mental (KOEPPEN E STANTON, 2018; HALL E GUYTON, 2017).

O sistema límbico ou “sistema das emoções” é caracterizado como o circuito neuronal relacionado às respostas emocionais e aos impulsos motivacionais, compreendido como um anel composto de estruturas corticais localizados na face medial e inferior do cérebro, dentre seus componentes se destacam: o hipotálamo e a amígdala que é responsável pela ligação de todas as áreas do córtex cerebral (ESPERIDIAO-ANTONIO *et al.* 2008).

Segundo Graeff (2007) a resposta mais característica em relação ao estresse é a liberação do hormônio adrenocorticotrópico (ACTH) e corticoides (Cortisol) pelo eixo hipotálamo-pituitária-adrenal (HPA), e como resultado disso a noradrenalina das fibras nervosas periféricas são liberadas em diferentes tecidos, como também a adrenalina da medula adrenal na corrente sanguínea. O cortisol fica elevado quando a intensidade do exercício é intensa, aumentando a glicose circulante e a pressão arterial, podendo prejudicar a saúde e o desempenho do indivíduo pois esse hormônio tem efeito catabólico e inflamatório, e tem sua secreção aumentada em situações estressantes (PAULI, *ET AL.*, 2019).

## **4.2 Relações Ansiedade e Desempenho Esportivo**

A ansiedade próxima a determinados acontecimentos importantes ou durante a sua realização é muito comum, pelo fato de alterar o intelecto e as pessoas devem estar aptas a responder aquele estresse da maneira devida.

No site da banca de concursos da Universidade de Pernambuco, em dados colhidos foram verificadas reprovações nos testes de aptidão física em concursos da Polícia Militar do Estado de Pernambuco em alguns anos. UPE (2014) na realização dos testes de aptidão física para o cargo de oficiais da Polícia militar de Pernambuco um total de 46 candidatos foram chamados para serem avaliados, 37 foram aptos, 2 faltaram e 7 foram inaptos, totalizando um total de 15,21% reprovados. Na UPE (2016) durante a realização dos testes de aptidão física para soldado da Polícia Militar de Pernambuco no ano 2016, um total de 7107 avaliados, 2993 foram aptos, 1383 faltaram e 2731 foram inaptos, totalizando um total de 38,42% de reprovados.

Em estudos relacionados com a ansiedade e o desempenho físico em competições de determinadas modalidades esportivas. Como por exemplo, Souza, Teixeira e Lobato (2012) onde foi realizada a avaliação de atletas amadores de natação da ansiedade pré-competitiva, foi constatado nesse estudo que os atletas com menos experiência e tempo de competição se mostraram mais ansiosos que os veteranos.

No estudo de Machado *et al.* (2016), relacionados a equipes finalistas de voleibol infanto-juvenil, foi constatado tanto o sexo masculino quanto o feminino verificou-se que os níveis de ansiedade foram semelhantes em ambos os sexos, ele ainda relata que o homem seja muito mais exigido do que as mulheres por esse motivo os níveis entre ambos os sexos estarem tão semelhantes.

Weis, Romanzi e Carvalho(2011) após a realização de estudos em equipes de basquetebol infanto-juvenis, os resultados analisados após as respostas do questionário LSSPCI (Lista de Sintomas de Estresse Pré-competitivo Infanto-juvenil), foi constatado que atletas infantis estão mais sujeitos a situações estressoras que as equipes mirim e mini, e que esse estresse está relacionado com a ansiedade e o entusiasmo, e ambos os atletas estão sujeitos ao estresse mas o que vai diferenciar é o modo de lidar se vai ser maior ou menor estressora.

Nascimento *et al.* (2012), analisou em seu estudo com atletas de ginástica artística a ansiedade pré-competitiva e competitiva em homens e mulheres, os resultados foi o nível baixo/médio de ansiedade nos atletas, porém houve um maior nível de autoconfiança, principalmente no masculino.

Weinberg e Gould (2016) relataram que diante de todas as teorias de ativação ansiedade e desempenho, a que mais foi testada e aprovada por pesquisadores (Martens e Landers ,1970) foi a do U invertido, que a medida em que a ativação da ansiedade aumenta, o rendimento do atleta também aumenta até um determinado ponto ideal ocorrendo seu melhor desempenho, e

se caso ocorram aumentos adicionais ocorrem declínios do desempenho. Porém Hutterman e Memmert (2014) após estudos realizados com atletas e não atletas, concluíram que essa teoria funciona apenas com não atletas.

Em estudo de Braz *et al.* (2007) realizado com atletas de futebol e a motivação no teste de Cooper com uma amostra de 20 atletas, repetido 6 vezes com situações motivacionais diferentes, foi observado que quando os atletas foram avisados antes do teste que poderiam perder a posição no time houve uma melhora no desempenho em relação a motivação inicial onde foi feito apenas um controle do desempenho dos atletas devido ao medo da perda , e quando houve uma motivação extrínseca no caso camisas oficiais para as melhores desempenhos ocorreu uma melhora significativa em relação com todas as outras motivações avaliadas.

Após diversas pesquisas nos sites de só foi encontrado apenas 1 artigo relacionado aos testes de aptidão física e concursos públicos, Vassoler e Teixeira (2014) realizaram em estudantes do 3º ano em uma escola do Paraná, promovendo uma vivência nos alunos devido ao alto índice de reprovações nos concursos após a saída das escolas, e devido a essa vivência o resultado foram a motivação dos alunos a participarem cada vez mais dos concursos públicos para a seleção de um emprego. Contudo nada foi achado na literatura sobre estudos em relação aos desempenhos nessas seleções em relação ao TAF em concursos.

#### **4.3 Testes de Aptidão Física para concursos em Cargos de Segurança Pública**

Os concursos públicos são um processo de seleção para o mercado de trabalho que visam preencher determinadas vagas para cargos específicos de órgãos federais, estaduais ou municipais.

Segundo Vassoler e Teixeira (2014) os concursos públicos no Brasil são muito populares devido a sua divulgação na internet e ocorrendo grande concorrência pelo desemprego e por proporcionar a estabilidade financeira e aos altos salários, muitas vezes, não exigindo experiência prévia de trabalho, mesmo assim, muitos ainda preferem as empresas privadas devido ao salário, que concursos e sua possibilidade de crescimento dentro das empresas.

Dentre os critérios para o preenchimento daquelas vagas, além de provas escritas de conhecimentos, exames de saúde, também são exigidos testes físicos ou testes de aptidão física “TAF” voltados principalmente para à área de segurança pública: Forças Armadas, Polícias Federal, Rodoviária Federal, Militar, Civil e guardas municipais (MOREIRA E OLIVEIRA,

2019).

Através de experiências em testes de aptidão física deste autor, no concurso para ingresso na Marinha do Brasil, no cargo de soldado de Fuzileiro Naval, no teste de natação na prova de 50m, fui reprovado pelo nervosismo e não consegui completar a prova. Porém era dada outra tentativa em outro dia, onde obtive êxito, e fui aprovado nos testes. Em questionamento com colegas que realizaram os testes em concursos diferentes, relataram que o nervosismo foi prejudicial no desempenho, quase ocasionando sua reprovação. Diante dessa dúvida este autor resolveu fazer uma associação entre ansiedade e desempenho.

Segundo Nobre (2018), profissionais de Educação Física falam que, para um adulto ter condicionamento físico leva um prazo de três meses, sendo um pouco maior para sedentários, obesos e sobrepeso. O autor ainda afirma que devido a essa etapa negligenciada do TAF, existe uma taxa 30% de reprovação, porém nos concursos da Polícia Civil do DF foi de 40%, e na Polícia Federal de 60% ambos no ano de 2018.

Conforme Weinberg e Gould (2016) no excesso de confiança existem pessoas falsamente confiantes, que sua confiança é maior que sua capacidade, e o desempenho piora, pois acreditam que não precisam se preparar ou se esforçar para conseguir o que desejam.

A aptidão física é definido pelo American College of Sports Medicine–ACSM (2014) como conjunto de atributos ou características que um indivíduo tem ou alcança e que está relacionado com sua habilidade em realizar aquela tarefa ou atividade física. Conforme o autor são divididas em dois componentes: os relacionados à saúde que são, endurance cardiorrespiratório, endurance muscular, composição corporal, força muscular e flexibilidade, e os relacionados com a habilidade que são: agilidade, coordenação, equilíbrio, potência tempo de reação e rapidez.

Os TAFs são divididos conforme a exigência da profissão que o indivíduo irá desempenhar com o intuito de analisar e verificar o condicionamento físico do candidato (VASSOLER E TEIXEIRA, 2014). Quanto maiores às quantidades de atividades físicas ou níveis aumentados de aptidão física, maiores serão os benefícios para a saúde, atuando também na forma de controle na obesidade e controle do sobrepeso que é um fator de redução de desempenho, e são fundamentais na manutenção para a capacidade do trabalho (ACSM, 2014).

No TAF, os testes mais cobrados nos concursos da área de segurança pública, são a corrida de 2.400m no tempo de 12 minutos, flexão abdominal, tração na barra fixa e natação, podendo variar em cada concurso (VASSOLER E TEIXEIRA, 2014; BRASIL, 2015; BRASIL, 2016; BRASIL, 2018).

## 5 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Tabela de resultados da ansiedade no desempenho competitivo.

AUTOR	AMOSTRA	TIPO DE ATIVIDADE	PÚBLICO	RESULTADO
Wang et al., 2004	88	Basquete arremesso	Idade media 19.3	Após 20 arremessos livres sobre baixa pressão, e 20 sobre alta pressão, 66 participantes, 35 tiveram pontuação diferencial negativa, 7 tiveram um escore diferencial neutro e 24 tiveram um escore diferencial positivo. A maioria dos participantes teve um desempenho pior, apesar do incentivo financeiro para melhorar o desempenho nos arremessos de alta pressão e estarem mais familiarizados com as demandas da tarefa. 22 participantes não foram incluídos porque não atingiram 50% dos lances bem sucedidos na condição de teste.
Gonçalves e Belo (2007)	105	Futsal; Handbol; Nado sincronizado; Natação e Vôlei	58 masculino 47 feminino 11 a 20 anos	Os resultados indicaram que as mulheres apresentaram maior ansiedade-traço competitiva do que os homens, não se encontrando diferença significativa entre as outras variáveis estudadas.
Braz et al. (2007)	20	Futebol	15 a 17 anos	O teste de Cooper realizado 6 vezes: o teste controle, teste treinador, teste metas, teste punição, teste técnica de automotivação e teste recompensa. A punição e o comportamento negativo do treinador interferem no desempenho de jovens futebolistas quando realizam o teste de Cooper e que, as formas utilizadas de controle da motivação, não surtiram efeito significativo no desempenho destes sujeitos. O teste punição e o teste recompensa obtiveram um melhor desempenho que os demais.
Barbacena, Grisi (2008)	37	Natação	21 Feminino 16 masculino 13 a 23 anos.	Maiores níveis de ansiedade pré-competitiva em competições mais importantes, homens mais nervosos que mulheres em competições importantes.
Interdonato Et al. 2010	73	Basquete Futebol Judô Natação e Vôlei	Masculinos 10 a 17 anos	Os atletas jovens, não apresentaram escores elevados de ansiedade-traço. Nas análises dos dados houve diferença significativa nos níveis de ansiedade entre as modalidades individuais e coletivas.

Weis, Romanzi e Carvalho (2011)	37	Basquete	Masculino, 11 a 14 anos	Das três categorias do estudo, a categoria infantil está mais exposta às situações estressoras do que as categorias mini e mirim. Situações relacionadas à ansiedade e entusiasmo nas três categorias, são os principais sintomas responsáveis pelo estresse dos atletas antes da realização de competições. A prática do esporte em competições é fonte causadora de estresse entre atletas infanto-juvenis e que a forma de como lidar vai determinar um nível maior ou menor de estresse, já que as situações estressoras são comuns a todos os atletas.
Brito, Silva, Navarro (2011)	50	Militares (taf)	Masculino	Houve aumento significativo de performance nos testes de corrida de 12 minutos e de abdominal supra apenas no grupo submetido ao Mental Training após 4 semanas. Não houve melhora significativa nos testes de barra e de flexão de braços em ambos os grupos. O Mental Training foi ainda capaz de aumentar a percepção de cansaço e dor em todos os testes aplicados no Teste de Avaliação Física, com exceção ao teste de flexão de barra. Podendo, a prática do Mental Training ser utilizada pelos militares com o objetivo de melhorar a performance.
Souza, Teixeira, Lobato (2012)	51	Natação	33 masculino 18 feminino média de idade de 17,8 anos ( $\pm 2,8$ anos)	Maior ansiedade-estado somática e cognitiva no sexo feminino e nos mais jovens e com menor experiência competitiva. Diferença em autoconfiança entre atletas de maior e menor experiência competitiva e as mulheres apresentam maiores índices de ansiedade-traço competitiva, assim como atletas mais jovens.
Fernandes Et al 2013	303	Judô, jiu-jitsu, Karatê, Corrida, Surf, Natação e Tênis. Futebol, vôlei, basquete, handebol e futsal.	233 homens 70 mulheres 18 a 40 anos	Os resultados indicaram que mulheres atletas e atletas de esportes coletivos apresentaram maiores níveis de ansiedade cognitiva, enquanto atletas do sexo masculino e atletas com alta experiência competitiva relataram níveis mais elevados de autoconfiança.
Machado et. al (2016)	47	Voleibol	24 feminino 23 masculino idade 16,16 $\pm$ 0,34 anos	Níveis de ansiedade geral pré-competitiva similares nas equipes finalistas, foram encontradas diferenças significativas entre atletas mulheres titulares e reservas em

				relação à autoconfiança, sendo que as titulares apresentaram médias mais elevadas.
Kumar; Kaush, 2016	120	Futebol	60 masculino 60 feminino 19 a 25 anos	Os jogadores do sexo masculino apresentaram baixo nível de ansiedade antes da competição e uma maior autoconfiança, em comparação com as jogadoras.
Sgoda 2018	46	Natação	26 homens 20 mulheres acima de 18 anos	Maior ansiedade competitiva nas mulheres comparada aos homens, e a autoconfiança é mais alta nos homens e menor nas mulheres. De acordo com a experiência competitiva do atleta é possível minimizar os efeitos da ansiedade durante a competição.
Tertuliano et al. (2019)	129	Nadadores	14 a 49 anos	Os resultados mostraram que independentemente da idade e do sexo, os nadadores de águas abertas apresentam valores elevados de autoconfiança, o que influencia os escores baixos de ansiedade cognitiva e somática. E que a idade e o sexo não são fatores determinantes para os resultados.

### 5.1 Ansiedade x gênero e idade

De acordo com Gonçalves e Belo (2007), em uma investigação de jovens atletas na faixa de 11 a 20 anos em diferentes modalidades esportivas, foi verificado o que se encontra na literatura que mulheres apresentam um nível elevado de ansiedade traço comparadas aos homens. Que afirma que devido as competições serem enfatizadas mais para o público masculino as atletas são mais cobradas, em relação à idade não houve diferença significativa entre a ansiedade. Em Délhi, na Índia foi realizada uma análise entre 120 jogadores de futebol, 60 femininos e 60 masculinos, entre 19 a 25 anos e foi constatado que as mulheres apresentaram uma maior ansiedade comparada aos homens (KUMAR; KAUSH, 2016). O que se confirma no estudo de Sgoda (2018) nos atletas máster de natação onde as mulheres apresentaram maior nível de ansiedade do que os homens.

Em relação à ansiedade e idade foi verificado, que em atletas menores existe uma maior ação estressora e que é relacionada à ansiedade e o entusiasmo (WEIS; ROMANZI E CARVALHO, 2011). Porém Gonçalves e Belo (2007), e Interdonato et al. (2010) nos seus estudos com vários esportes (coletivos e individuais), não encontraram diferença significativa em relação à idade x ansiedade, o que segundo os mesmos seus estudos diferem da literatura, onde os mais jovens e menos experientes apresentam maior ansiedade confirmado por

(SOUZA;TEIXEIRA E LOBATO, 2012). Conforme Fernandes et al. (2013), e Interdonato et al (2010), os esportes coletivos apresentam uma menor taxa de ansiedade comparada com os esportes individuais, pelo fato de não poderem dividir a responsabilidade em caso do fracasso, como também essa menor experiência resultar em uma baixa autoconfiança sendo um dificultador de desempenho, causando um aumento no nível da ansiedade.

## **5.2 Ansiedade e autoconfiança**

Autoconfiança é caracterizada pela grande expectativa de sucesso, ajudando a pessoa a despertar emoções positivas, facilitar a concentração, estabelecer metas, aumentar o esforço, concentrar suas estratégias de jogo e manter o embalo. Já a falta de confiança prejudica o desempenho causando ansiedade, interrompendo a concentração e provocando indecisão, concentrando-se mais nas suas deficiências do que em seus pontos fortes (WEINBERG; GOULD, 2016).

A ansiedade somática e cognitiva estão ligadas pelo fato da somática causar taquicardia, sudorese e inquietação, e a cognitiva estar ligada a uma série de preocupações negativas relacionadas ao desempenho e diminuição da autoconfiança podendo prejudicar os atletas, fazendo com que essa insegurança atue tanto na parte física como na parte mental, podendo gerar medos, expectativas do pior, insegurança, como também na parte motora, tremores, dores musculares, incapacidade de relaxamento, (SGODA 2018).

De acordo com os estudos de Barbacena e Figueredo (2008), em 37 atletas de natação em 2 competições, regional e estadual, verificou-se que quanto maior o nível da competição maior a ansiedade apresentada pelo atleta. Em Morames et al. (2013) em estudos realizados com atletas de judô em competições oficiais e não oficiais, foi verificado que em atletas de padrão internacional a ansiedade é mais baixa do que os atletas de padrão nacional. E são confirmados nos estudos que nos atletas que quanto maior a experiência e a autoconfiança, menor a ansiedade (NASCIMENTO, 2012; MACHADO ET. AL 2016; SGODA, 2018, TERTULIANO ET AL. 2019).

## **5.3 Contribuições do sistema límbico para os resultados**

No Sistema Límbico as principais estruturas compreendidas são: os giros corticais, os núcleos de substância cinzenta e tratos de substância branca dispostos na superfície mediais

de ambos os hemisférios e em torno do terceiro ventrículo, ocorrendo uma ligação entre essas estruturas com os instintos, emoções e memória, através do hipotálamo, fazendo a manutenção da homeostase, onde no ponto de vista morfológico o essas estruturas são compostas por varias curvas em forma de “C” onde o tálamo está no centro e hipotálamo em cada hemisfério (BARRETO; SILVA, 2010; MORGAN; CORRIGAN; BAUNE, 2015).

Dentre as emoções ligadas ao sistema límbico estão: Alegria, Prazer e recompensa, medo, raiva, luta-fuga, tristeza, emoção e razão. A relação entre a sensação de medo e raiva esta ligado pela amígdala e o hipotálamo, onde a amígdala é responsável pela detecção, geração e manutenção das emoções do medo, bem como a coordenação das respostas apropriadas relacionadas ao perigo ou ameaça, se um ser humano tem uma lesão na amígdala ele tem capacidade de reconhecer o medo além da emotividade reduzida, mas a estimulação da amígdala pode levar a uma atenção aumentada, estado de vigilância, ansiedade ou medo (BARRETO; SILVA, 2010).

A situação de luta e/ ou fuga e imobilização esta ligada ao Sistema Nervoso Autônomo onde essas ocorrências estão relacionadas a um mecanismo de neurocepção, que é caracterizado por como o indivíduo age através da percepção de segurança ou ameaça onde ele se encontra, se o ambiente for “seguro”, os mecanismos inibitórios atuam nas estruturas límbicas controlando o comportamento de luta ou fuga nas regiões lateral e dorsomedial da substância cinzenta periaquedutal. Se o ambiente for “ameaçador, a amígdala desencadeia estímulos excitatórios sobre a região lateral e dorsolateral da substância cinzenta periaquidutal, que estimula as vias do trato piramidal, produzindo respostas de luta ou fuga, além de casos que as pessoas respondem de forma a ficarem paralisadas, onde nas situações de luta ou fuga ocorre aumento da frequência cardíaca e pressão arterial e nas de imobilização intensa bradicardia e queda na pressa(BARRETO; SILVA, 2010).

Ribeiro (2017), através de um estudo realizado com pacientes com ansiedade, depressão e déficit cognitivos, onde foram realizados exercícios propostos para melhorar o desempenho cognitivo e reduzir os sintomas de depressão e ansiedade, que foi indicado o exercício aeróbio com a intensidade moderada, que foi eficiente na melhora desses transtornos, o autor ainda afirma que estudos relacionados a este público são escassos.

Resende et al (2019), fala que o sistema límbico é responsável pela emoção e memória, além de existir diversos transtornos nesse sistema como a ansiedade que é um medo desencadeado pela recordação de perigos, levando a transtornos no organismo, além do estresse que causa alteração musculares que contrai o organismo, pelo sistema nervoso simpático que

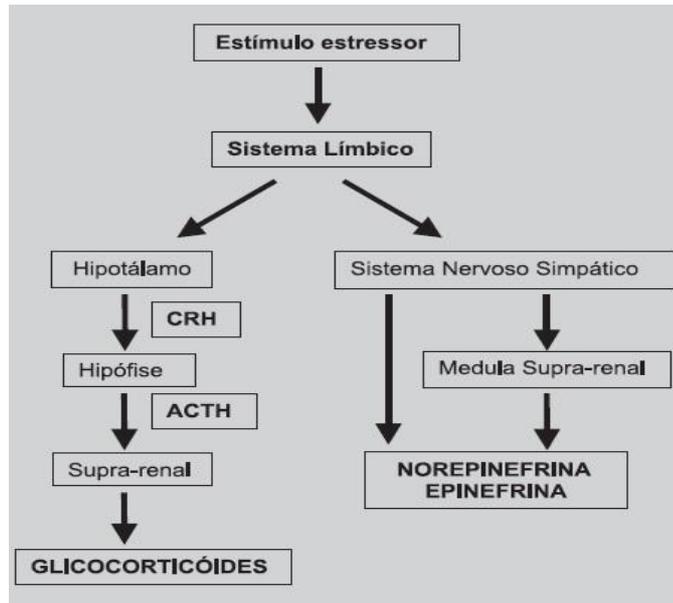
responde ao estresse físicos e psíquicos provocando perturbações na musculatura. O mesmo autor realizou uma revisão sobre a associação do sistema límbico e musculação, onde foi verificado que pessoas que praticam musculação produzem neurotransmissores como endorfina, dopamina e adrenalina, que são consideradas substâncias analgésicas naturais, causando diminuição do estresse da ansiedade, podendo ser utilizada como método de tratamento nos transtornos psiquiátricos, pois os neurotransmissores são liberados durante a atividade resistida.

#### **5.4 Contribuições hormonal e sua influência em cada região corporal**

O sistema nervoso central coordena a resposta fisiológica ao estresse por meio de dois sistemas distintos, a divisão simpática do sistema nervoso autônomo e o sistema hipotalâmico eixo hipófise-adrenal (HPA), o sistema nervoso simpático é responsável pela luta ou fuga adaptativa que permite uma rápida e estratégica implantação dos recursos para o confronto imediato real ou ameaças percebidas (TANNO; MACONDES, 2002; GASSER; LOWRY, 2018).

As respostas fisiológicas relativamente rápidas a ameaças reais ou percebidas estão na ativação do eixo HPA. A cascata hormonal do eixo HPA envolve a ativação do hormônio que libera no estresse, o hormônio adrenocorticotrópico (ACTH) e corticoides (cortisol), tendo como resultado a liberação da noradrenalina das fibras nervosas periféricas em diferentes tecidos como, também a adrenalina da medula adrenal na corrente sanguínea (CANALI; KRUEL, 2001; GASSER; LOWRY, 2018). A figura 1 apresenta um esquema de ativação das catecolaminas e corticoides.

**Figura 1- Ativação Catecolaminas e Corticóides**



Fonte: Fink (2000).

A reação de estresse pode ser dividida em três fases. A fase de alarme ou excitação, que é quando o organismo reconhece o estímulo como estressante, é caracterizada por aumento da capacidade orgânica em responder ao agente agressor, com ativação do Sistema Nervoso Simpático (SNS) e do eixo Hipotálamo-Hipófise-Adrenal (HHA), resultando num aumento de catecolaminas (noraepinefrina e epinefrina) e de glicocorticoides. Se o estímulo permanecer, o organismo desenvolve mecanismos adaptativos diminuindo a capacidade de reação, chamado fase de resistência. Se a adaptação não ocorrer, desenvolve-se a fase de exaustão, quando o organismo torna-se suscetível a distúrbios cardiovasculares, renais, imunológicos e/ ou gastrointestinais (TANNO; MACONDES, 2002).

As catecolomains (noraepinefrina e epinefrina) são secretadas pela medula suprarrenal, cerca 80% epinefrina e 20% noraepinefrina que podem variar em diferentes condições fisiológicas. A atuação das catecolaminas é de maneira conjunta, e entre seus efeitos estão: aumento da taxa de metabolismo, aumento da glicogenólise tanto no fígado quanto no músculo que esta em exercício, aumento da força de contração do coração, aumento da liberação da glicose e ácidos graxos livres para a corrente sanguínea, vasodilatação em vasos nos músculos em exercício e vasoconstrição em vísceras e na pele, aumento da pressão arterial e respiração (CANALI;KRUEL, 2001).

Esses hormônios aumentam durante o exercício, a produção da epinefrina aumenta

quando a intensidade e duração do exercício é aumentada, já a noraepinefrina só aumenta quando se passa de 75% do VO<sub>2</sub>máx, pois abaixo disso fica próximo dos níveis basais (CANALI;KRUEL, 2001; MCARDLE;KATCH E KATCH,2015).

Durante a reação ao estresse, as catecolaminas e os glicocorticóides desempenham papel fundamental na mobilização de substratos energéticos para o Sistema Nervoso Central (SNC) e tecido muscular (CANALI; KRUEL, 2001). Pois além de estimularem a glicogenólise, lipólise e proteólise inibem a captação de glicose por tecidos cuja função não é essencial durante a exposição ao estressor, também agem na redistribuição sanguínea para os músculos ativos e diminuição em outros órgãos para a conservação de energia, aumento da pressão arterial, aumento da contração cardíaca, além do aumento da força muscular e atividade mental (TANNO; MACONDES, 2002; KOEPPEN E STANTON, 2018; HALL E GUYTON, 2017).

No estudo de Ramos et al. (2019), conclui-se que o cortisol aumenta durante a prática de exercícios físicos tendo ação antagonista a insulina provocando aumento dos níveis plasmáticos de glicose, apresentando em alguns casos hiperglicemia, onde durante o treinamento aeróbico, o cortisol e a glicose apresentam alterações devido ao estresse físico e que se o estímulo estressante cessa, o cortisol não é mais liberado.

A duração de estímulos podem ser estressores agudos e crônicos, onde os estressores agudos são definidos como um estímulo que dura poucos minutos a poucas horas e por poucos dias, e o crônico persiste por muitas horas e alguns dias, ou ocorre por poucas horas diariamente, mas com duração de muitos dias (DHABHAR ET AL., 2000). No estresse crônico a elevação nos níveis de glicocorticóides for mantida por um longo período pode ter efeitos negativos no organismo, com ocorrência de alterações na expressão gênica no Sistema Nervoso Central, na redução da função do sistema catecolinérgico, inibição da atividade da tireóide e da secreção do hormônio do crescimento(TANNO; MACONDES, 2002).

Segundo Pauli et al. (2019), O cortisol aumenta quando a intensidade do exercício é intensa, pois aumenta a glicose circulante e a pressão arterial, pois o cortisol tem efeito catabólico e inflamatório, e aumenta a secreção em situações estressantes podendo prejudicar o desempenho do atleta. Um estudo com atletas de artes marciais da Alemanha para ver o nível de cortisol na semana pré-competição não houve significância entre a ansiedade e o nível de cortisol, onde a ansiedade foi baixa e nível do cortisol baixo, talvez pelo fato os atletas terem a atividade no HPA reduzida ao despertar no cortisol comparado com a população normal(STRAHLER ET AL., 2010). Jezova et al. (2004), onde seu estudo com indivíduos saudáveis foram expostos a situações de estresse psicossocial, pessoas com alta ansiedade traço

durante o procedimento estressor conseguiram diminuir a ativação neuroendócrina comparados com os sujeitos que apresentavam baixa ansiedade traço, onde o autor sugere que pessoas com alta ansiedade traço tem regulação diferente do hormônio do estresse comparado com pessoa de baixa ansiedade traço, e que a respostas foram semelhantes na pressão arterial e aumento da frequência cardíaca em ambos os grupos.

### **5.5 Contribuição psíquica**

A pressão é definida como qualquer fator ou combinação de fatores que aumenta a importância de um bom desempenho para uma ocasião particular, e asfixia é o declínio do desempenho em circunstância depressão. As pessoas com baixo nível de autoconsciência tem maior risco de asfixiar sob pressão, pois tem menos experiência em lidar com situações que promovem atenção interior, e pessoas altamente autoconscientes acham mais fácil lidar com situações que promovem autoconsciência porque são acostumados a atuar enquanto concentra-se em si mesmo, ou seja, pessoas ansiosas terão desempenho melhor sob pressão do que pessoas com baixa ansiedade, pois elas estão acostumadas a atuar enquanto estão ansiosos (BAUMESITER, 1984).

Braz et al. (2007), com estudo de diferentes estímulos de diferentes motivações no teste de cooper, o estímulo de punição no time teve o melhor desempenho comparado com os outros estímulos. Porém para Weinberg e Gould (2016), a punição produz vergonha, podendo despertar o medo de fracasso fazendo com que tenha desempenho insatisfatório com medo do fracasso.

Para Bocchini et al (2008), como a ansiedade cognitiva é caracterizada pelos pensamentos negativos e medo para alcançar os objetivos, ela pode causar diversas reações como apreensão, medo, desinteresse e apatia, e quando essa ansiedade é alta pode ser causadora de diversos efeitos negativos como diminuição da concentração e agilidade psicomotora fina.

Brito, Silva e Navarro (2011), realizaram um estudo com 50 militares do Exército Brasileiro, onde foram submetidos a um treinamento mental em um período de 2 meses antes da realização dos Testes de Aptidão Física (TAF), composto por exercícios de corrida de 12 minutos, flexão de braços, abdominal supra, e flexão na barra fixa. Onde foi verificado que houve uma melhora nos exercícios de corrida e abdominal. Ainda no estudo de Braz et al. (2007) nas diferentes motivações no teste de cooper em jovens onde o incentivo foi quem percorresse a maior distância ganharia uma camisa oficial de futebol, onde houve uma melhora

na distância percorrida do grupo em 4,5% comparado com o teste de controle.

Em um estudo com realizado por atletas de basquete onde realizaram 20 lances livres em baixa pressão e em alta pressão, na baixa pressão os atletas apenas arremessaram para verem a sua pontuação, mas na alta pressão houve torcida, gravação de vídeo e além de contar com a remuneração onde se fizesse mais pontos na em comparação com a pontuação na baixa pressão iria receber um bônus de 4 dólares a mais, porém se fizesse menor pontuação iria descontar os 4 dólares, onde houve um aumento do nível da ansiedade e dos 66 atletas, 35 tiveram um declínio no desempenho, 24 positivos e 7 neutros.(WANG ET AL., 2004).

## 6 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Com as análises e reflexões com base na literatura estudada, constatamos que na parte hormonal e emotiva influenciam sim nos testes, e durante a reação ao estresse são ativados as catecolaminas e os glicocorticoides através do eixo HPA, nessa fase de alarme/ excitação que é processado no sistema límbico pela amígdala, ocorrendo uma cascata hormonal do eixo HPA, liberando noradrenalina das fibras nervosas periféricas em diferentes tecidos como, também a adrenalina da medula adrenal na corrente sanguínea, causando aumento da pressão arterial, contração cardíaca e atividade mental.

Tanto o cortisol que é um hormônio catabolico e inflamatório e sua secreção aumenta durante estresse, quanto às catecolaminas que promovem a glicogenólise e a lipólise que durante a ativação dos hormônios inibem a glicose e ativa a conserva a energia para os músculos ativos e se prolongado o estresse ocorre à fadiga muscular e acidez metabólica no organismo.

Em relação ao gênero as mulheres apresentaram maior nível de ansiedade em relação aos homens confirmado na literatura, no quesito idade foi verificado que quanto menos experiente maior o nível da ansiedade na realização antes do início da situação estressora, porém alguns estudos divergiram nesse quesito.

No quesito autoconfiança podemos constatar que quanto maior a autoconfiança menor o nível de ansiedade, e quanto maior a ansiedade menor a autoconfiança. E que na psicologia existem pessoas com o excesso de confiança que é maior que sua capacidade, e são surpreendidas negativamente.

No quesito psíquico quando as pessoas são pressionadas elas obtêm resultados podendo ser negativos ou positivos, o que vai definir é o modo de como elas administram pessoas autoconfiantes que sua autoconfiança é maiores que sua capacidade, podem durante desempenho insatisfatório lidar com sentimentos de vergonha e medo de fracasso que a perda gera.

Para futuras perspectivas pode ser estudados aplicação de testes de ansiedade (questionários, aferição de batimentos cardíacos) antes da realização dos TAF, e ver se a manifestação da ansiedade como um possível causador da reprovação ou aprovação do candidato, como também ser investigado a faixa etária das reprovações, onde nos cargos de segurança pública militares tem limite de idade que vai até os 28- 30 anos comparado com os civis que não tem limite de idade.

## REFERÊNCIAS

- ALMEIDA, P. A., SILVA, P. M. C., ESPÍNOLA, L. L., AZEVEDO, E. B., & FERREIRA, M. O., Filha. Desafiando medos: relatos de enfrentamento de usuários com transtornos fóbico-ansiosos. **Revista Brasileira de Enfermagem**, 66(4),528-534. Disponível em <http://www.scielo.br/pdf/reben/v66n4/v66n4a10.pdf>, 2013
- ANDRADE, L. H. S., Viana, M. C., & Silveira, C. M. Epidemiologia dos transtornos psiquiátricos na mulher. **Archives of Clinical Psychiatry**, 33(2),43-54. Disponível em <https://www.revistas.usp.br/acp/article/view/17065/19060>, 2006
- AMERICAN COLLEGE OF SPORTS MEDICINE et al. **Diretrizes do ACSM para prescrição os testes de esforço e sua prescrição**. 2014.
- BARRETO, J. E. F.; E SILVA, L. P. Sistema límbico e as emoções: uma revisão anatômica. **Revista Neurociências**, [S. l.], v. 18, n. 3, p. 386–394, 2010. DOI: 10.34024/rnc.2010. Disponível em: <https://periodicos.unifesp.br/index.php/neurociencias/article/view/8466>.
- BARBACENA, Marcella Manfrin; DE FIGUEIREDO GRISI, Roseni Nunes. **Nível de ansiedade pré-competitiva em atletas de natação**. **Conexões**, v. 6, n. 1, p. 31-39, 2008.
- BAUMEISTER R.F. **Choking under pressure: self-consciousness and paradoxical effects of incentives on skillful performance**. **Journal of personality and social psychology**, vol. 46, n. 3 p. 610-620, 1984.
- BERGEROT, C. D., LAROS, J. A., & de ARAÚJO, T. C. C. F. Avaliação de ansiedade e depressão em pacientes oncológicos: Comparação psicométrica. **Psico-USF**, 19(2),187-197. Disponível em< <http://www.scielo.br/pdf/pusf/v19n2/a02v19n2.pdf>> , 2014
- BOCCHINI, D.; MORIMOTO, L.; et al., Análise dos tipos de ansiedade entre jogadores titulares e reservas de futsal. In: **Revista da Faculdade de Educação Física da UNICAMP**, Campinas, v. 6, ed. especial, p. 522-532, jul. 2008.
- BRASIL (2015) **Estado Maior do Exército. Manual de treinamento físico militar (MC 10.350)**. Brasília: EGCEEF.
- BRASIL (2016) **Ministério da Defesa. ICA 54-2: Teste de avaliação do condicionamento físico no comando da Aeronáutica**. Brasília, DF: Comando da Aeronáutica/ Educação Física e Desportos.
- BRASIL (2018) Edital de 19 de fevereiro de 2018. **Convocação para o concurso de admissão às turmas I e II do curso de formação de soldados fuzileiros navais**. Brasília, DF, Seção III, p. 17-22.
- BRAZ, TIAGO VOLPI et al. O Efeito da motivação no desempenho do teste de cooper em jovens futebolistas. In: **Rev Trein Desp**, v. 8, n. 1, p. 53-9, 2007.
- BRITO, R. P. DE; SILVA, G. J. J.; NAVARRO, A. C. A influência do mental training na

performance de militares do exército brasileiro durante o teste de avaliação física (TAF). **RBPFEEX - Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício**, v. 2, n. 11, 11 dez. 2011.

CANALI, Enrico Streliaev; KRUEL, Luiz Fernando Martins. Respostas hormonais ao exercício. **Rev paul educ fís**, v. 15, n. 2, p. 141-53, 2001.

CASTILLO, Ana Regina GL *et al.* Transtornos de ansiedade. **Revista Brasileira Psiquiatria**, São Paulo, v. 22, supl. 2, p. 20-23, Dec. 2000. Disponível em: <[http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1516-44462000000600006&lng=en&nrm=isso](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1516-44462000000600006&lng=en&nrm=isso)>. Acesso em: 01 de Outubro de 2019.

D'ÁVILA, Livia Ivo; ROCHA, Fernanda Cardoso; RIOS, Bruna Roberta Meira; PEREIRA, SABRINA Gonçalves Silva; PIRIS Álvaro Parrela. Processo patológico do transtorno de ansiedade segundo a literatura digital disponível em português - revisão integrativa. In: **Rev. Psicol. Saúde**, vol.12 no.2 Campo Grande abr./jun. 2020

DHABHAR, Firdaus S. et al. Stress-induced enhancement of skin immune function: a role for  $\gamma$  interferon. **Proceedings of the National Academy of Sciences**, v. 97, n. 6, p. 2846-2851, 2000.

ESPERIDIAO-ANTONIO, Vanderson et al. Neurobiologia das emoções. **Revista psiquiatria clínica**, São Paulo, v. 35, n. 2, p. 55-65, 2008.

FERNANDES, M. G.; NUNES, S. A. N.; VASCONCELOS-RAPOSO, J.; FERNANDES, H. M. Factors influencing competitive anxiety in Brazilian athletes. **Brazilian Journal of Kinanthropometry and Human Performance, Florianópolis**, v. 15, n.6, p.705–715,2013a.Disponível em: <https://periodicos.ufsc.br/index.php/rbcdh/article/view/1980-0037.2013v15n6p705>.

FINK, George. **Enciclopédia de estresse**. Imprensa Acadêmica, 2000.

FRIARY, Vitor. Comportamentos de Segurança: o que faz a timidez e ansiedade social continuar? **Entrevista ao vivo concedida ao Jornal Repórter Rio da TV Brasil**. Disponível em: <<https://www.vitorfriary.com/biografia>, 2017>

GASSER, Paul J.; LOWRY, Christopher A. Organic cation transporter 3: a cellular mechanism underlying rapid, non-genomic glucocorticoid regulation of monoaminergic neurotransmission, physiology, and behavior. **Hormones and behavior**, v. 104, p. 173-182, 2018.

GRAEFF, Frederico G. Ansiedade, pânico eixo hipotálamo-pituitária-adrenal. In: **Revista Brasileira Psiquiatria**, São Paulo, v. 29, supl. 1, p. s3-s6, maio de 2007.

GONÇALVES, Marina Pereira; BELO, Raquel Pereira. **Ansiedade-traço competitiva: diferenças quanto ao gênero, faixa etária, experiência em competições e modalidade esportiva em jovens atletas**. **Psico-USf**, v. 12, p. 301-307, 2007.

HALL, John E. **Guyton y Hall. Tratado de fisiología médica**. 13ª edição. Rio de janeiro:

Elsevier, 2017.

HÜTTERMANN, Stefanie; MEMMERT, Daniel. A função invertida-U desaparece em atletas experientes? Uma análise do comportamento atencional sob exercício físico de atletas e não atletas. **Fisiologia e comportamento**, v. 131, p. 87-92, 2014.

INTERDONATO, Giovanna Carla et al. Análise da ansiedade traço competitiva em jovens atletas. **Conexões**, v. 8, n. 3, p. 1-9, 2010.

JEZOVA, Daniela et al. High trait anxiety in healthy subjects is associated with low neuroendocrine activity during psychosocial stress. **Progress in Neuro-Psychopharmacology and Biological Psychiatry**, v. 28, n. 8, p. 1331-1336, 2004.

KOEPPEN, Bruce M.; STANTON, Bruce A. **Berne e Levy fisiologia**. 7ª edição. Rio de Janeiro: Elsevier, 2018.

KUMAR, Mohit; KAUSH, Rahul. A Comparative Study of Anxiety Level Pre-Competition of Delhi State Male and Female Football Players. **Research Inspiration: An International Multidisciplinary e-Journal**, v. 1, n. III, p. 42-49, 2016.

MACHADO, Thais do Amaral et al. Ansiedade estado pré-competitiva em atletas de voleibol infanto-juvenis. **Revista Brasileira de Educação Física e Esporte**. v. 30, n. 4, p. 1061-1067, 2016.

MARTENS, Rainer; LANDERS, Daniel M. Motor performance under stress: A test of the inverted-U hypothesis. In: **Journal of Personality and Social Psychology**, v. 16, n. 1, p. 29, 1970.

MCARDLE, William D.; KATCH, Frank.I.; KATCH, Victor L. **Fisiologia do exercício**. Wolters Kluwer Health, 2015.

MORAMES, J., Garcia, V., García-Massó, X., Salvá, P., Escobar, R., & Buscà, B. (2013). The Use of Heart Rate Variability in Assessing Precompetitive Stress in High Standard Judo Athletes. **International Journal of Sports Medicine**, 34(2), 144-51.

MOREIRA, Jessica da Silva; OLIVEIRA, Guilherme Ponciano Cunha de. **A importância do teste de aptidão física como meio de avaliação do militar**. 2019.

MORGAN, Julie A.; CORRIGAN, Frances; BAUNE, Bernhard T. Effects of physical exercise on central nervous system functions: a review of brain region specific adaptations. **Journal of molecular psychiatry**, v. 3, n. 1, p. 1-13, 2015.

NASCIMENTO, Flávio Conceição do et al. A ansiedade em atletas de ginástica artística em períodos de pré-competição e competição. **Revista Brasileira de Fisiologia do Exercício**, v 11, n. 2, p. 73-80, 2012.

NOBRE, Leticia. Vaga garantida, TAF: etapa negligenciada por concurseiros reprova até 60%. **Metrópoles**, Brasília, 24 de ago. de 2018. Disponível em: < <https://www.metropoles.com/vaga-garantida/taf-etapa-negligenciada-por-concurseiros-reprova-ate-60> >. Acesso em: 11 de set. de

2022.

PAULI, Isabela Richardz et al. A INFLUÊNCIA DO EXERCÍCIO DE ALTA INTENSIDADE NOS NÍVEIS DE CORTISOL–PARÂMETROS

RAMOS, S. M. N.; DE CARVALHO, L. P. B.; ESTÊVÃO L. M. de C.; BEZERRA, R. R.; MACEDO, J. L.; SOUSA, F. DAS C. A. A influência do exercício físico sobre o cortisol e glicose sanguínea de praticantes de atividade física. **RBNE - Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**, v. 13, n. 81, p. 666-674, 19 set. 2019.

RESENDE, Guilherme et al. SISTEMA LÍMBICO NA MUSCULAÇÃO: REVISÃO. In: **Anais Colóquio Estadual de Pesquisa Multidisciplinar (ISSN-2527-2500) & Congresso Nacional de Pesquisa Multidisciplinar**. 2019.

RIBEIRO, Cristiane Aparecida. **Efeito de um programa de exercícios físicos nos sintomas depressivos, na ansiedade e nas funções cognitivas em pessoas com transtornos psiquiátricos**. 2017.

ROSE JUNIOR, D.; SIMÕES, A. C.; VASCONCELLOS, E. Situações de jogo causadoras de "stress" no handebol de alto nível. **Revista Paulista de Educação Física**, v. 8, n. 1, p. 30-37, 20 jun. 1994.

SGODA, Thais Heloise. **Ansiedade de estado pré-competitiva em atletas masters de natação**. 2018. Trabalho de Conclusão de Curso. Universidade Tecnológica Federal do Paraná.

SOUZA, Mário Alberto Pereira de; TEIXEIRA, Robson Bonoto; LOBATO, Paulo Lanes. Manifestação da mídia pré-competitiva em nadadores amadores. **Revista da Educação Física Universidade Estadual de Maringá**. Maringá: v. 23, n. 2, p. 195-203, 2012.

SPIELBERG, C. D. **Anxiety and behavior**. New York: Academic Press, 1966.

STRAHLER, Katharina et al. Ansiedade competitiva e resposta ao despertar do cortisol na semana anterior a uma competição. **Psicologia do esporte e exercício**, v. 11, n. 2, pág. 148-154, 2010

UPENET. **Resultado Preliminar do exame de aptidão física - 25/07/2016**. 2016. Disponível em: [http://www.upenet.com.br/concursos/16\\_pm\\_16/resultado/PM16\\_-\\_Resultado\\_Preliminar\\_teste\\_FISICO\\_2016.07.25.pdf](http://www.upenet.com.br/concursos/16_pm_16/resultado/PM16_-_Resultado_Preliminar_teste_FISICO_2016.07.25.pdf). Acesso em 19 de setembro de 2019

UPETNET. **Resultado do exame de aptidão física**. Disponível em: [http://www.upenet.com.br/concluido/2014/oficial\\_PM\\_14/resultado/2003\\_CFO-RESULTADO%20DO%20EXAME%20DE%20APTIDAO%20FISICA-20-03-2015.pdf](http://www.upenet.com.br/concluido/2014/oficial_PM_14/resultado/2003_CFO-RESULTADO%20DO%20EXAME%20DE%20APTIDAO%20FISICA-20-03-2015.pdf), 2015.

TANNO, Ana Paula; MARCONDES, Fernanda Klein. Estresse, ciclo reprodutivo e sensibilidade cardíaca às catecolaminas. **Revista Brasileira de Ciências Farmacêuticas**, v. 38, p. 273-289, 2002.

TERTULIANO, I. W.; BUZETO, F. K.; OLIVEIRA, V. de; MACHADO, A. A.; MONTIEL, J. M. Os efeitos da idade e do sexo no nível de ansiedade de nadadores de águas abertas. In:

**Conexões.** Campinas, SP, v. 17, p. e019021, 2019. DOI: 10.20396/conex v17i0.8655148. Disponível em:<  
<https://periodicos.sbu.unicamp.br/ojs/index.php/conexoes/article/view/8655148>>.

VASSOLER, Fernando; TEIXEIRA, Roseli. TESTES DE APTIDÃO FÍSICA - TAF e a Educação Física Escolar. In: **Paraná - Secretaria de Estado da Educação. Superintendência de Educação.** Os Desafios da Escola Pública Paranaense na Perspectiva do Professor PDE, Curitiba: SEED/PR., 2016. V.1. (Cadernos PDE). 2014.

WANG, Jin et al. Self-awareness and trait-anxiety as predictors of choking in sport. In: **Journal of Science and Medicine in Sport**, v. 7, no. 2, p. 174-185, 2004.

WEINBERG, Robert S.; GOULD, Daniel. **Fundamentos da psicologia do esporte e do exercício.** 6ª edição. Artmed editora, 2016.

WEIS, Gilmar F.; ROMANZINI, Catiana LP; CARVALHO, V. Competições esportivas como fonte de estresse: análise das equipes infanto-juvenis do Projeto Cestinha em Santa Cruz do Sul/RS. **Revista Brasileira de Ciência e Movimento**, v. 19, n. 1, p. 58-65, 2011.