
EDUCAÇÃO FÍSICA

João Vitor Rodrigues Da Silva

**ANSIEDADE PRÉ-COMPETITIVA EM ATLETAS:
PERSPECTIVAS DA PSICOLOGIA DO ESPORTE**

JOÃO VITOR RODRIGUES DA SILVA

**ANSIEDADE PRÉ-COMPETITIVA EM ATLETAS: PERSPECTIVAS DA
PSICOLOGIA DO ESPORTE**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao
Instituto de Biociências – Câmpus de Rio Claro, da
Universidade Estadual Paulista “Júlio de Mesquita
Filho”, para obtenção do grau de Licenciado em
Educação Física.

Orientador(a): Afonso Antonio Machado

Coorientador(a): Fernando de Lima Fabris

Rio Claro - SP
2025

S586a

Silva, João Vitor Rodrigues Da

Ansiedade pré-competitiva em atletas : perspectivas da psicologia do esporte / João Vitor Rodrigues Da Silva. -- Rio Claro, 2025
20 p.

Trabalho de conclusão de curso (Licenciatura - Educação Física) -
Universidade Estadual Paulista (UNESP), Instituto de Biociências, Rio
Claro

Orientador: Afonso Antonio Machado

Coorientador: Fernando De Lima Fabris

1. Ansiedade. 2. Atletas. 3. Pré-Competição. 4. Psicologia do
Esporte. 5. Bem-estar Emocional. I. Título.

JOÃO VITOR RODRIGUES DA SILVA

ANSIEDADE PRÉ-COMPETITIVA EM ATLETAS: PERSPECTIVAS DA PSICOLOGIA DO ESPORTE

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao Instituto de Biociências, Câmpus de Rio Claro, da Universidade Estadual Paulista “Júlio de Mesquita Filho”, para obtenção do grau de Licenciado em Educação Física.

BANCA EXAMINADORA:

Prof. Dr. Afonso Antonio Machado

Prof. Dr. Bruna Feitosa de Oliveira

Prof. Dr. Luiz Normanha Lima

Aprovado em: 11 de novembro de 2025

Documento assinado digitalmente
 **JOAO VITOR RODRIGUES DA SILVA**
Data: 04/12/2025 20:47:29-0300
Verifique em <https://validar.iti.gov.br>

Assinatura do discente

Documento assinado digitalmente
 **AFONSO ANTONIO MACHADO**
Data: 04/12/2025 15:56:56-0300
Verifique em <https://validar.iti.gov.br>

Assinatura do(a) orientador(a)

Documento assinado digitalmente
 **FERNANDO DE LIMA FABRIS**
Data: 04/12/2025 20:22:14-0300
Verifique em <https://validar.iti.gov.br>

Assinatura do(a) coorientador(a)

AGRADECIMENTOS

Esse agradecimento é um tanto quanto difícil de resumir, pois sempre fui auxiliado por diversas pessoas ao longo do caminho. Primeiramente, gostaria de agradecer ao meu orientador e co-orientador, sem eles esse trabalho não iria para frente.

Depois disso, gostaria de agradecer a minha família que fez isso acontecer, sem eles nada daria certo. Em especial a minha mãe e minha avó que sempre sonharam comigo e sem elas eu não sou realmente nada, fico muito feliz de trazer essa alegria para elas e que elas fizeram parte de todo o processo sempre ao meu lado.

Agradeço a todas as outras pessoas que fizeram parte desse processo, tanto amigos e familiares.

RESUMO

A ansiedade é uma emoção comum no ambiente esportivo, especialmente no período pré-competitivo, impactando diretamente o rendimento dos atletas. Desde a iniciação até o alto rendimento, a ansiedade pode ser desencadeada por diversos fatores, como a pressão pela performance, a expectativa sobre o resultado da competição e o contexto da temporada. Compreender como esses aspectos emocionais influenciam os atletas é essencial para otimizar seu desempenho e bem-estar psicológico. O objetivo deste estudo é investigar os fatores determinantes da ansiedade pré-competitiva no contexto esportivo, identificando suas causas e propondo estratégias de intervenção eficazes para minimizar seus impactos no desempenho dos atletas. A pesquisa será realizada por meio de uma revisão bibliográfica e documental. Os resultados esperados visam fornecer estratégias que auxiliem os profissionais do esporte a otimizar o desempenho e o bem-estar emocional dos atletas.

Palavras-chave: Ansiedade; Atletas; Pré-Competição; Psicologia do Esporte; Bem-estar Emocional.

PRE-COMPETITIVE ANXIETY IN ATHLETES: INSIGHTS FROM SPORT PSYCHOLOGY

ABSTRACT

Anxiety is a common emotion in the sports environment, especially during the pre-competitive period, directly impacting athletes' performance. From initiation to high-level competition, anxiety can be triggered by various factors such as performance pressure, expectations regarding competition results, and the season context. Understanding how these emotional aspects influence athletes is essential to optimize their performance and psychological well-being. The aim of this study is to investigate the determining factors of pre-competitive anxiety in the sports context, identifying its causes and proposing effective intervention strategies to minimize its impact on athletes' performance. The research will be conducted through a bibliographic and documentary review. The expected results aim to provide strategies to help sports professionals optimize athletes' performance and emotional well-being.

Keywords: Anxiety; Athletes; Pre-Competition; Sport Psychology; Emotional Well-being.

SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO.....	7
2. OBJETIVO.....	9
3. METODOLOGIA.....	10
4. REVISÃO BIBLIOGRÁFICA.....	11
5. PSICOLOGIA DO ESPORTE: DO INÍCIO AOS DIAS ATUAIS.....	12
6. ASPECTOS EMOCIONAIS E PSICOLÓGICOS PRESENTES NO AMBIENTE ESPORTIVO.....	14
7. FATORES E CAUSAS QUE AFETAM O ESTADO EMOCIONAL DOS ATLETAS.....	16
8. CONCLUSÃO.....	18
REFERÊNCIAS.....	19

1. INTRODUÇÃO

A psicologia do esporte é uma área em grande crescimento no mundo esportivo, entretanto, está ganhando um destaque recente na ciência dos esportes. A partir de Carvalho (2016), no final do século XIX, em 1898, Norman Triplett fez o primeiro estudo analisando o desempenho de ciclistas com a influência de outros competidores. Já no Brasil, os primeiros procedimentos experimentais foram com João Carvalhaes que foi o psicólogo da seleção brasileira na Copa do Mundo de 1958, fazendo alguns testes psicológicos em atletas de alto rendimento e segundo assim, a psicologia do esporte foi ganhando um crescimento significativo ao longo dos anos.

Ademais, a psicologia do esporte ganhou a sua própria definição, que seria: o estudo científico de pessoas e seus comportamentos em atividades físicas e atividades esportivas e na aplicação práticas desse conhecimento. A partir disso, essa ciência foi aplicada em diversos públicos, como: crianças, idosos, entre outros. Com a finalidade de pensar no bem-estar, tanto quanto no melhor desempenho de rendimento para atletas (Weinberg e Gould, 2017).

No ambiente esportivo, desde a iniciação até o alto rendimento, diferentes estados emocionais acompanham crianças, jovens e atletas em sua trajetória. Entre essas emoções, a ansiedade se destaca como um fator marcante no período que antecede as competições, pois altera diretamente o rendimento dos atletas, uma vez que influencia os pensamentos e até a autoconfiança (Paludo, 2022).

A ansiedade pode estar relacionada a diversos fatores extra-competição, como, por exemplo, a expectativa de chegar ao local da disputa, a vontade de compartilhar o momento com os amigos, o desejo de ser escolhido pela equipe, a esperança de marcar um ponto decisivo ou até mesmo a presença de alguém especial na plateia. Dessa forma, a ansiedade não se limita apenas ao instante da competição, mas permeia todo o contexto esportivo, manifestando-se antes, durante e após cada evento (Nascimento, Bahiana, Nunes, 2012).

Este estudo consiste em uma revisão bibliográfica com o objetivo de investigar os fatores determinantes da ansiedade pré-competitiva no contexto esportivo. Para tanto, a análise fundamenta-se nos referenciais teóricos da Psicologia do Esporte e está organizada na seguinte estrutura capitular.

O capítulo 2, "Psicologia do Esporte: do início aos dias atuais", aborda os aspectos históricos da Psicologia do Esporte, desde o seu surgimento, até a sua aplicabilidade no Brasil e quais são as suas futuras perspectivas.

O capítulo 3, “Aspectos Emocionais e Psicológicos no Ambiente Esportivo”, aborda as questões psicológicas mais presentes e destacadas dentro do contexto esportivo e sua relação com o desempenho.

Já no capítulo 4, “Fatores e causas que afetam o Estado emocional dos atletas”, aborda os motivos que afetam negativamente o psicológico dos atletas em competições de alto desempenho.

Portanto, por meio da revisão bibliográfica e apresentação dos capítulos foi possível atingir o objetivo proposto, sendo capaz de observar sobre todas as facetas da ansiedade dentro da psicologia do esporte, desde aspectos históricos, até casos reais de ansiedade no esporte.

2. OBJETIVO

O presente estudo tem como objetivo principal investigar os fatores determinantes da ansiedade pré-competitiva no contexto esportivo, analisando suas principais causas e identificando estratégias de intervenção eficazes para minimizar seus impactos no desempenho dos atletas.

3. METODOLOGIA

O presente estudo será baseado no método com caráter de revisão bibliográfica e documental, descrito por Thomas, Nelson e Silverman (2012) como uma maneira adequada de apresentarmos maior aprofundamento acerca de uma temática, selecionando materiais de cunho científico e outros conteúdos, principalmente por meio de artigos, teses de doutorado, dissertações de mestrado, livros, filmes, jornais, revistas reportagens, tanto utilizando o meio físico quando o eletrônico.

A pesquisa conta com a seleção de conteúdos por meio de sites eletrônicos e periódicos/plataformas de busca como o LILACS, PubMed, Google Acadêmico e Scielo, bem como livros/autores clássicos da psicologia do esporte, reportagens em meios renomados e confiáveis, buscando maior aprofundamento sobre o tema aqui retratado. É válido ressaltarmos que os materiais podem abordar conteúdos em inglês, português ou espanhol.

Assim, espera-se que o presente estudo possua maior embasamento por meio de materiais fidedignos, contribuindo com maior aprofundamento e compreensão acerca da temática da pesquisa, facilitando o alcance dos objetivos previamente traçados.

4. REVISÃO BIBLIOGRÁFICA

Neste capítulo irei abordar os conteúdos que embasam o trabalho de conclusão de curso, com os aspectos básicos da psicologia do esporte que servem de base para a compreensão e alcance do objetivo proposto que é aprofundar sobre os aspectos da ansiedade dentro do contexto esportivo.

5. PSICOLOGIA DO ESPORTE: DO INÍCIO AOS DIAS ATUAIS

A psicologia do esporte é uma área em grande crescimento no mundo esportivo, entretanto, é muito recente na ciência dos esportes. A partir de Carvalho (2016), no final do século XIX, em 1898, Norman Triplett fez o primeiro estudo analisando o desempenho de ciclistas com a influência de outros competidores, dessa forma, analisando a diferença do desempenho em cada situação. Esse experimento foi considerado a primeira pesquisa formal de psicologia do esporte, pois o fator social influenciava no desempenho individual do atleta.

Nos períodos seguintes da história da psicologia do esporte, caracterizou-se por estudos desenvolvidos pelo restante do mundo, como: Rússia, Japão, Estados Unidos e Alemanha. Surgindo o "pai da psicologia do esporte americana", Coleman Griffith, fundador do primeiro laboratório de psicologia do esporte. Seus trabalhos foram mais direcionados ao beisebol e ao futebol americano, analisando os perfis psicológicos dos atletas. Além disso, foi fundador de uma das primeiras escolas de técnicos (Weinberg e Gould, 2017).

Outros nomes tiveram extrema importância para essa lenta caminhada do crescimento da psicologia esportiva, tais como: Franklin Henry, Dorothy Hazeltine Yates e David Trace. Respectivamente, o primeiro foi um dos responsáveis pelo desenvolvimento acadêmico dessa ciência, dedicando a sua carreira principalmente a ensinar outros professores, que futuramente iriam ter uma grande importância, por desenvolver o estudo da cinesiologia. Já Yates, uma das primeiras mulheres, nos Estados Unidos, a estudar psicologia do esporte conseguiu fazer um estudo de caso com atletas boxeadores, trabalhando a respiração e palavras positivas de afirmação, melhorando o desempenho dos atletas. Por fim, Trace, foi o primeiro psicólogo do esporte a ser contratado por um time de beisebol (Weinberg e Gould, 2017).

Na década de 60, cinesiologia ou ciência do esporte, e psicologia do esporte foram consideradas disciplinas acadêmicas, por fim tomando uma notoriedade maior na educação física. Portanto, foi na década de 70 aos anos 2000 que houve um grande crescimento nos estudos acadêmicos, com diversas pesquisas, conferências, livros e até treinamentos, consolidando a área e tornando esse campo de estudo mais respeitado (Weinberg e Gould, 2017).

No Brasil, os primeiros registros são de procedimentos experimentais com João Carvalhaes, que foi o psicólogo da seleção brasileira na Copa do Mundo de

1958, fazendo alguns testes de controle emocional, tomada de decisão e avaliando aspectos da personalidade de atletas de alto rendimento (Carvalho, 2016). Durante anos, os brasileiros se adaptaram aos estudos norte americanos, com relação a instrumentos e técnicas de pesquisa, desenvolvimento de instituições esportivas e variações culturais dos atletas. Mas em 1980, houve interesse da formação específica da área, além da formação de grupos de estudos e instrução de psicólogos brasileiros (Rubio, 2007).

Com esse interesse ao longo dos anos, foi criada a primeira instituição, em 2006, a Associação Brasileira de Psicologia do Esporte (ABRAPESP), que era voltada para a atuação do psicólogo do esporte, ademais, a ABRAPESP foi responsável pela publicação do primeiro periódico, na Revista Brasileira de Psicologia do Esporte, fundada em 2007 (Carvalho, 2016).

Ao longo dos anos, a psicologia do esporte ganhou a sua própria definição, que seria: o estudo científico de pessoas e seus comportamentos em atividades físicas e atividades esportivas e na aplicação práticas desse conhecimento. A partir disso, essa ciência foi aplicada em diversos públicos, como: crianças, idosos, entre outros. Com a finalidade de pensar no bem-estar, tanto quanto no melhor desempenho de rendimento para atletas (Weinberg e Gould, 2017).

No ambiente esportivo, desde a iniciação até o alto rendimento, diferentes estados emocionais acompanham crianças, jovens e atletas em sua trajetória. Entre essas emoções, a ansiedade se destaca como um fator marcante no período que antecede as competições, pois altera diretamente o rendimento dos atletas, uma vez que influencia os pensamentos e até a autoconfiança (Paludo, 2022).

A ansiedade pode estar relacionada a diversos fatores extracompetição, como, por exemplo, a expectativa de chegar ao local da disputa, a vontade de compartilhar o momento com os amigos, o desejo de ser escolhido pela equipe, a esperança de marcar um ponto decisivo ou até mesmo a presença de alguém especial na plateia. Dessa forma, a ansiedade não se limita apenas ao instante da competição, mas permeia todo o contexto esportivo, manifestando-se antes, durante e após cada evento (Nascimento, Bahiana, Nunes, 2012).

6. ASPECTOS EMOCIONAIS E PSICOLÓGICOS PRESENTES NO AMBIENTE ESPORTIVO

A ansiedade, segundo Weinberg e Gould (2017), pode ser entendida de forma geral como um estado emocional negativo, ocasionando preocupação, nervosismo e até apreensão. No meio esportivo, Weinberg e Gould (2017) afirmam que a ansiedade é um estado psicológico desagradável, decorrente do estresse causado por uma situação realizada sob pressão. Eles também destacam que a ansiedade pode se apresentar em dois estados: a ansiedade-trait e a ansiedade-estado.

A ansiedade-trait é uma disposição comportamental na qual situações objetivamente não ameaçadoras podem elevar os níveis de ansiedade do indivíduo. Esse tipo de ansiedade também é caracterizado por fazer parte da personalidade do atleta e do seu cotidiano. Por exemplo, cada pessoa tem um nível de ansiedade-trait diferente das outras. Algumas podem ter níveis mais elevados do que outras; devido à preocupação e ao medo de falhar, quem tem a ansiedade-trait tende a ter uma maior quantidade de pensamentos negativos (Paludo, 2016).

Já a ansiedade-estado refere-se à mudança momentânea nos sentimentos de nervosismo, preocupação e apreensão. Por exemplo, em um jogo de futebol, onde há muitas mudanças de situações que podem causar um desses sentimentos. Weinberg e Gould (2017) subdividem a ansiedade-estado em três categorias: ansiedade cognitiva, ansiedade somática e percepção do controle da ansiedade. A ansiedade cognitiva envolve alterações nos pensamentos negativos; a ansiedade somática refere-se à ativação fisiológica percebida, como o aumento dos batimentos cardíacos; e a percepção do controle está relacionada à capacidade do atleta de administrar sua ansiedade.

Por exemplo, em um jogo de beisebol, uma atleta vai para a rebatida decisiva. Ao se posicionar, ela pode ter pensamentos negativos ou até positivos quanto à importância de acertar (ansiedade cognitiva). Após se posicionar, percebe que seu coração está mais acelerado, principalmente quando a bola é lançada (ansiedade somática). Por fim, ela consegue perceber e se acalmar para fazer a melhor rebatida (percepção do controle do estado de ansiedade) (Weinberg e Gould, 2017).

A partir dessas definições, podemos entender em que divisão se enquadram os atletas. Com isso, é possível compreender que, no cotidiano do atleta, naturalmente existe a ansiedade-trait, que condiz com a personalidade do atleta, podendo causar,

para alguns, uma ansiedade-estado muito alta ou até mais baixa (Weinberg e Gould, 2017). Já no meio esportivo, os atletas antes da competição, durante e até mesmo após, se encaixam na ansiedade-estado, pois estão em constante mudança e com diversas motivações diferentes para esse estado de ansiedade, como apresentam García-Ceberino, Fuentes-García e Villafaina (2022), com atletas que tinham a preocupação com a pré-competição e os jogos em casa e fora de casa.

Portanto, a ansiedade se manifesta de diversas formas no ambiente do atleta, influenciando seu cotidiano. A ansiedade-trait refere-se a uma predisposição mais estável, enquanto a ansiedade-estado surge em resposta a situações específicas. Fatores como o momento da temporada, o contexto da competição e a importância do jogo podem intensificar ou minimizar essa resposta emocional (Nascimento, Bahiana, Nunes, 2012). Afinal, a ansiedade vivenciada no início da temporada é significativamente diferente daquela sentida em uma partida decisiva, na qual não apenas a conquista do título está em jogo, mas também o reflexo de todo um ciclo de preparação (Paludo, 2022). Diante disso, compreender como esses aspectos afetam o atleta no período pré-competitivo é essencial para otimizar seu desenvolvimento e desempenho esportivo.

Segundo Weinberg e Gould (2017), isso acontece, pois cada atleta direciona a sua ansiedade em uma direção e intensidade diferentes. Pode direcionar para o sentido motivacional que ajudará no desempenho do atleta, porém com uma intensidade muito alta que acaba atrapalhando. Ou pode direcionar para o sentido prejudicial que acaba atrapalhando o atleta, com uma intensidade baixa. Portanto, tanto o sentido quanto a direção que o atleta direciona essa ansiedade, pode ser motivado ou prejudicial ao atleta, principalmente em um período de pré-competição.

7. FATORES E CAUSAS QUE AFETAM O ESTADO EMOCIONAL DOS ATLETAS

Há diversas causas e fatores que podem gerar a ansiedade, como vimos, o direcionamento da nossa ansiedade pode ser um problema e acabar interferindo diretamente no desempenho do atleta (Weinberg e Gould, 2017). Podem perceber em um exemplo prático, segundo Küller (2024), a atleta brasileira de arremesso de disco, Izabella Rodrigues, teve uma crise de ansiedade forte, antes das Olimpíadas de Paris 2024. Durante a reportagem a atleta relatou que no dia anterior a competição sentia o coração batendo muito forte, a sensação que a cabeça ia explodir, não tinha vontade de comer e insônia durante a noite. Com isso, o desempenho individual não foi como esperado, dessa forma chegando a frustração (Küller, 2024). A crise de ansiedade de Izabella Rodrigues, veio à tona mesmo após 7 anos de acompanhamento psicológico, e ainda assim, a atleta não conseguiu lidar com o sentimento de fracasso, o que ocasionou na mente vencer o corpo e tirar a atleta da competição (Küller, 2024).

Esse não é um exemplo isolado, pois há diversas reportagens que mostram o mesmo exemplo citado anteriormente, segundo Globo Esporte (2022), houveram diversos atletas que sofreram, com diversos fatores que causaram a desistência das competições. Gabriel Medina, que na véspera de duas etapas do mundial de Surfe, se pronunciou dizendo que não ia participar, pois estava com problemas pessoais com a família e a sua saúde mental não estava boa para continuar participando (Globo Esporte, 2022).

Rebecca Andrade é uma grande ginasta brasileira, cujo ganhou diversas medalhas em olimpíadas, se tornando a maior medalhista brasileira. A ginasta já sofreu três lesões de joelho, sofrendo com muita pressão para recuperar e além disso, voltar com grandes apresentações e em alto rendimento (RIBEIRO, 2024). A atleta relatou que alguns fatores causaram o seu estado emocional, como as suas lesões, que a fizeram se questionar se deveria voltar ao esporte, devido ao tratamento. Outro fator, foi a pressão pré competição em obter boas apresentações e chegar ao pódio. A atleta fala que suas crises de ansiedade são tratadas desde os 13 anos, com acompanhamento de uma psicóloga, que fez a atleta entender de que o resultado se torna realidade ao longo do dia a dia (RIBEIRO, 2024).

Por fim, outra referência da ginasta que também sofreu com pressão da rotina estressante e com os resultados, foi Simone Biles. Durante a competição das

olimpíadas de Tóquio de 2020, a atleta anunciou sua desistência da final, por questões de saúde mental, logo após um salto ruim (Globo Esporte, 2022). Segundo Globo Esporte (2021), um dos fatores de Simone Biles parar, foi o medo do seu erro fazer com que sua equipe ficasse sem medalha. Além disso, Simone Biles fala que a rotina das olimpíadas é muito estressante, além do ciclo olímpico de classificação. Portanto, é perceptível que além do medo de errar o nível de estresse muito além do normal, fez com que ela desistisse da competição.

8. CONCLUSÃO

A ansiedade pré-competitiva é um fenômeno complexo que pode afetar significativamente o desempenho esportivo de atletas de alto nível. Neste estudo, investigamos as manifestações da ansiedade pré-competitiva em atletas de diferentes modalidades esportivas, bem como os fatores que contribuem para sua ocorrência.

Os resultados mostraram que a ansiedade pré-competitiva pode se manifestar de diversas formas, incluindo a ansiedade-trait e a ansiedade-estado, conforme proposto por Weinberg e Gould (2017). Além disso, os casos de atletas como Izabella Rodrigues, Gabriel Medina, Rebeca Andrade e Simone Biles ilustram a importância de abordar essa questão de forma séria e eficaz, considerando a pressão pré-competitiva e a expectativa de desempenho como fatores contribuintes.

Em resumo, a ansiedade pré-competitiva é um desafio significativo para atletas e treinadores, que pode ser abordado por meio da compreensão dos conceitos teóricos e da análise de casos práticos. A implementação de programas de treinamento mental e a criação de um ambiente de apoio e compreensão são estratégias eficazes para minimizar os impactos da ansiedade pré-competitiva no desempenho esportivo.

Nesse sentido, é fundamental que atletas, treinadores e profissionais de saúde mental trabalhem juntos para desenvolver estratégias personalizadas e eficazes de intervenção. Além disso, é importante destacar a necessidade de estudos contínuos sobre a ansiedade pré-competitiva, visando aprimorar as intervenções e promover a saúde mental dos atletas.

REFERÊNCIAS

- CARVALHO, Fabiano Rodrigues de. **Psicologia do esporte: construindo sua história a partir da Educação Física**. *Revista Brasileira de Psicologia do Esporte*, Brasília, v. 6, n. 2, p. 14-25, jul./dez. 2016. Disponível em: <https://portalrevistas.ucb.br/index.php/RBPE/article/view/6729>. Acesso em: 17 jul. 2025.
- GARCÍA-CEBERINO, J. M.; FUENTES-GARCÍA, J. P.; VILLAFAINA, S. **Impacto da partida de basquete na ansiedade pré-competitiva e na VFC de jogadoras jovens**. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, v. 19, p. 7894, 2022. Disponível em: <https://doi.org/10.3390/ijerph19137894>. Acesso em: 18 mar. 2025.
- GLOBO ESPORTE (Brasil) (ed.). **Medina, Biles, Naomi... Relembre casos de atletas que tornaram públicos problemas de saúde mental**. 2022. Disponível em: <https://ge.globo.com/surfe/noticia/medina-biles-naomi-relembre-casos-de-atletas-que-tornaram-publicos-problemas-de-saude-mental.ghtml>. Acesso em: 11 set. 2025.
- GLOBO ESPORTE (Brasil) (ed.). **Simone Biles desiste da final individual geral nas Olimpíadas de Tóquio 2020**. 2021. Disponível em: <https://ge.globo.com/olimpiadas/noticia/americana-simone-biles-desiste-de-final-individual-em-toquio.ghtml>. Acesso em: 11 set. 2025.
- KÜLLER, Aline. **Atleta brasileira relembra sintomas de crise de ansiedade que levou a desistência: 'Coração bombando e cabeça explodindo'**. 2024. Disponível em: <https://www.terra.com.br/esportes/jogos-olimpicos/atleta-brasileira-relembra-sintomas-de-crise-de-ansiedade-que-levou-a-desistencia-coracao-bombando-e-cabeca-explodindo,19ff9d0d358eda43a5834febda79ee35876gjzeu.html>. Acesso em: 11 set. 2025.
- NASCIMENTO, Flávio Conceição; BAHIANA, Flavio Fernandes; NUNES JUNIOR, Paulo Cesar. **A ansiedade em atletas de ginástica artística em períodos de pré-competição e competição**. *Revista Brasileira de Fisiologia do Exercício*, v. 11, n. 2, 2012. Disponível em: <URL>. Acesso em: 18 mar. 2025.
- PALUDO, A. C. **Esporte e ansiedade pré-competitiva: uma análise dos parâmetros psicofisiológicos e sua relação com o desempenho esportivo em atletas profissionais de futsal**. 2016. 90 f. Tese (Doutorado) – Escola de Educação Física e Esporte, Universidade de São Paulo, São Paulo, 2016. Disponível em: <https://doi.org/10.11606/T.39.2016.tde-25112016-153047>.
- PALUDO, A. C.; WOODMAN, T.; OWEN, J. A.; RABELO, F. N.; BERNACIKOVÀ, M.; SIMÕES, A. C. **Pre-competitive anxiety and autonomic responses in professional U-20 futsal players: Effect of the competition phase and game location**. *Physiology & Behavior*, v. 254, p. 113903, 2022. Disponível em: <https://doi.org/10.1016/j.physbeh.2022.113903>.
- RIBEIRO, Barbára. **Rebeca Andrade superou crise de ansiedade e lesões para se tornar maior atleta do Brasil**. 2024. Disponível em: <https://www.otempo.com.br/sports/olimpiada/olimpiada-2024/2024/8/5/rebeca-andrade-superou-crise-de-ansiedade-e-lesoes-para-se-torna>. Acesso em: 11 set. 2025.
- RUBIO, Kátia. **Da Psicologia do Esporte que temos à Psicologia do Esporte que queremos**. *Revista Brasileira de Psicologia do Esporte*, São Paulo, v. 1, n. 1, p. 1–13, dez. 2007. DOI: 10.31501/rbpe.v1i1.9261. Disponível em: <https://doi.org/10.31501/rbpe.v1i1.9261>. Acesso em: 27 ago. 2025.
- THOMAS, Jerry R.; NELSON, Jack K.; SILVERMAN, Stephen J. **Métodos de Pesquisa em Atividade Física**. 6. ed. Porto Alegre: Artmed, 2012. 478 p. ISBN 978-8536327136.

WEINBERG, R. S.; GOULD, D. ***Fundamentos da Psicologia do Esporte e do Exercício***. 6 ed. Porto Alegre: Artmed, 2017.