

**UNIVERSIDADE ESTADUAL PAULISTA “JÚLIO DE
MESQUITA FILHO”
CAMPUS DE BAURU
FACULDADE DE CIÊNCIAS**

VITOR VERONA CATELAN

EFEITOS DA ANSIEDADE EM ATLETAS DE ALTO NÍVEL: Uma
Revisão Bibliográfica

**BAURU
2023**

VITOR VERONA CATELAN

EFEITOS DA ANSIEDADE EM ATLETAS DE ALTO NÍVEL: Uma
Revisão Bibliográfica

Trabalho de Conclusão de Curso (TCC)
apresentado à Faculdade de Ciências da
Universidade Estadual Paulista “Júlio de
Mesquita Filho” como requisito parcial
para a obtenção do título de Bacharel em
Educação Física.

Orientador: Dr. Carlos Eduardo Lopes
Verardi

BAURU
2023

C358e Catelan, Vitor Verona
Efeitos da ansiedade em atletas de auto nível: Uma revisão
bibliográfica / Vitor Verona Catelan. -- Bauru, 2023
38 p. : tabs.

Trabalho de conclusão de curso (Bacharelado - Educação Física) -
Universidade Estadual Paulista (Unesp), Faculdade de Ciências,
Bauru
Orientador: Carlos Eduardo Lopes Verardi

1. Ansie. 2. Psicologia do Esporte. 3. Atletas Profissionais. 4.
Desempenho. I. Título.

Sistema de geração automática de fichas catalográficas da Unesp. Biblioteca da Faculdade de
Ciências, Bauru. Dados fornecidos pelo autor(a).

Essa ficha não pode ser modificada.

RESUMO

A ansiedade é um estado emocional muito presente no cenário esportivo competitivo. O Transtorno de ansiedade (TA) é comumente atrelada a um valor negativo, sendo um dos principais fatores que influenciam no desempenho do atleta. No âmbito esportivo, pode ser desencadeada por vários fatores como a intensa rotina de treinos, a obrigatoriedade da vitória e elevada pressão externa. É imprescindível para um bom desempenho que o atleta consiga ter equilíbrio emocional, e controlar situações de ansiedade, estresse e outros fatores que podem influenciar em sua vitória. O presente estudo teve como objetivo investigar os efeitos e relações da ansiedade em atletas de alto nível em diferentes modalidades. Para tal, adotou-se uma revisão bibliográfica, buscando por artigos publicados entre 2012 e 2022, nas principais bases eletrônicas de dados, utilizando as palavras chaves: Ansiedade, psicologia do esporte, atletas profissionais, atletas de alto nível e desempenho. Pode-se concluir que a ansiedade afeta os atletas de alto nível independente do gênero e da modalidade esportiva. Observou-se certa relação entre ansiedade, gênero e experiência competitiva. Em sua maioria observou-se que atletas homens tendem a ter menores níveis de ansiedade do que mulheres, e o fator experiência competitiva é comumente atrelado a menores níveis de ansiedade. Ademais, observou-se relações entre ansiedade, autoconfiança, estresse e uso estratégias de enfrentamento. Reforça-se a importância do acompanhamento com psicólogos do esporte, a fim de contribuir para controle da ansiedade e o desenvolvimento de habilidades mentais indispensáveis para o desempenho esportivo.

Palavras-chave: Ansiedade. Psicologia do esporte. Atletas profissionais. Desempenho.

ABSTRACT

Anxiety is an emotional state that is very present in the competitive sports scenario. Anxiety is commonly linked to a negative value, being one of the main factors that influence an athlete's performance. Anxiety, in the sports context, can be triggered by several factors such as the intense training routine, the obligation to win and high external pressure. It is essential for a good performance that the athlete manages to have emotional balance, and control situations of anxiety, stress and other factors that can influence his victory. The present study aimed to investigate the effects and relationships of anxiety in high-level athletes in different modalities. For this, a bibliographic review was adopted, searching for articles published between 2012 and 2022, in the main electronic databases, using the keywords: Anxiety, sports psychology, professional athletes and performance. It can be concluded that anxiety affects high-level athletes regardless of gender and sport modality. A certain relationship was observed between anxiety, gender and competitive experience. Mostly, it was observed that male athletes tend to have lower levels of anxiety than females, and the competitive experience factor is commonly linked to lower levels of anxiety. Furthermore, relationships between anxiety, self-confidence, stress and the use of coping strategies were observed. The importance of follow-up with Sports Psychologists is reinforced, in order to contribute to the control of anxiety and the development of essential mental skills for sports performance.

Keywords: Anxiety. Sport psychology. Professional athletes. Performance

LISTA DE QUADROS

Quadro 1 – Artigos selecionados para revisão.....	9
---	---

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO.....	6
2 SÍNTESE DOS ARTIGOS SELECIONADOS PARA REVISÃO.....	9
3 ANSIEDADE NO ESPORTE.....	13
3.1 ANSIEDADE PRÉ-COMPETITIVA.....	14
3.2 EFEITOS DO EXERCÍCIO FÍSICO NA ANSIEDADE.....	17
4 AUTOCONFIANÇA.....	18
5 ESTRESSE.....	21
6 DESEMPENHO ESPORTIVO.....	24
7 ESTRATÉGIAS DE ENFRENTAMENTO EM ATLETAS.....	26
8 CONCLUSÃO.....	29
REFERÊNCIAS.....	31

1. INTRODUÇÃO

O transtorno de ansiedade (TA) é considerado a doença do século XXI. Segundo a Organização Nacional de Saúde (OMS), nos últimos 15 anos houve um aumento significativo do transtorno de ansiedade em todo o mundo, colocando o Brasil em primeiro lugar no índice de pessoas ansiosas do mundo, contando com 18,6 milhões de brasileiros, aproximadamente 9,3% da população total (OMS, 2017). Além disso, a saúde mental dos brasileiros se tornou uma preocupação, pois além do país liderar a maior taxa de pessoas com TA, se encontra como o quinto país com maiores taxas de pessoas com depressão no mundo (PAN AMERICAN HEALTH ORGANIZATION, 2018). Associada a depressão, a ansiedade, tem um efeito significativo na redução de vida das pessoas (LEÃO, 2018).

No âmbito esportivo, a ansiedade pode ser interpretada como um estado emocional negativo, que conta com sentimentos de nervosismo, preocupação e apreensão associados com ativação do corpo (WEINBERG; GOULD, 2017). Nos ambientes esportivos a ansiedade se apresenta como um dos principais e mais frequentes estados emocionais vivenciados (JUNIOR, 2012). Cada pessoa lida e reage de forma diferente à ansiedade, em atletas o TA pode atuar negativamente em seu desempenho esportivo (DOS SANTOS et al.; 2019).

Não é incomum atletas sofrerem com ansiedade, medo e pressão por conta da obrigatoriedade de vencer provas e partidas (COIMBRA et al., 2008). A ansiedade é apresentada por ser um estado subjetivo de apreensão em consequência da interpretação do sujeito de uma situação de perigo real ou imaginário, desencadeando sentimentos como medo, temor, preocupação e consequentemente o aumento da pressão arterial e frequência cardíaca e respiratória (RAEDEKE, 2007).

Desse modo, a ansiedade é uma resposta emocional frente ao estresse que pode ser iniciada por conta de pensamentos (ansiedade cognitiva) ou por reações físicas (ansiedade somática) (WEINBERG; GOULD, 2017). Ansiedade cognitiva diz respeito às baixas expectativas do sujeito atingir uma meta ou objetivo, que é caracterizada por pensamentos negativos acerca de sua capacidade. A ansiedade somática é responsável por englobar fatores fisiológicos da experiência de se sentir ansioso, como aumento da frequência cardíaca e pressão, influenciando as funções autônomas (FERNANDES; VASCONCELOS-RAPOSO; FERNANDES, 2012).

Ademais, a ansiedade pode ser separada em dois conceitos: a ansiedade-traço, que está relacionada como a personalidade do indivíduo e pode permanecer estável, sem

apresentar grandes alterações em seus níveis, e ansiedade traço, esse tipo é presente geralmente em situações estressantes e tensões/conflitos temporários, se apresentando como um estado imediato de ordem emocional (QUADROS; VICENTIM; CRESPILO, 2006).

Os estados de humor podem variar entre sentimentos de felicidade, exaltação, tristeza, medo, entre outros. Além disso, podem variar em intensidade e abranger diferentes estágios de humor, sendo destes cinco estágios negativos (tensão, depressão, raiva, fadiga e confusão) e um estado positivo (vigor) (TERRY et al., 2003 apud BRANDT, 2010). No âmbito esportivo os estados de humor são marcados como fatores decisivos, atletas que apresentam alto nível de vigor e baixos estágios negativos apresentam um melhor desempenho esportivo (CHENNAOUI et al., 2016).

Em atletas de alto nível, a mudança de humor pode ser provocada por vários fatores e estímulos, como o acúmulo de competições e provas, obrigatoriedade de vitória, treinamentos excessivos e outros fatores que podem atuar aumentando o nível de ansiedade nos atletas (BRANDT, 2010).

Em relação ao desempenho/performance do atleta, este é definido por Kiss et al. (2004) como sendo um resultado real em uma determinada situação que é oriunda de uma conjuntura de diferentes processos internos. Em relação aos fatores internos que podem impactar a performance esportiva destaca-se os fatores psicológicos como ansiedade, estresse e autoconfiança (FIGUEIREDO, 2000).

No âmbito da psicologia do esporte, um termo muito utilizado é a ansiedade pré-competitiva. Essa situação é caracterizada por atletas pré-competição que passam por situações de estresse, aumentando seus níveis de ansiedade. Isso pode ocorrer por alta cobrança dos técnicos, exposição na mídia, pressão da torcida, medo, entre outros (SILVA et al., 2014).

Segundo Parfitt apud Barbacena e Grisi (1998), a ansiedade não apresenta o mesmo efeito em todas as pessoas, muito menos em todos os esportes. A ansiedade somática geralmente é relacionada com esportes que apresentam exigências aeróbicas (lutas, corridas, natação, entre outros), por outro lado, a ansiedade cognitiva está mais relacionada com esportes competitivos e que se baseiam em estratégias (xadrez, golfe, sinuca).

A área de estudo que aborda assuntos relacionados à ansiedade, seja pré-competitiva ou não, é a Psicologia do Esporte. A investigação dos níveis de ansiedade em atletas tem contribuído para entender as diferenças entre os diferentes desempenhos competitivos de cada atleta (WEINBERG; GOULD, 2017). Ademais, segundo os autores,

a psicologia do esporte visa estudar as pessoas e seus comportamentos no contexto esportivo e tenta aplicar esse conhecimento na prática, sendo, importante no ramo da intervenção profissional para a melhora do desempenho do atleta.

Alguns elementos que compõem o cenário esportivo podem auxiliar ou prejudicar o desempenho do atleta, podendo provocar emoções positivas ou negativas. Sendo assim sentimentos como ansiedade, estresse, frustração, medo, alegria e prazer aparecem juntos como principais sentimentos relacionados ao esporte (DOBRÁNSZKY, I. A.; MACHADO, 2001 apud FERREIRA et al., 2020).

Estudos com enfoque sobre a ansiedade no esporte expõe que competições podem promover alteração nos níveis de ansiedade dos atletas, resultando em efeitos que alteram o desempenho e a performance do atleta (CLAUDINO et al., 2008; DOS SANTOS et al., 2019; DAS NEVES SALLES et al., 2015).

O presente trabalho é um estudo de revisão, que tem como objetivo verificar os efeitos e implicações da ansiedade em atletas de alto nível. Para tal, foram utilizados artigos científicos selecionados durante o estudo. As pesquisas foram realizadas através da base de dados Google Acadêmico, Scielo, Portal Capes, além de teses e dissertações, utilizando para pesquisa as palavras-chave: ansiedade, atletas profissionais, psicologia do esporte, atleta de alto nível, desempenho. Adotou-se os seguintes critérios de inclusão: Artigos escritos em português e inglês, publicados entre 2012 e 2022, com informações relevantes sobre a temática. Como critérios de exclusão: artigos em outros idiomas, artigos de revisão, trabalhos com atletas amadores, juvenis e universitários, e trabalhos sobre ansiedade que não se encaixavam diretamente com o objetivo do estudo. A busca totalizou em 97 artigos, que inicialmente se encaixam no tema e no período estipulado. Desses, 22 artigos foram selecionados conforme os critérios de inclusão e exclusão estabelecidos.

2. SÍNTESE DOS ARTIGOS SELECIONADOS PARA REVISÃO

De modo geral, os artigos selecionados tiveram como objetivo investigar e analisar os diferentes tipos de ansiedade, variáveis e a influência no desempenho dos atletas, assim como fatores atrelados à ansiedade. A ansiedade está presente em diferentes modalidades esportivas, os artigos selecionados abordam modalidades como futsal, futebol, basquetebol, ginástica artística, natação, vôlei, judô, entre outros.

Quadro 1 – Artigos selecionados para revisão

(continua)

TÍTULO	OBJETIVO	AUTOR/ ANO DE PUBLICAÇÃO
A ansiedade em atletas de ginástica artística em períodos de pré-competição e competição	Avaliar a validade de seis equações preditivas de Frequência Cardíaca Máxima (FCM) em ambos os gêneros submetidos a dois testes máximos com metodologias diferentes, além de comparar a reprodutividade da FCM obtida	NASCIMENTO; BAHIMA; NUNES-JUNIOR, 2012
Análise de ansiedade pré-competitiva e do desempenho de atletas de ginástica rítmica	Verificar possíveis relações entre os índices de ansiedade e o desempenho das ginastas pré-infantis e infantis de Ginástica Rítmica em uma competição de âmbito nacional	MENEGALDO; DE MARCO; SOARES (2013)
Ansiedade de estado pré-competitiva em atletas masters de natação	Analisar o estado de ansiedade pré-competitiva (somática, cognitiva, autoconfiança) em nadadores masters de natação em campeonato sul-brasileiro na fase final.	SGODA (2018)
Ansiedade pré-competitiva e paixão em atletas de futsal paranaense	Analisar a ansiedade pré-competitiva e a paixão em atletas de futsal paranaense.	MORAIS et al. 2020
Habilidades mentais de nadadores brasileiros de alto rendimento	Identificar o grupo de habilidades mentais indispensáveis para a melhora do rendimento durante os treinamentos e competições em nadadores brasileiros de alto rendimento	FERREIRA et al. (2012)

Quadro 1 – Artigos selecionados para revisão

(continuação)

Lesão física, estresse psicológico e enfrentamento em atletas de futebol	Investigar a percepção de situações estressoras e as estratégias de enfrentamento utilizadas por atletas lesionados e não lesionados no Campeonato Sergipano 2014	COSTA; COSTA; VARGAS (2019)
Estresse psicológico e recuperação em atletas profissionais do circuito brasileiro de vôlei de praia: um estudo seccional	Examinar os níveis de estresse esportivo e de recuperação e as estratégias de adaptação (coping) utilizadas pelos atletas profissionais de vôlei de praia do sexo masculino com as melhores posições no ranking da Confederação Brasileira de Vôlei de Praia	SILVA et al. (2018)
Ansiedade, estresse e estratégias de enfrentamento pré-competitivo de jogadores profissionais de basquetebol	Verificar a relação entre ansiedade, estresse e estratégias de enfrentamento em jogadores de basquetebol em período de treinamento pré-competitivo	CLEMENTE et al. (2019)
Dimensões de Burnout, Estratégias de Coping e Tempo de Prática como Atleta Federado em Jogadores Profissionais de Futebol	Analisar se há correlação entre as seguintes variáveis em jogadores profissionais de futebol: a) dimensões de burnout x estratégia de coping; b) tempo de prática como atleta federado x dimensões de burnout; c) tempo de prática como atleta federado x estratégias de coping.	PIRES et al. (2019)
Estratégias de coping e sintomas de burnout em atletas de futsal de alto rendimento	Comparar as estratégias de coping e os sintomas de burnout entre atletas convocados e não convocados para a seleção brasileira e entre as equipes classificadas e não classificadas para a fase final da Liga Nacional	Bim et al. (2014)
Avaliação cognitiva, estratégias de coping e afeto entre judocas brasileiras: diferenças em função do sexo e do nível competitivo	Compreender os padrões de avaliação cognitiva (primária e secundária), estilos de coping e o afeto positivo e negativo em atletas brasileiros praticantes de judô, apontando ainda semelhanças e diferenças entre os sexos e nível competitivo dos atletas	BRAZÃO et al. (2019)

Quadro 1 – Artigos selecionados para revisão

(continuação)

Estudo exploratório das emoções prementes no rendimento desportivo	Definir e analisar as variáveis emocionais influentes no desempenho desportivo da Natação Pura Desportiva	SANTOS; ALVEZ (2018)
Avaliação psicométrica da ansiedade traço em jovens nadadores brasileiros	Avaliar a ansiedade traço de nadadores brasileiros nas variáveis: sexo, categorias competitivas, especialidades competitivas, anos de prática, ranking de competições e experiência competitiva	SILVA et al. (2017)
Does confidence enhance performance? Causal evidence from the field	Analisar o efeito da autoconfiança no desempenho usando dados de competições de biatlo profissional de alto nível	AHAMMER; LACKNER; VOIGT (2019)
Estresse e ansiedade estado em atletas profissionais de futebol masculino lesionados e não lesionados da Cidade de Maringá	Analisar os níveis de estresse e ansiedade estado de atletas de futebol masculino lesionado e não lesionados da cidade de Maringá-PR	AIZAVA et al. 2021
Relação entre esporte, resiliência, qualidade de vida e ansiedade	Comparar resiliência, qualidade de vida e ansiedade de ex-atletas de alto rendimento de ginástica artística, de outros esportes e indivíduos não atletas.	CEVADA (2012)
Self-esteem, anxiety and coping strategies to manage stress in ice hocke	Investigar a relação entre autoestima, ansiedade de jogadores de hóquei no gelo e suas estratégias de enfrentamento para gerenciar o estresse	KAPLÁNOVA (2019)
Análise da síndrome de "burnout" e das estratégias de "coping" em atletas brasileiros de vôlei de praia	Analisar a síndrome de "burnout" e as estratégias de "coping" de jogadores de vôlei de praia.	VIEIRA et al. (2013)

Quadro 1 – Artigos selecionados para revisão

(conclusão)		
Ansiedade pré-competitiva e desempenho em atletas de judô de Santa Catarina	Analisar o nível de ansiedade em atletas de Judô em situações pré-competitivas e relacionar com desempenho	MACHADO (2018)
analysis of mood states, nail anxiety, and state anxiety: a study with athletes before artistic gymnastics competitions	Analisar e associar os escores relacionados ao humor, traço de ansiedade, e estado de ansiedade em ginastas artísticas momentos antes da competição esportiva	BARRETO et al. (2019)
Perfil dos níveis de ansiedade, qualidade do sono e consumo alimentar em atletas de karatê em período de treinamento e pré-competição	Identificar o perfil dos níveis de ansiedade, qualidade do sono e consumo alimentar em atletas de Karatê, em período de treinamento e em pré-competição.	SCHOPCHAKI; SCHOPCHAKI; WACHHOLZ (2021)
Nível de estresse em atletas de surfe no início e final de campeonato	Levantar o perfil sociodemográfico dos atletas, identificar e comparar o nível de estresse em atletas profissionais do surfe no início e final de campeonato	LIMA; MIRANDA; ANACLETO (2018)

Fonte: Autoria própria

3. ANSIEDADE NO ESPORTE

De acordo com Nascimento, Bahiana e Nunes-Junior (2012), a ansiedade é uma resposta emocional em decorrência ao estresse, que se manifesta através de nervosismo, preocupação e apreensão, que pode ser causado ou pelos pensamentos (ansiedade cognitiva) ou por reações físicas (ansiedade somática). Segundo os autores, a ansiedade cognitiva, muito pesquisada no meio esportivo, é influenciada pelas preocupações e expectativas negativas a respeito do rendimento e da autoavaliação negativa, além de ser caracterizada pelo medo de atingir os objetivos. Apesar de existirem várias definições para ansiedade, de maneira geral é descrito como um sentimento de apreensão desagradável, com sensações físicas como palpitações, falta de ar, vazio no estômago, transpirações, entre outros (LAVOURA; BOTURA, 2006).

O equilíbrio emocional é um fator determinante no esporte competitivo. Segundo Weinberg e Gould (2017), diferentes estímulos podem desencadear efeitos emocionais positivos e negativos, influenciando na performance do atleta. A resposta emocional pode promover um estado de alerta e excitação no indivíduo, influenciando em sua prática esportiva (WEINBERG; GOULD, 2017).

A ansiedade é um dos principais fatores psicológicos que influenciam na performance do atleta, além de ser um dos quadros emocionais mais presentes no ambiente esportivo competitivo, atuando nas dimensões da motivação em situações de pressão e nervosismo (RAGLIN; HANIN, 2000; NASCIMENTO; BAHIMA; NUNES-JUNIOR, 2012; KENG; SMOSKI; ROBINS, 2011).

O traço de ansiedade, ou ansiedade traço, é o nível de ansiedade que um indivíduo apresenta como de sua personalidade, sendo assim específica de cada sujeito, podendo ser mais presente em alguns do que outros (NASCIMENTO; BAHIANA.; NUNES-JUNIOR, 2012). É caracterizado como um quadro, ou estado emocional temporário, com constante variação, associados com a ativação do sistema nervoso autônomo, sentimentos de tensão e apreensão frente a acontecimentos (WEINBERG; GOULD, 2017).

Segundo Nascimento, Bahiana e Nunes-Junior (2012), a ansiedade-traço pode ser vista como uma característica psicológica relativamente estável, dependendo da maneira como o atleta responde aos estímulos vistos como ameaçadores. A ansiedade nos atletas pode variar de acordo a idade, sexo e modalidade esportiva.

No ambiente esportivo, alguns fatores que se relacionam com cobrança própria, cobrança e exigências dos técnicos, dos colegas de time, da torcida e o medo do fracasso podem provocar padrões de respostas emocionais relacionadas com ansiedade. Essas

respostas emocionais podem influenciar no desempenho do atleta, culminando em passes errados e imprecisos e na diminuição da capacidade de tomada de decisão (GUZMÁN; AMAR; FERRERAS, 1995). Além disso, “no início e durante os momentos cruciais das competições, quando o nível de movimentação corporal dos atletas aumenta, sua capacidade de atenção fica afetada e geralmente há uma redução no rendimento esportivo” (NASCIMENTO; BAHIMA; NUNES-JUNIOR, 2012, p. 77).

Em esportes de alto rendimento, o desejo pela excelência induz o atleta a se submeter a treinamento intenso durante muitas horas por dia, com alto teor competitivo. O conjunto desses fatores podem configurar o ambiente esportivo como um espaço estressor, podendo desenvolver diferentes níveis de ansiedade nos atletas (SILVA et., 2018).

Um bom desempenho, ou performance, de um atleta exige um nível de ansiedade que não interfere em seu rendimento, estando psicologicamente sob controle de sua prática (BERTÉ JUNIOR, 2004). Segundo Kellmann et al. (2009) as rígidas rotinas de treinos e as competições são situações estressoras presente no dia a dia dos atletas, por conta disso deve-se ressaltar a necessidade de acompanhamento e recuperação física e psicológica para otimizar o desempenho do atleta.

3.1 Ansiedade pré-competitiva

O período antes da competição é caracterizado por um ambiente de maior concentração, reflexões, comparações, medos, inseguranças, receios, entre outros cenários que são responsáveis por desencadear ansiedade no competidor (SGODA, 2018).

O trabalho de Nascimento, Bahiana e Nunes-Junior (2012) investigou a ansiedade-estado pré-competitiva em 21 atletas de Ginástica Artística. Observou-se que não houve diferença significativa nas dimensões de ansiedade cognitiva entre as equipes, uma vez que os grupos apresentaram de média à baixa ansiedade. Apontando que o grupo conseguia controlar e minimizar os efeitos da ansiedade ocasionados por pensamentos. Os autores relacionam o aumento da ansiedade cognitiva como falta de autoconfiança, e vice e versa. No caso desta pesquisa, observou-se uma baixa ansiedade cognitiva nas equipes, concluindo que houve um aumento da autoconfiança dos atletas. Nesse sentido, se houve baixo desempenho nesta competição não é por conta da falta de autoconfiança, e sim se dá por outros fatores que implicam no desempenho do atleta.

Sgoda (2018) verificou que atletas de natação master apresentam diferentes níveis de ansiedade somática e cognitiva em relação ao sexo dos indivíduos, indicando que as mulheres apresentam maior ansiedade competitiva em comparação com os homens do

estudo. Esse fato pode estar associado com fatores sociais, culturais e emocionais. Tais resultados corroboram com achados de outros esportes individuais, como no trabalho de Schopchaki, Schopchaki e Wachholz (2021), em que os resultados dos questionários *Competitive State Anxiety Inventory* (CSAI-2), quando analisados de forma comparativa entre homens e mulheres, apontaram que tanto em relação à ansiedade cognitiva, quanto à ansiedade somática, os índices foram maiores nas mulheres.

Os resultados de Machado (2018) apresentam resultados parecidos. Quando comparados os níveis de ansiedade-traço em judocas homens e mulheres, as mulheres apresentaram maior tendência de ansiedade-traço competitiva. Nenhum dos homens participantes do estudo apresentaram índices altos de ansiedade-traço. O autor relaciona esse resultado com a cultura vigente, na qual atletas mulheres sofrem uma exigência maior do que os homens em ambientes competitivos, podendo ser uma das explicações para os resultados encontrados.

Morais et al. (2020), em seu estudo sobre ansiedade pré-competitiva em atletas de futsal paranaense, investigou o nível de ansiedade de 51 atletas, do sexo masculino, através do parâmetro CSAI-2R. A pesquisa analisou três aspectos: ansiedade cognitiva, ansiedade somática e a autoconfiança. Os resultados encontrados verificaram que atletas que possuíam maior tempo de experiência no esporte apresentavam menor ansiedade cognitiva pré-competição em comparação com atletas que possuíam menor tempo de experiência. Tais resultados podem indicar que quanto mais experiência na prática do esporte e da competição, menores são as situações que os atletas apresentam pensamentos negativos envolvendo suas habilidades e práticas esportivas.

A relação entre tempo de experiência em competições e níveis de ansiedades também pode ser evidenciada no trabalho de Menegaldo, De Marco e Soares (2013). A pesquisa foi realizada com atletas de ginástica rítmica, participantes do Torneio Nacional de GR, das categorias pré-infantil e infantil. Os resultados do trabalho apontam que as ginastas apresentaram maiores níveis de percepção de nervosismo, ansiedade e medo em relação à competição, em relação às atletas que já vivenciaram experiências competitivas anteriormente. Maior tempo de experiência em competições contribuem para o avanço psicológico das ginastas, da mesma maneira que proporciona maior estabilidade emocional e autocontrole durante a performance.

Observou-se na pesquisa de Menegaldo, De Marco e Soares (2013), altos níveis de ansiedade das atletas, e com exceção de duas ginastas, as participantes que apresentaram altos níveis de ansiedade também apresentaram baixas performances, e vice-versa. Entende-se com esse resultado que o tempo de experiência das atletas deve

colaborar para maior estabilidade emocional, assim como melhor gerenciamento de quaisquer sentimentos ou alterações psicológicas, culminando em uma melhor performance e domínio da prática.

Contrariamente, os achados de Silva et al. (2017) não apresentaram diferenças significativas entre as variáveis de experiência competitiva. Os autores conduziram um estudo a fim de avaliar a ansiedade-traço em nadadores brasileiros, competidores a nível regional, nacional e internacional, antes das competições. Para tal, utilizou-se a Escala de Ansiedade-Traço competitiva (*Sport Competition Anxiety Test -SCAT*). Os resultados indicaram que, dos 100 atletas de natação participantes do estudo, 12% apresentavam alto nível de ansiedade-traço, 80% apresentavam nível moderado e 8% apresentavam baixo nível, não apresentando diferenças significativas referentes ao tempo de experiência em competições. Discordando também de Sgoda (2018), não foi constatado diferenças significativas nos níveis de ansiedade entre homens e mulheres, implicando que ainda é precoce estabelecer esta afirmativa dentro da modalidade natação.

As variáveis de experiência competitiva também são exploradas no trabalho de Machado (2018). Discordando do que a literatura geralmente traz, em que atletas mais jovens tendem a ser mais ansiosos que os mais velhos que apresentam maior tempo de experiência competitiva, os achados de Machado (2018) apontam resultados inversos. Em seu estudo com atletas de judô, os judocas mais velhos e com mais experiência apresentaram níveis de ansiedade mais elevados do que os judocas mesmo experientes. O autor aponta algumas hipóteses para esse acontecimento, como o fato de que atletas seniores, em sua grande maioria, dependem de bolsa-atleta. O fator financeiro, aliado com fatores como condições físicas e experiências competitivas frustrantes do passado, podem colaborar para níveis de ansiedade e pressão psicológica mais elevados.

As variáveis e condições que influenciam altos níveis de ansiedade nos atletas podem variar em gênero, modalidade esportiva, experiência competitiva, situações adversas relacionadas ao psicológico do atleta, entre outros fatores.

3.2 Efeitos do exercício físico na ansiedade

O trabalho de Cevada et al. (2012) propôs avaliar a relação entre o esporte, resiliência, qualidade de vida e ansiedade entre ex-atletas profissionais de alto rendimento de ginástica artística, ex-atletas profissionais de alto rendimento de outras modalidades e não atletas. Os resultados apontaram que ex-atletas de alto rendimento, independente da modalidade, apresentaram menor valor de ansiedade em comparação aos participantes não atletas, além de apresentarem maior resiliência, ou seja uma habilidade pessoal de se

adaptar ao estresse, estado geral de saúde e aspectos emocionais. Esses resultados indicam que a prática de exercícios físicos de alto desempenho pode estar associada a um melhor perfil comportamental durante a vida do indivíduo, assim como o fator resiliência. Uma explicação para isso é que, atletas de alto rendimento apresentam uma maior capacidade de enfrentar problemas, já que precisam estar preparados para tomadas de decisões sob pressão, altos níveis de exigências, competições e lesões, todos esses aspectos estão associados com a resiliência do atleta em comparação com um indivíduo não atleta.

4. AUTOCONFIANÇA

Feltz e colaboradores (2008), definem a autoconfiança, no ambiente esportivo, como um grau de certeza que o atleta possui sobre as próprias habilidades necessárias para alcançar o sucesso, confiante que obterá um bom resultado em uma competição ou prova. Assim a autoconfiança é entendida como uma alta expectativa de sucesso.

A autoconfiança pode beneficiar os atletas de várias formas, como na concentração, no foco, na definição de novas metas, além de atuar na relação com outras habilidades mentais, como a ansiedade (WEINBERG; GOULD, 2017).

Como dito anteriormente, existe uma relação entre a ansiedade cognitiva e a autoconfiança. A ansiedade cognitiva é entendida como enxurrada de pensamentos e preocupações negativas que se relacionam com a diminuição da autoconfiança do indivíduo, e a autoconfiança pode diminuir os efeitos da ansiedade durante seu desempenho (NASCIMENTO; BAHIMA; NUNES-JUNIOR, 2012). Essa afirmação é corroborada pelos trabalhos de Clemente et al. (2019) e Moraes et al. (2020). As pesquisas de Clemente et al. (2019), através do questionário CSAI-2, indica que os jogadores profissionais de basquetebol, apresentaram um pior escore para ansiedade cognitiva, assim como a baixa autoconfiança, estabelecendo um padrão de relação entre a ansiedade cognitiva e a autoconfiança.

A pesquisa de Moraes et al. (2020), com atletas de futsal paranaense, aferiu que os atletas que se apresentaram mais autoconfiantes em seu desempenho apresentaram maior capacidade de manutenção da performance em situações de alta pressão e decisão, corroborando para uma diminuição nos níveis de ansiedade. Além disso, os atletas que se mostraram mais autoconfiantes na prática do esporte, também se sentem mais confortáveis durante a disputa e apresentam maiores convicções sobre suas habilidades e decisões durante o jogo. O estudo também apontou uma relação entre a paixão pelo esporte e a ansiedade dos atletas, indicando que quanto menor os níveis de ansiedade cognitiva, mais apaixonados os atletas são pela prática esportiva, demonstrando um comportamento autônomo em suas práticas. Indicando que a paixão harmoniosa pode apresentar efeitos positivos sobre a ansiedade dos atletas. Ademais, o efeito da autoconfiança também foi investigado no trabalho de Ahammer, Lackner e Voigt (2019), apontando que atletas que possuíam níveis mais elevados de autoconfiança também possuíam melhor desempenho.

Ademais, o conceito de que a ansiedade é inversamente proporcional à autoconfiança também é comprovado no trabalho de Barreto et al. (2019). Os achados da

pesquisa apontam que os atletas que relataram níveis reduzidos de ansiedade-estado tendem a ter altos níveis de autoconfiança. Sobre a relação entre experiência competitiva e autoconfiança, os resultados apontam que, contrariamente a alguns trabalhos sobre a temática, a pouca experiência em competições não influenciou nos níveis de autoconfiança das atletas, visto que a maioria das atletas apresentaram autoconfiança intermediária a alta e não possuíam muitas experiências em competições.

Os achados apresentados sobre a relação entre ansiedade e autoconfiança corroboram com a Teoria Multidimensional da ansiedade proposto por Martens, Vealey e Burton (1990). Segundo essa teoria a ansiedade somática e cognitiva apresentam baixos níveis quando os índices de autoconfiança estão altos, de modo que a autoconfiança apresenta uma correlação linear e positiva com o desempenho esportivo (MARTENS; VEALEY; BURTON, 1990).

O trabalho de Aizava (2021) estabelece uma relação entre a autoconfiança dos atletas e lesões desportivas. As lesões, presentes na vida esportiva, se caracterizam como um fator que pode influenciar na autoconfiança dos atletas. Ao comparar grupos de atletas lesionados e não lesionados, observou-se que o grupo não lesionado apresentava um nível de autoconfiança maior que os lesionados. Segundo o autor, isso é explicado por conta da autoconfiança ser caracterizado pelo oposto do estado de negativismo, ou seja, ausência de pensamentos negativos e uma maior confiança em sua habilidade. Atletas lesionados têm maior probabilidade de serem negativos, por conta de traumas e experiências passadas negativas que culminaram na lesão. Esse cenário pode se alterar com o passar do tempo.

Também é possível identificar uma diferença na autoconfiança entre os gêneros masculino e feminino. No trabalho de Nascimento; Bahiana e Nunes-Junior (2012), houve diferenças significativas entre as equipes, uma vez que das equipes masculinas nenhum atleta apresentou baixa autoconfiança e nas equipes femininas, 16,67% da equipe juvenil e 33,32% da equipe adulta manifestou baixo nível de autoconfiança. Evidenciando que as equipes masculinas se apresentaram mais autoconfiantes do que as atletas. Esse resultado é corroborado pelos trabalhos de Schopchaki, Schopchaki e Wachholz (2021) e Machado (2018), em que os homens avaliados também apresentaram maiores níveis de autoconfiança em comparação às mulheres. Machado (2018) aponta que uma das explicações para isso é o fato de as atletas mulheres apresentarem uma responsividade maior em decorrência de estímulos externos, que podem influenciar seus índices de autoconfiança.

É importante ressaltar que apesar da baixa autoconfiança ser um fator que pode influenciar no desempenho do atleta, não pode ser visto como um fator único, uma vez que existem outros fatores que podem determinar o desempenho e performance do atleta.

5. ESTRESSE

Além da ansiedade, outro fator que pode comprometer o desempenho e rendimento dos atletas é o estresse. O estresse pode ser definido como uma reação que altera o estado harmônico do indivíduo, levando a alterações no comportamento psicobiológico (KALLUS; KELMANN, 1999). Geralmente as causas de estresse, no atleta, são desencadeadas pelo questionamento do seu talento, desempenho, tempo para treino, perigos físicos, experiências traumáticas como lesões, entre outras (CLEMENTE et al., 2019).

Segundo Kihara e Nickel (2013), o estresse pode ser desencadeado por diferentes situações individuais e situacionais. Os fatores individuais são definidos como situações originadas das características ou atributos dos próprios atletas, como estado físico, condições técnicas, características pessoais, experiência e nível de expectativa em relação a performance, entre outros. Os fatores situacionais são fatores desencadeados pelo meio competitivo esportivo, como preparação e treino, competitividade, adversários, pressão da comissão técnica e torcida, entre outros (KIHARA; NICKEL, 2013).

Aizava e colaboradores (2021) conduziram uma pesquisa a fim de investigar os níveis de estresse e ansiedade em atletas de futebol lesionados e não lesionados. As lesões desportivas são variáveis comuns que fazem parte do cotidiano do atleta, que afetam seu cotidiano e sua vida desportiva, podendo causar traumas no atleta. A pesquisa foi conduzida com 16 atletas lesionados e 14 não lesionados, que foram submetidos aos questionários de Escala de percepção de estresse 10 (EPE 10) e ao CSAI-2.

Os resultados encontrados apontam que, na comparação entre os grupos (lesionados e não lesionados), os atletas lesionados apresentaram um maior nível de estresse que os atletas não lesionados. O mesmo ocorre, mesmo que sendo um nível baixo, com os níveis de ansiedade somática e cognitiva, em que o grupo dos atletas lesionados apresentam índices superiores aos não lesionados. Ademais, observou-se uma correlação forte, porém negativa, entre os níveis de estresse com a autoconfiança, dessa maneira avaliou-se que o grupo dos não lesionados, que apresentavam níveis menores de estresse, possuíam um nível de autoconfiança maior que os lesionados. Segundo Aizava e colaboradores (2021), os atletas lesionados apresentam maiores níveis de estresse, ansiedade, uma vez que esses dois fatores se correlacionam de forma positiva, reforçam as incertezas sobre a reabilitação, deixando os atletas inseguros e pessimistas, culminando na diminuição dos níveis de autoconfiança.

Em uma pesquisa feita na Eslováquia, a respeito do estresse e ansiedade em jogadores de hóquei no gelo (KAPLÁNOVA, 2019), também observou uma relação entre os dois fatores. Identificou-se que jogadores de hóquei que apresentaram um baixo nível de ansiedade somática apresentaram bom gerenciamento do estresse e desempenho. O trabalho de Kaplánova (2019) também averiguou uma relação entre o uso de estratégias de enfrentamento do estresse e a autoestima dos atletas. Os achados apontam que o uso de estratégias de *coping* para lidar com o estresse variam de acordo com a autoestima dos jogadores.

Os resultados encontrados por Clemente e colaboradores (2019), ao investigar ansiedade, estresse e estratégias de enfrentamento de jogadores profissionais de basquetebol, mostram que o estresse e ansiedade são fatores que os atletas não sabem lidar adequadamente. Em relação a confiança/motivação evidenciou-se que quanto menos o atleta possuir essas características, mais propício ele será de ter estresse específico. Os autores concluem que a ansiedade, o estresse, e não ter estratégia mental adaptativa podem atrapalhar o desempenho dos atletas durante as competições, indicando a necessidade de um acompanhamento psicológico profissional.

É interessante apontar que, entre as variáveis que podem, ou não, desencadear o estresse chama-se atenção para modalidade do esporte. Em uma pesquisa conduzida por Lima, Miranda e Anacleto (2018) com atletas profissionais de surfe, esperava-se que os atletas apresentassem níveis de estresse, já que a pesquisa foi conduzida no período pré-competitivo. Entretanto, observou-se que 71% dos participantes não apresentaram índices de estresse. Os autores relacionam a ausência de estresse com o fato de que, mesmo em período competitivo e de pressão, o surfe é concebido como um estilo de vida, e uma forma de lazer.

Outro tema bastante presente no âmbito de atletas de alto nível é a síndrome de burnout, que pode ser compreendida como uma reação ao estresse crônico. Entre as causas encontradas para o aparecimento da síndrome de burnout temos: ansiedade em relação ao próprio desempenho, falta de feedback e dificuldade de conciliar o esporte com as outras atividades do dia a dia (VERARDI et al., 2012).

A síndrome de burnout pode ser definida pelo esgotamento emocional, resultando em elevados níveis de estresse, é presente especialmente em ambientes esportivos competitivos em que os atletas são submetidos a grande pressão para alcançar resultados positivos (VERARDI et al., 2012).

Segundo Colognesi (2019), a síndrome de burnout está associada com a motivação do atleta. Isso porque o atleta pode estar dando seu melhor em relação a treinos, dedicação

e esforço físico, porém se não satisfaz inteiramente a torcida e os patrocinadores, seu esforço não ganha reconhecimento, culminando em novas situações de estresse e desânimo sobre sua prática, afetado sua motivação e sua autoconfiança (COLOGNESI, 2019).

Porém, o burnout não se configura como uma consequência inevitável do ambiente esportivo competitivo, já que existem elementos psicológicos que podem evitar a síndrome de burnout, como as estratégias de enfrentamento (VIEIRA et al.; 2013; BIM et. al.; 2014).

6. DESEMPENHO ESPORTIVO

Como vimos nos parágrafos anteriores, o ambiente esportivo pode gerar muitas emoções e sentimentos que podem auxiliar ou prejudicar o desempenho dos atletas. No âmbito do esporte de alto rendimento, as emoções e pressões não ocorrem somente por parte do atleta, mas também, dos técnicos, dirigentes, apoiadores, torcidas e familiares, as pressões externas intensas e a busca por uma performance satisfatória podem atuar de forma negativa no desempenho do atleta (ALBUQUERQUE; PAES, 2020).

Paludo et al (2017) fez uma revisão bibliográfica a fim de investigar a relação entre ansiedade e desempenho esportivo nos trabalhos publicados entre 2000 e 2015. Seus achados concluíram que 50% dos estudos analisados encontraram relação significativa entre altos níveis de ansiedade competitiva e a diminuição no desempenho do atleta.

Porém, Silva et al. (2014) afirma que nem toda ansiedade é necessariamente prejudicial, podendo ter caráter positivo, negativo ou indiferente no desempenho do atleta. Caracterizar a ansiedade como negativa ou positiva depende da individualidade de cada atleta, assim como da dificuldade ou habilidade de cada indivíduo frente às obrigações. A ansiedade pode se tornar positiva quando influencia o atleta a se manter motivado a competir, mas pode ser interpretada de maneira negativa quando em níveis elevados, desencadeando o medo (SILVA, et al. 2014).

Esse fato pode ser observado na pesquisa de Brazão e colaboradores (2019), em que ao avaliar as situações de estresse e estratégias de enfrentamento com atletas brasileiros de judô em nível estadual, nacional e internacional, observou-se que mais frequentemente os atletas encaram as situações estressoras como um desafio benéfico do que como uma situação ameaçadora e danosa. Contudo, o trabalho de Fortes et al. (2018) relata que algumas emoções, como a ansiedade, afetam negativamente na tomada de decisão dos atletas, decisiva durante jogos e competições, comprometendo seu desempenho.

O trabalho de Ferreira et al. (2012) buscou identificar o grupo de habilidades mentais indispensáveis para a melhora do rendimento durante os treinamentos e competições em nadadores brasileiros de alto rendimento. Os achados indicam que as habilidades mentais de autoconfiança, capacidade de relaxamento, controle do estresse e da ansiedade, estabelecimento de metas e motivação são fundamentais para o desenvolvimento e manutenção do desempenho do atleta durante os treinamentos e competições.

Segundo Brandão (1993), entre as principais características psicológicas que devem caracterizar os atletas de alto rendimento estão: autoconfiança; controle das situações de stress; concentração; controle visual; motivação; disciplina emocional; antecipação; coragem; bom relacionamento com a comissão técnica e companheiros de treinamento; e pensamento tático.

Ademais, o treino das emoções vivenciadas é fundamental para o sucesso do atleta e os processos psicológicos são predição do desempenho esportivo (SANTOS; ALVEZ, 2018). Ao analisar as variáveis emocionais que influenciam o desempenho desportivo em atletas de Natação Pura Desportiva da 1ª divisão nacional, Santos e Alvez (2018) observaram correlações positivas entre o rendimento desportivo com a autoconfiança, alegria, orgulho e esperança. E observou correlações negativas com a ansiedade somática, ansiedade cognitiva e culpa. Dessa maneira, os autores reiteram a autoconfiança como um mecanismo de redução de emoções negativas, assim como o controle e potencialização das emoções positivas podem tornar-se mecanismos adaptativos, de modo a autorregular os atletas a promover o controle emocional e manter altos níveis de desempenho desportivo.

7. ESTRATÉGIAS DE ENFRENTAMENTO EM ATLETAS

A utilização de estratégias de enfrentamento pode auxiliar o atleta a lidar e encarar as pressões e incertezas do dia a dia do esporte, ao elevar a resiliência, pode aumentar as chances do sucesso profissional (VERARDI et al., 2011).

O *coping* é entendido como “conjunto de estratégias utilizadas pelas pessoas para adaptarem-se a circunstâncias adversas” (ANTONIAZZI; DELL’AGLIO; BANDEIRA, 1998, p. 274). Folkman e Lazarus (1980) estabeleceram um modelo que separa o *coping* entre duas categorias funcionais: o *coping* focado no problema e o *coping* focado na emoção. De acordo com os autores, *coping* é entendido como um conjunto de esforços, de natureza cognitiva e comportamental, que são utilizados a fim de lidar com demandas específicas decorrentes de situações de estresse (LAZARUS; FOLKMAN, 1984). Segundo essa afirmação, as estratégias de *coping* são ações intencionais que podem ser aprendidas, usadas e descartadas (ANTONIAZZI; DELL’AGLIO; BANDEIRA, 1980).

O trabalho de Costa, Costa e Vargas (2019) se propôs a investigar a percepção de situações estressantes e as estratégias de enfrentamento utilizadas por atletas profissionais de futebol lesionados e não lesionados. Segundo Silva et al. (2015) o atleta lesionado pode apresentar um conjunto de reações emocionais negativas, como medo, ansiedade e depressão. Os achados do estudo de Costa, Costa e Vargas (2019) evidenciaram que as estratégias de enfrentamento adotadas variam entre os atletas lesionados e os não lesionados. Os atletas lesionados fizeram maior uso de estratégias motivacionais, já o grupo não lesionado de estratégias racionais, metódicas no enfrentamento do problema. Constatou-se diferenças significativas na percepção de estresse pelos atletas e nas estratégias de enfrentamento utilizados pelos grupos, apontando uma relação entre estresse psicológico, lesões e o tipo de enfrentamento adotado.

Pires et al. (2019) analisaram as correlações entre o tempo de prática como atleta profissional federado e as estratégias de *coping* utilizadas. Os achados do estudo indicam que as estratégias de enfrentamento mais utilizadas pelos atletas foi o de “metas/preparação mental”, nessa categoria “o atleta define e trabalha para metas específicas de desempenho, planeja e se prepara mentalmente para diversas situações que pode se deparar” (PIRES et al., 2019, p. 177). A estratégia menos utilizada foi “lidar com adversidades”. Evidenciou-se correlação significativa positiva entre tempo de prática como atleta profissional federado com o uso de estratégia de coping desempenho sob pressão. Os resultados apontam que atletas com maior tempo de prática tendem a ter um

melhor desempenho sob pressão, sugerindo que as habilidades de *coping* podem ser desenvolvidas com o tempo de experiência e prática do atleta.

Os achados de Pires et al (2019) corroboram com o trabalho de Silva et (2018) sobre os níveis de estresse e as estratégias de *coping* em relação a idade e ranking em atletas de vôlei de praia de alto rendimento. Os resultados obtidos apontam que o fator idade está relacionado com a capacidade de lidar com o estresse, indicando inicialmente que atletas mais velhos apresentam vantagem para o desempenho. Nesse estudo, a estratégia de enfrentamento de estresse “treinabilidade” foi a estratégia mais utilizada pelos atletas (16%), seguida pela confiança (15%) concentração (15%), lidar com adversidade (13%), estabelecimento de metas (13%), liberdade de preocupação (13%). Apesar disso, os atletas de alto rendimento de vôlei de praia não apresentaram priorizar uma única característica específica nas estratégias de enfrentamento.

As diferentes estratégias de *coping* utilizadas em função do sexo têm sido foco de algumas pesquisas da psicologia do esporte. Tal temática pode ser observada no trabalho de Brazão et al. (2019) em que diferenças significativas entre judocas masculinos e femininos foram encontradas na categoria “uso de substâncias”, que foi mais utilizada por homens do que pelas mulheres. Ademais, os autores apontam para uma tendência dos homens utilizarem mais estratégias centradas no problema, enquanto as mulheres utilizam mais estratégias centradas nas emoções. Tanto os homens quanto as mulheres empregaram preferencialmente estratégias de reavaliação positiva e *coping* ativo. Contudo, os homens mais frequentemente preferiam apoio instrumental e as mulheres apoio emocional. Corroborando com os achados em função do sexo, o trabalho de Vieira et al. (2013), com atletas brasileiros de vôlei de praia, também identificou uma maior frequência no uso de estratégias de *coping* pelo gênero masculino.

O uso de estratégias de enfrentamento também pode ser relacionado com o nível de autoestima dos atletas. No trabalho de Kaplánova (2019), com jogadores de hóquei no gelo, averiguou uma relação entre as duas variáveis de maneira que as estratégias de *coping* para lidar com o estresse variam de acordo com o nível de autoestima dos jogadores.

O estudo de Bim et al. (2014) investigou as estratégias de *coping* utilizadas em atletas adultos de futsal de alto rendimento e a relação com o desempenho. Os resultados da pesquisa apontaram que as estratégias de *coping* mais usadas pelos atletas foram confiança, motivação e rendimento máximo sob pressão. Observou-se que atletas com maior desempenho (que foram convocados para a seleção brasileira) utilizam mais estratégias de *coping* em comparação com os demais atletas não classificados,

apresentando melhor desempenho em situações de estresse e pressão, confiança e motivação. Observou-se que os jogadores sob situação de pressão tendem a aumentar a confiança e buscam render o máximo, porém não procuram diminuir suas preocupações e nem treinar mais visando enfrentar os fatores de estresse.

Quando analisados os índices de burnout em atletas e estratégias de enfrentamento, em atletas brasileiros de vôlei de praia, os achados de Vieira et al. (2013) indicam que os atletas com maior síndrome de burnout também são aqueles com menor uso de estratégias de *coping*. Nesse sentido, os autores relacionam a ideia de que as pessoas que conseguem encarar situações estressantes de forma positiva e apresentam estratégias de enfrentamento tendem a lidar melhor com fatores que poderiam desencadear estresse crônico, consequentemente tem uma menor propensão para desenvolver a síndrome de burnout. Os achados deste estudo reforçam a relação das estratégias de enfrentamento de coping com o sucesso esportivo.

8. CONCLUSÃO

O transtorno de ansiedade é uma doença muito presente no cotidiano das pessoas. Comprometendo aproximadamente 18,6 milhões de brasileiros, e atuando na redução da qualidade de vida das pessoas, o TA é muito presente no cenário esportivo competitivo.

Atletas profissionais de alto nível vivenciam frequentemente esse estado emocional negativo, sendo considerado um dos principais fatores que influenciam no desempenho e rendimento do atleta. A ansiedade na esfera esportiva pode ser desencadeada pela intensa rotina de treinos, acúmulo de provas e competições, pressão interna e externa (comissão técnica, torcidas, patrocinadores, familiar), a obrigatoriedade de vitória, entre outros fatores.

No cenário esportivo de alto nível, a carga emocional intensa e frequente, que podem ser advindas de situações de ansiedade, estresse e medo, influenciam no desempenho e rendimento dos atletas, podendo ser um fator decisivo para a vitória. É imprescindível que os atletas consigam ter equilíbrio emocional, e manejar as situações de ansiedade, estresse, medo e outros fatores que podem influenciar na performance esportiva. Existem variáveis e condições que podem influenciar altos níveis de ansiedade como: gênero, modalidade esportiva, experiência competitiva, idade, entre outros fatores.

Através dos resultados apresentados, conclui-se que os níveis de ansiedade, estresse, autoconfiança e o uso de estratégias de enfrentamento devem ser trabalhados com os atletas, pois são fatores decisivos no desempenho esportivo. A partir da literatura estudada, foi possível estabelecer algumas relações sobre os níveis de ansiedade em atletas de alto nível. A ansiedade pré-competitiva foi estudada em diferentes modalidades (NASCIMENTO; BAHIANA; NUNES-JÚNIOR, 2012; SGODA, 2018; MACHADO, 2018; MORAIS et al., 2020; MENEGALDO; DE MARCO; SOARES, 2013; SILVA et al., 2017) e afeta atletas de alto nível independente do gênero e modalidade. Foi analisado a relação entre os níveis de ansiedade e o sexo dos atletas. Em sua maioria, atletas homens apresentam um menor nível de ansiedade competitiva do que atletas mulheres, esse fato pode ser relacionado com fatores culturais, sociais e emocionais. Porém essa relação ainda não é um consenso, em alguns trabalhos como o de Silva et al., (2017) não foi constatado diferenças significativas nos níveis de ansiedade entre homens e mulheres em diferentes modalidades.

Outra variável que foi temática de várias pesquisas foi a relação entre experiência competitiva e níveis de ansiedade. É possível observar em alguns estudos (MORAIS et al., 2020; MENEGALDO; DE MARCO; SOARES; 2013) a correlação de que atletas com

maior tempo de experiência competitiva apresentam menores níveis de ansiedade pré competitiva, isso deve ocorrer por conta do melhor estabelecimento emocional dos atletas mais experientes.

Foi evidenciado nos trabalhos estudados uma relação entre a ansiedade e a autoconfiança, no sentido de que a ansiedade é inversamente proporcional à autoconfiança. Dessa maneira, os resultados apontam que atletas que apresentam altos níveis de autoconfiança tendem a apresentar níveis menores de ansiedade, além de apresentar uma correlação linear e positiva com o desempenho esportivo.

O estresse é outro fator que pode atuar negativamente no desempenho do atleta, estabelecendo uma relação positiva com a ansiedade, pode ser agravado por situações como lesões, que influenciam diretamente na autoconfiança do atleta. Os níveis de estresse também podem comprometer a tomada de decisão dos atletas, e o uso e gerenciamento de estratégias de enfrentamento. Além disso, o estresse pode contribuir para o burnout do atleta. O uso de estratégias de enfrentamento (*coping*) pode ser um fator decisivo para o sucesso do atleta, uma vez que atuam na esfera de ansiedade, estresse e burnout.

O sucesso esportivo depende de vários fatores, esse estudo apontou as implicações que a ansiedade pode ter em atletas de alto nível, atuando negativamente no desempenho esportivo. Tais achados demonstram a necessidade e importância do acompanhamento do Psicólogo do Esporte junto aos atletas de alto nível, sua atuação pode contribuir para o controle da ansiedade, estresse, fortalecimento da autoconfiança e habilidade mentais indispensáveis para o desempenho esportivo.

Cabe aqui pontuar as limitações do estudo. Com um recorte bibliográfico entre os anos de 2012 a 2022, observou-se um déficit nos estudos sobre atletas de alto nível/profissionais, uma vez que muitos trabalhos direcionam suas amostras para atletas amadores, juvenis e universitários. Assim, foi possível verificar que o total de artigos que se encaixam nos critérios de inclusão foram baixos, mas ao mesmo tempo, destaca-se a importância do estudo sobre ansiedade em atletas profissionais de alto nível, uma vez que a ansiedade está cada vez mais presente na vida das pessoas e tem grande influência no cenário esportivo. Dessa forma, aponta-se a necessidade de mais estudos nesse âmbito, a fim de contribuir para criação de estratégias para minimizar a ansiedade e otimizar os resultados.

REFERÊNCIAS

- AIZAVA, P. V. S. et al. Estresse e ansiedade estado em atletas profissionais de futebol masculino lesionados e não lesionados da Cidade de Maringá-PR. **Brazilian Journal of Health Review**, v. 4, n. 2, p. 8835-8845, 2021. Disponível em: <https://www.brazilianjournals.com/index.php/BJHR/article/viewFile/28497/22519>. Acesso em: 10 jan. 2023.
- AHAMMER, A.; LACKNER, M.; VOIGT, J. Does confidence enhance performance? Causal evidence from the field. **Manage Decis Econ**, v. 40, p. 704-717, 2019. Disponível em: <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/epdf/10.1002/mde.3038>. Acesso em: 5 jan. 2022.
- ANTONIAZZI, A.S.; DELLAGLIO, D.D.; BANDEIRA, D.R. - O conceito de coping: uma revisão teórica. **Estudos de Psicologia**, v.3, n. 2, p:273-294, 1998. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/epsic/a/XkCyNCL7HjHTHgtWMS8ndhL/?lang=pt>. Acesso em: 10 jan. 2023.
- BARBACENA, M. M.; GRISI, R. N. f. Nível de ansiedade pré-competitiva em atletas de natação. **Conexões**, v. 6, n. 1, p. 31-39, 2008. Disponível em: <https://periodicos.sbu.unicamp.br/ojs/index.php/conexoes/article/view/8637869>. Acesso em: 19 set. 2022.
- BARRETO, M. P. et al. Analysis of mood states, nail anxiety, and state anxiety: a study with athletes before artistic gymnastics competitions. **Journal of Physical Education and Sport**, v. 19, p. 2234-2240, 2019. Disponível em: <https://www.efsupit.ro/images/stories/november2019/Art%20336.pdf>. Acesso em: 19 set. 2022.
- BERTÉ JUNIOR, D. **Um estudo sobre o nível de ansiedade estado pré-competitiva em atletas de futsal**. (2004). Monografia apresentada de Licenciado em Educação Física, Curso de Educação Física, Faculdade de Pato Branco, 2004.
- BIM, Ricardo Henrique et al. Estratégias de coping e sintomas de burnout em atletas de futsal de alto rendimento. **Revista Brasileira de Ciência e Movimento**, v. 22, n. 3, p. 69-75, 2014. Disponível em: https://www.researchgate.net/profile/Jose-Roberto-Nascimento-Junior/publication/285230145_Estrategias_de_Coping_e_Sintomas_de_Burnout_em_Atletas_de_Futsal_de_Alto_Rendimento/links/5751dd4108ae10d93370e3fe/Estrategias-de-Coping-e-Sintomas-de-Burnout-em-Aletas-de-Futsal-de-Alto-Rendimento.pdf. Acesso em: 10 jan. 2023.
- BRANDÃO, M. R. F. Perfil psicológico: uma proposta para avaliar atletas. **Revista Brasileira de Ciência e Movimento**, Brasília, v. 7, n. 2, p. 16-27, 1993.
- BRANDT, R. et al. Estados de humor de velejadores durante o Pré-Panamericano. **Motriz: Revista de Educação Física**, v. 16, p. 834-840, 2010. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/motriz/a/5dBg4LNs3kDQ6kCkrPLLgTg/?format=pdf&lang=pt>. Acesso em 19 set. 2022.

BRAZÃO, M. C. et al. Avaliação cognitiva, estratégias de coping e afeto entre judocas brasileiros: diferenças em função do sexo e do nível competitivo. **Revista Brasileira de Educação Física e Esporte**, v. 33, n. 2, p. 183-199, 2019. Disponível em: <https://www.revistas.usp.br/rbefe/article/download/170290/160971>. Acesso em: 10 jan. 2023.

CEVADA, T. et al. Relação entre esporte, resiliência, qualidade de vida e ansiedade. **Archives of Clinical Psychiatry (São Paulo)**, v. 39, p. 85-89, 2012. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rpc/a/Q3KRGHKBSH6Hb5mnwYSSdKG/?format=pdf&lang=pt>. Acesso em: 10 jan. 2023.

CLAUDINO, J. G. O. et al. Análise dos fatores de estresse e ansiedade pré-competitiva em jogadores de futebol de campo da categoria Sub-20. **Revista Brasileira de Futebol (The Brazilian Journal of Soccer Science)**, v. 1, n. 1, p. 11-19, 2008. Disponível em: [Análise dos fatores de estresse e ansiedade pré-competitiva em jogadores de futebol de campo da categoria Sub-20. | Claudino | Revista Brasileira de Futebol \(The Brazilian Journal of Soccer Science\) \(ufv.br\)](#). Acesso em: 19 set. 2022.

CLEMENTE, K. P. et al. Ansiedade, estresse e estratégias de enfrentamento pré-competitivo de jogadores profissionais de basquetebol. **Revista de Psicologia**, v. 10, n. 2, p. 128-140, 2019. Disponível em: <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/8085861.pdf>. Acesso em: 10 jan. 2023.

COIMBRA, D. R. et al. Importância da psicologia do esporte para treinadores. **Conexões**, v. 6, p. 419-429, 2008. Disponível em: <https://periodicos.sbu.unicamp.br/ojs/index.php/conexoes/article/view/8637845>. Acesso em: 19 set. 2022.

CHENNAOUI, M. et al. Stress Biomarkers, Mood States, and Sleep during a Major Competition: “Success” and “Failure” Athlete's Profile of High-Level Swimmers. **Front Physiol**, n. 7, v. 94, 2016. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4789459/>. Acesso em: 19 set. 2022.

COLOGNESI, J. G. E. **Desempenho de atletas recebendo pressão externa**. 2019. Trabalho de Conclusão de Curso (Licenciatura em Educação Física) – Universidade Estadual Paulista, Bauru, 2019. Disponível em: https://repositorio.unesp.br/bitstream/handle/11449/234591/colognesi_jge_tcc_rcla.pdf?sequence=1&isAllowed=y. Acesso em: 05 jan. 2023.

COSTA, C. F. T.; COSTA, A. C. S.; VARGAS, M. M. Lesão física, estresse psicológico e enfrentamento em atletas de Futebol. **RBFF-Revista Brasileira de Futsal e Futebol**, v. 11, n. 43, p. 208-214, 2019. Disponível em: <http://www.rbff.com.br/index.php/rbff/article/view/744>. Acesso em: 10 jan. 2023.

DAS NEVES SALLES, W. et al. Ansiedade pré-competitiva e esporte: estudo com atletas universitários. **Conexões**, v. 13, n. 3, p. 85-100, 2015. Disponível em: [Ansiedade pré-competitiva e esporte | Conexões \(unicamp.br\)](#). Acesso em: 19 set. 2022.

DA SILVA, M. M. F. et al. Ansiedade e desempenho de jogadoras de voleibol em partidas realizadas dentro e fora de casa. **Journal of Physical Education**, v. 25, n. 4, p.

585-596, 2014. Disponível em: www.scielo.br/scielo.php?pid=S1983-30832014000400585&script=sci.

DE ALBUQUERQUE, C. L.; PAES, R.V. D. C. **Técnicas de regulação emocional no esporte de alto rendimento**, p. 32, 2020. Disponível em: https://www.researchgate.net/profile/Vivian-Oliveira-3/publication/348631351_AS_APLICACOES_DA_PSICOLOGIA_NO_ESPORTE_DE_ALTO_RENDIMENTO_as_preocupacoes_tradicionais_e_contemporaneas/links/60085e3245851553a05b7426/AS-APLICACOES-DA-PSICOLOGIA-NO-ESPORTE-DE-ALTO-RENDIMENTO-as-preocupacoes-tradicionais-e-contemporaneas.pdf#page=35. Acesso em: 10 jan. 2023.

DOS SANTOS, I. et al. Ansiedade pré-competitiva em atletas de diferentes esportes: um estudo de revisão. **Revista Mundi Saúde e Biológicas** (ISSN: 2525-4766), v. 4, n. 2, 2019. Disponível em: https://www.researchgate.net/profile/Vivian-Oliveira-3/publication/341386100_Ansiedade_pre-competitiva_em_atletas_de_diferentes_esportes_um_estudo_de_revisao/links/5ebdaf7092851c11a867c30c/Ansiedade-pre-competitiva-em-atletas-de-diferentes-esportes-um-estudo-de-revisao.pdf?sg%5B0%5D=started_experiment_milestone&origin=journalDetail. Acesso em: 19 set. 2022.

FERNANDES, M. G. VASCONCELOS-RAPOSO, J.; FERNANDES, H. M. Propriedades psicométricas do CSAI-2 em atletas brasileiros. **Psicol. Reflex. Crit.**, Porto Alegre, v. 25, n. 4, p. 679-687, 2012. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/prc/a/PpVYPqjh38C57Qq5FmnVyHM/abstract/?lang=pt>. Acesso em: 19 set. 2022.

FELTZ, D. L.; SHORT, S. E.; SULLIVAN, P. J. **Self-efficacy in sport**. Champaign: Human Kinetics. 2008.

FOLKMAN, S.; LAZARUS, R. S. An analysis of coping in a middle-aged community sample. **Journal of health and social behavior**, p. 219-239, 1980.

FORTES, L. S. et al. Efeito da ansiedade competitiva sobre a tomada de decisão do passe em atletas de futebol da categoria Sub-17. **Paidéia** (Ribeirão Preto), v. 28, 2018. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/paideia/a/TGLJc5RkZdbndQv34xKNBnb/abstract/?lang=pt>. Acesso em: 10 jan. 2023.

FERREIRA, N. R. C. et al. Os aspectos psicológicos na ginástica artística: foco na categoria pre-infantil. **Lecturas: Educación Física y Deportes**, v. 25, n. 267, 2020. Disponível em: <https://www.efdeportes.com/efdeportes/index.php/EFDeportes/article/download/1622/1259?inline=1>. Acesso em: 19 set. 2022.

FERREIRA, R. M. et al. Habilidades mentais de nadadores brasileiros de alto rendimento. **Motricidade**, v. 8, n. 2, p. 946-955, 2012. Disponível em: <https://www.redalyc.org/pdf/2730/273023568119.pdf>. Acesso em: 04 jan. 2023.

FIGUEIREDO, S. H. **Variáveis que interferem no desempenho do atleta de alto rendimento.** In: RUBIO, K. Psicologia do Esporte: Interfaces, pesquisas e Intervenção. São Paulo: Casa do Psicólogo Livraria e Editora Ltda. p.113-124, 2000.

GUZMÁN, J. I. N.; AMAR, J. R.; FERRERAS, C. G. Ansiedad pré-competitiva y conductas de autocontrol en jugadores de fútbol. **Revista de Psicología del Deporte**, v. 7, n. 8, p. 7-17, 1995.

KIHARA, W. M.; NICKEL, D. C. Percepção de situações de estresse e desencadeamento de psicossomatizações em atletas de alto rendimento: um ciclo vicioso. **Caderno PAIC**, v. 14, n. 1, p. 25-38, 2013.

JUNIOR, P. C. N. 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. Disponível em: [A ansiedade em atletas de ginástica artística em períodos de pré-competição e competição | Revista Brasileira de Fisiologia do Exercício \(portalatlanticaeditora.com.br\)](http://portalatlanticaeditora.com.br). Acesso em: 19 set. 2022.

KALLUS, K. W.; KELLMANN, M. **Burnout in athletes and coaches.** In: Emotions in Sport, Champaign: Human Kinetics, p. 209-230, 1999.

KAPLÁNOVÁ, A. et al. Self-esteem, anxiety and coping strategies to manage stress in ice hockey. **Acta Gymnica**, v. 49, n. 1, p. 10-15, 2019.

KELLMANN M. et al. **Questionário de stress e recuperação para atletas (RESTQ76 Sport): manual do usuário.** Belo Horizonte: Escola de Educação Física, Fisioterapia e Terapia Ocupacional; 2009.

KENG, S.L.; SMOSKI, M. J.; ROBINS, C. J. Effects of mindfulness on psychological health: A review of empirical studies. **Clinical psychology review**, v. 31, n. 6, p. 1041-1056, 2011.

KISS, M. A. P. D. et al. Desempenho e talento esportivos. **Revista paulista de educação física**, v. 18, n. 1, p. 89-100, 2004.

LAVOURA, N.T.; BOTURA, L. M. H.; MACHADO, A. A. Estudo da ansiedade e as diferenças entre os gêneros em um esporte de aventura competitivo. **Revista Brasileira de Educação Física, Esporte Lazer e Dança**, v.1, n.3, p. 74-81, 2006.

LEÃO, A.M, et al. Prevalência e Fatores Associados à Depressão e Ansiedade entre Estudantes Universitários da Área da Saúde de um Grande Centro Urbano do Nordeste do Brasil. **Revista Brasileira de Educação Médica**, v. 42, n. 4, p.55-65, 2018. Disponível em: SciELO - Brasil - Prevalência e Fatores Associados à Depressão e Ansiedade entre Estudantes Universitários da Área da Saúde de um Grande Centro Urbano do Nordeste do Brasil. Acesso em: 19 set. 2022.

LIMA, A. S.; MIRANDA, J. C., ANACLETO, G. M. C. Nível de estresse em atletas de surfo no início e final de campeonato. **Revista Científica UMC**, v. 3, n. 3, 2018.

MACHADO, M. E. Ansiedade pré-competitiva e desempenho em atletas de judô de Santa Catarina. **Educação Física Bacharelado-Pedra Branca**, 2019. Disponível em: <https://repositorio.animaeducacao.com.br/bitstream/ANIMA/12955/1/ARTIGO%20ANSIEDADE%20PRE-COMPETITIVA%20-%20MAYARA%20.pdf>. Acesso em: 10 jan. 2023.

MENEGALDO, F. R.; DE MARCO, A.; SOARES, D. B. Análise de ansiedade pré-competitiva e do desempenho de atletas de ginástica rítmica. **Conexões**, v. 11, n. 4, p. 45-57, 2013. Disponível em: <https://periodicos.sbu.unicamp.br/ojs/index.php/conexoes/article/download/8637589/pdf>. Acesso em: 10 jan. 2023.

MORAIS, C. H. P. C. et al. Ansiedade pré-competitiva e paixão em atletas de futsal paranaense. **Revista Brasileira de Psicologia do Esporte**, Brasília, v.10, nº 3, novembro 2020. Disponível em: <https://www.academia.edu/download/77787228/7220.pdf>. Acesso em: 10 jan. 2023.

MOURA, T. S.; SILVA, F. V. Ansiedade em quarentena: estratégias de governabilidade para os sujeitos ansiosos no decurso da pandemia da Covid-19. **Revista Brasileira de Linguística Aplicada**, v. 21, p. 1161-1191, 2021. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbla/a/N8bmkVfNsj4vWD7ZShrDcfh/abstract/?lang=pt>. Acesso em 19 set. 2022.

NASCIMENTO, F. C.; BAHIANA, F. .F; NUNES-JUNIOR, P. C. 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. Disponível em: <https://www.portalatlanticaeditora.com.br/index.php/revistafisiologia/article/download/3386/5368>. Acesso em: 10. Jan. 2023.

OMS - Organização Mundial de Saúde. **Depression and other common mental disorders: global health estimates**. Geneva: WHO; 2017 Disponível em: <https://apps.who.int/iris/handle/10665/254610>. Acesso em:19 set. 2022.

PAN AMERICAN HEALTH ORGANIZATION. **The Burden of Mental Disorders in the Region of the Americas**. Washington, DC, 2018. Disponível em: https://iris.paho.org/bitstream/handle/10665.2/49578/9789275120286_eng.pdf?sequence=10&isAllowed=y. Acesso em:19 set. 2022.

PALUDO, A. C. et al. (2017). Relação entre ansiedade competitiva, autoconfiança e desempenho esportivo: uma revisão ampla da literatura. *Psicologia Argumento*, 34(85).

PIRES, D. A. et al. Dimensões de burnout, estratégias de coping e tempo de prática como atleta federado em jogadores profissionais de futebol. **Cuadernos de Psicología del Deporte**, v. 19, n. 2, p. 175-185, 2019. Disponível em: <https://revistas.um.es/cpd/article/download/340741/261701>. Acesso em: 10 jan. 2023.

QUADROS JUNIOR, A. C.; VICENTIM, J.; CRESPILO, D. Relações entre ansiedade e Psicologia do Esporte. EFDeportes.com, **Revista Digital de Buenos Aires**, 2006. Disponível em: <https://www.efdeportes.com/efd98/ansied.htm>. Acesso em: 19 set. 2022.

RAEDEKE, T. D. The relationship between enjoyment and affective responses to exercise. **J Appl Sport Psychol**, p. 105-115, 2007. Disponível em:

<https://www.researchgate.net/publication/263573848> **The Relationship Between Enjoyment and Affective Responses to Exercise**. Acesso em: 19 set. 2022.

RAGLIN, J.S.; HANIN, Y. L. Competitive anxiety. **Emotions in sport**, p. 93-111, 2000.

SAMULSKI, D. Psicologia do Esporte. São Paulo: Manoele, 2002.

SANTOS, Sebastião; ALVES, José. Estudo exploratório das emoções prementes no rendimento desportivo. **Boletim Sociedade Portuguesa de Educação Física**, n. 41, p. 113-118, 2018. Disponível em: <https://boletim.spef.pt/index.php/spef/article/viewFile/310/289>. Acesso em: 10 jan. 2023.

SCHOPCHAKI, Thainan Foscarini; SCHOPCHAKI, Thawana Foscarini; WACHHOLZ, Luana Bertamoni. Perfil dos níveis de ansiedade, qualidade do sono e consumo alimentar em atletas de karatê em período de treinamento e pré-competição. **RBNE-Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**, v. 15, n. 91, p. 101-112, 2021.

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

SIQUEIRA, B. F. O. **Influência da ansiedade, motivação e concentração na performance de atletas de futebol**. 2022. Disponível em: [Influência da ansiedade, motivação e concentração na performance de atletas de futebol \(unesp.br\)](#). Acesso em: 19 set. 2022.

SILVA, G. C. B. et al. Avaliação psicométrica da ansiedade traço em jovens nadadores brasileiros. **Revista Brasileira de Psicologia do Esporte**, v. 7, n. 1, p. 92-104, 2018. Disponível em: https://www.researchgate.net/profile/Gislane-Melo/publication/330429079_Avaliacao_psicometrica_da_ansiedade_traco_em_jovens_nadadores_brasileiros/links/5d27ce78a6fdcc2462d60442/Avaliacao-psicometrica-da-ansiedade-traco-em-jovens-nadadores-brasileiros.pdf?sg%5B0%5D=started_experiment_milestone&origin=journalDetail&rtid=e30%3D. Acesso em: 10 jan. 2023.

SILVA, M. M. F. et al. Ansiedade e desempenho de jogadoras de voleibol em partidas realizadas dentro e fora de casa. **Revista da Educação Física/UEM**, v. 25, p. 585-596, 2014. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/refuem/a/sK5kGgcZgCyHmnPVRsfmRYt/?lang=pt>. Acesso em: 19 set. 2022.

SILVA, R. V. et al. Estresse psicológico e recuperação em atletas profissionais do circuito brasileiro de vôlei de praia: um estudo seccional. **Revista de Educação Física/Journal of Physical Education**, v. 87, n. 3, 2018. Disponível em: <https://revistadeeducacaoofisica.emnuvens.com.br/revista/article/view/741>. Acesso em: 10 jan. 2023.

VERARDI, C. E. L. et al. Esporte, stress e burnout. **Estudos de Psicologia (Campinas)**, v. 29, p. 305-313, 2012. Disponível em:

<https://www.scielo.br/j/estpsi/a/kbytvXbWkc3PMcX7qqqv8yF/?format=pdf&lang=pt>. Acesso em: 10. jan. 2023.

VERARDI, C. E. L. et al. Estratégias de enfrentamento em jogadores de futebol. **Revista brasileira de Ciência e Movimento**, p. 60-67, 2011. Disponível em: <https://repositorio.unesp.br/bitstream/handle/11449/134641/ISSN0103-1716-2011-19-04-60-67.pdf?sequence=1>. Acesso: 10 jan. 2023.

VIEIRA, L.F.; CARRUZO, N.M.; AIZAVA, P.V.S.; RIGONI, P.A.G. Análise da síndrome de “burnout” e das estratégias de “coping” em atletas brasileiros de vôlei de praia. **Revista Brasileira de Educação Física e Esporte**. Junho de 2013;27(2):269–76. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbefe/a/YMdQvdD6XRwGDt3hvGDKjCL/?format=pdf&lang=pt>. Acesso em: 05 jan. 2023.

WEINBERG, R. S.; GOULD, D. **Fundamentos da psicologia do esporte e do exercício**. 6. ed. Porto Alegre: ArtMed, 2017.