
EDUCAÇÃO FÍSICA

LEONARDO RODRIGUES DA SILVA

**ANSIEDADE PRÉ-COMPETITIVA
NO ESPORTE**



Rio Claro - SP
2021

LEONARDO RODRIGUES DA SILVA

ANSIEDADE PRÉ-COMPETITIVA NO ESPORTE

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

Orientador: Prof. Dr. Afonso Antonio Machado

Coorientadora: Profa. Ma. Bruna Feitosa de Oliveira

Rio Claro - SP
2021

S586a	Silva, Leonardo Rodrigues da Ansiedade pré-competitiva no esporte / Leonardo Rodrigues da Silva. – Rio Claro, 2021 33 f. Trabalho de conclusão de curso (Bacharelado - Educação Física) - Universidade Estadual Paulista (Unesp), Instituto de Biociências, Rio Claro Orientador: Afonso Antonio Machado Coorientadora: Bruna Feitosa de Oliveira 1. Ansiedade pré-competitiva. 2. Esporte competitivo. 3. Psicologia do esporte. I. Título.
-------	---

Sistema de geração automática de fichas catalográficas da Unesp.
 Biblioteca do Instituto de Biociências, Rio Claro. Dados fornecidos pelo autor(a).

Essa ficha não pode ser modificada.

LEONARDO RODRIGUES DA SILVA

ANSIEDADE PRÉ-COMPETITIVA NO ESPORTE

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao Instituto de Biociências da Universidade Estadual Paulista "Júlio de Mesquita Filho" - Campus de Rio Claro, para obtenção do grau de Bacharel em Educação Física.

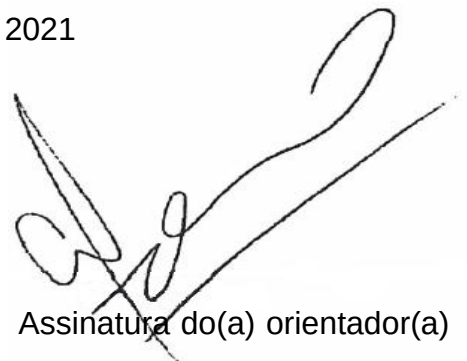
BANCA EXAMINADORA:

Prof. Dr. Afonso Antonio Machado
Profa. Ma. Bruna Feitosa de Oliveira
Prof. Dr. Guilherme Bagni
Prof. Dr. Kauan Galvão Morão

Aprovado em: 8 de Dezembro de 2021



Assinatura do(a) discente



Assinatura do(a) orientador(a)

Bruna Feitosa de Oliveira
Assinatura do(a) coorientador(a)

Agradecimentos

Agradeço primeiramente aos meus familiares por sempre terem me apoiado durante toda a graduação, por me dar suporte e forças nesse caminho trilhado. Agradeço também a todos meus amigos que estiveram ao meu lado fisicamente durante o curso e também a aqueles que se mostraram presentes mesmo com a distância. Em especial a todos do grupo “Os Desenvolventes” que, de alguma maneira, participaram dessa trajetória. Agradeço também aos amigos da Rep Diretoria onde construímos bons momentos para recordação. E imensamente aos grandes amigos Aline Correia, Caue Ferreira, Júlia Castanheira e Leonardo Colin que nessa reta final foram fundamentais. Agradeço também a Patricia Mescolotti que foi companheira, paciente e inspiração desde o dia que a conheci. Devo também meus agradecimentos à minha coorientadora Bruna Feitosa que foi paciente e amiga. Por fim, gostaria de agradecer ao meu orientador Afonso Machado e a todos do laboratório LEPEspe (Laboratório de Estudos e Pesquisas em Psicologia do Esporte) que me ajudaram com grandes construções de pensamento.

RESUMO

O trabalho vem a tratar da temática da ansiedade pré-competitiva no meio esportivo. Sabendo que o Brasil está no topo da lista de pessoas ansiosas, no cenário esportivo competitivo não seria diferente. Assim, o objetivo deste trabalho foi analisar e compreender se a ansiedade pré-competitiva pode afetar o desempenho do atleta, verificando se nesse momento há um prejuízo de rendimento em decorrência dos sintomas da ansiedade pré-competitiva. Como procedimento metodológico desta pesquisa adotou-se a revisão bibliográfica através dos bancos de dados Scientific Electronic Library Online (SciELO), ScienceDirect, assim como o Google Acadêmico e seus direcionamentos para os canais de divulgação científica. Foi identificado que a ansiedade pré-competitiva se configura como um fator influente no desempenho esportivo de atletas, especialmente em atletas de modalidades individuais e com idades menores. Recomendam-se maiores estudos a fim de enriquecer ainda mais essa área.

Palavras-chave: Ansiedade pré-competitiva. Esporte competitivo. Psicologia do esporte.

ABSTRACT

This study had the purpose of discussing the pre-competitive anxiety on sports environment. It is common knowledge that Brazil has outrageous numbers of people with anxiety, so it could not be different in the sport context. The study had the objective of analyzing and understanding if the pre-competitive anxiety can affect the athlete's performance, verifying if, in this moment, there is a prejudice of accomplishments because of the symptoms of pre-competitive anxiety. The methodological research procedure adopted was a literature review, using the database from SciELO (Scientific Eletronic Library Online), ScienceDirect and Academic Google and its channels for scientific disclosures. It was identified that pre-competitive anxiety is configured as an influencing factor in the sports performance of athletes, especially in those from individual sports and at younger ages. Further studies are recommended in order to further enrich this area.

Keywords: Pre-competitive anxiety. Competitive sport. Sport Psychology.

Sumário

1 INTRODUÇÃO	6
2 OBJETIVOS.....	9
3 PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS.....	10
4 REVISÃO BIBLIOGRÁFICA.....	11
4.1 Transtornos de ansiedade.....	11
4.2 Teorias sobre ansiedade	13
4.3 Teorias sobre ansiedade no esporte	14
4.4 Mudanças fisiológicas	17
4.5 Ansiedade pré-competitiva e desempenho esportivo: entendendo suas particularidades	19
4.5.1 Gênero e Idade	20
4.5.2 Modalidade Coletiva e Individual	23
4.5.3 Experiência no Esporte.....	24
5 CONSIDERAÇÕES FINAIS	26
REFERÊNCIAS.....	28

1 INTRODUÇÃO

O Brasil está liderando o ranking latino de pessoas ansiosas. De acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS), no Brasil cerca de 9,6% da sua população sofre de transtornos de ansiedade e isso é o equivalente a 18,6 milhões de brasileiros. Quando separados por gênero, 7,7% das mulheres compõem o quadro de ansiedade, enquanto os homens ficam com uma média de 4,1% dos números (VEJA, 2017).

O senso comum tende a confundir as emoções de ansiedade com as do medo, pois os dois termos envolvem certos padrões psicológicos e fisiológicos. O medo, segundo American Psychiatric Association (2014, p. 189), “[...] é a resposta emocional à ameaça iminente e real. Já a ansiedade é a antecipação de ameaça futura”. Ambas trazem reações visivelmente perceptíveis, pois o medo altera o estado de excitação autonômica, tais como palpitações, sudorese, tremores e respiração ofegante. Por outro lado, a ansiedade tende a afetar a tensão muscular e o estado de alerta e vigilância para uma eventual ameaça. Salientando a ansiedade, esta é tratada como a antecipação de algo incerto, uma ameaça de algo que pode ou não acontecer, não sendo possível estabelecer como ameaça real. Este é um ponto crucial para diferenciar os termos, delimitando o medo como uma resposta emocional a uma ameaça real.

Associado a definição de ansiedade existem dois componentes de pensamento que facilitam seu entendimento. Um deles é chamado de ansiedade cognitiva, que fala das baixas expectativas do indivíduo de atingir um objetivo, representada através de pensamentos negativos que o faz duvidarem das suas capacidades. O outro componente é chamado de ansiedade somática e ele engloba os fatores fisiológicos da experiência de se sentir ansioso, afetando as funções autonômicas (BERNARDT; SEHNEM, 2017).

Ainda sobre a ansiedade, pode-se dizer que essa é dividida em dois conceitos distintos: a ansiedade-traço, que está diretamente ligada a personalidade do indivíduo e tende a permanecer estável, não apresentando grandes alterações em seus níveis, e a ansiedade-estado, que se mostra presente em situações estressantes e de tensões temporárias que o indivíduo está inserido (QUADROS;

VICENTIM; CRESPILO, 2006).

A ansiedade-traço refere-se a uma disposição pessoal, é relativamente estável, a pessoa responde com ansiedade a situações estressantes e têm a tendência de perceber situações diferentes como mais ou menos ameaçadoras, dependendo das experiências pessoais vividas. No caso da ansiedade-estado, trata-se de um estado emocional transitório caracterizado por sentimentos subjetivos de tensão e que variam de intensidade ao longo do tempo (SPIELBERGER; GORSUCH; LUSHENE, 1979, p. 586 *apud* SILVA *et al.*, 2014).

Delimitados os conceitos acerca da ansiedade e transferindo para a esfera esportiva e competitiva, existe um termo muito abordado pela psicologia do esporte: ansiedade pré-competitiva, na qual certamente o atleta passa por uma situação de estresse, o que eleva seus níveis de ansiedade. Como exemplo de situações estressoras pode ser relatada a alta cobrança dos familiares e técnicos, a sua exposição diante da mídia, pressão da torcida, sociedade e, até mesmo, o medo do fracasso e a cobrança excessiva pela vitória (SILVA *et al.*, 2014).

Segundo Samulski (1995 *apud* ALEXANDRE, 2010) um atleta com grandes níveis de ansiedade pré-competitiva antecipa o momento da competição, juntamente com a antecipação dos riscos, consequências, oportunidades, acertos e erros, podendo influenciar nos níveis de concentração, atenção no momento da competição e isso certamente afeta seu desempenho (BERNARDT; SEHNEM, 2017).

A área que aborda assuntos como a ansiedade, seja ela pré-competitiva ou não, é conhecida como Psicologia do Esporte, sendo este um ramo que está em constante evolução, desenvolvimento e crescente consolidação no contexto esportivo brasileiro. De acordo com Vieira *et al.* (2010), dentro da psicologia do esporte há três aspectos considerados principais referentes à essa área, sendo: o esporte em si, a ciência do esporte e a psicologia.

Esta área foi sistematizada no Brasil no final da década de 1970, junto com a criação da Sociedade Brasileira de Psicologia do Esporte, da Atividade Física e da Recreação (SOBRAPE). Posteriormente a isso, alguns anos depois é criada a Associação Brasileira de Psicologia do Esporte (ABRAPESP). Desde então seu reconhecimento vem solidificando-se dentro do âmbito esportivo e competitivo. De acordo com Vieira *et al.* (2010), os eventos científicos e o número de pesquisas

na área de psicologia do esporte crescem desde que iniciaram os estudos no Brasil e o tema ansiedade pré-competitiva não fica de fora, mostrando a importância para todo meio do esporte competitivo ou amador, seja em divisões de base ou universitários. Mesmo com esse crescente, o tema ainda sofre resistência em alguns esportes, embora alguns paradigmas tenham sido quebrados, mostrando através de resultados sua eficácia juntamente com outros campos de pesquisa como a própria medicina, fisiologia, fisioterapia, nutrição, administração e outros.

Portanto, o estudo nessa esfera se mostra importante no cenário esportivo prático e acadêmico, dando auxílio às comissões técnicas e também conhecimento ao atleta, para que toda a equipe de preparação saiba lidar com a ansiedade pré-competitiva no meio esportivo em seus atletas, uma vez que dependendo de seus níveis, pode alterar o desempenho, gerando conflitos emocionais, bem como alterações fisiológicas e comportamentais que tendem a prejudicar o indivíduo e/ou equipe.

2 OBJETIVOS

O presente estudo possui os seguintes objetivos:

- 1- Investigar, através de uma revisão bibliográfica, se a ansiedade pré-competitiva pode afetar o desempenho esportivo dos atletas;
- 2- Verificar se o atleta é prejudicado devido aos sintomas da ansiedade ou se pode existir uma melhora no seu desempenho em função desse estado emocional.

3 PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS

Este estudo adotou como método a pesquisa de revisão bibliográfica, apresentando uma abordagem qualitativa no seu procedimento de análise. Assim, foi feito um levantamento buscando por artigos científicos, jornais informativos de relevância e outras fontes bibliográficas, nas bases de dados Scientific Electronic Libray Online (SciELO), ScienceDirect e através do Google Acadêmico e seus direcionamentos para os canais de divulgação científica, trazendo os conceitos de ansiedade de modo geral e embasada no meio esportivo competitivo, assim como a ansiedade pré-competitiva em atletas, esportes coletivos e individuais.

Nos bancos de dados foram pesquisadas as seguintes palavras-chaves: “ansiedade”, “ansiedade pré-competitiva”, “esporte competitivo” e “psicologia do esporte”. De acordo com Ludke e André (1986, p. 18), pesquisa qualitativa “É o que se desenvolve numa situação natural, é rico em dados descritivos, tem um plano aberto e flexível e focaliza a realidade de forma complexa e contextualizada”.

Os estudos qualitativos têm caráter bastante seletivo, onde as pesquisas começam abrangentes, contextualizando de forma geral e passa por um processo de afunilamento até atingir a principal questão (LUDKE; ANDRÉ, 1986). Para Gil (2002), um trabalho realizado através de pesquisa bibliográfica é desenvolvido exclusivamente por meios de materiais já elaborados, principalmente de artigos científicos, livros e impressos diversos.

4 REVISÃO BIBLIOGRÁFICA

4.1 Transtornos de ansiedade

A ansiedade está classificada entre as doenças que mais interferem na dinâmica social das pessoas. O American Psychiatric Association (2014) traz em seus documentos uma definição do conceito sobre o que é a ansiedade em si, no qual é descrito que esta é uma antecipação de uma ameaça futura, algo incerto, e que, portanto não é possível estabelecer uma certeza sobre a tal ameaça. Esse ponto o distingue do medo, que é tratado como uma resposta emocional a uma ameaça real. A linha permanece tênue em termos fisiológicos quando o medo e ansiedade são comparados, pois o medo causa uma resposta de excitabilidade autonômica, o que de forma simplificada, significa que é estimulada uma resposta de luta ou fuga no indivíduo. Já a ansiedade provoca uma resposta que causa tensão muscular, uma vez que o indivíduo entra num estado de vigilância do perigo futuro, em um estado cauteloso e de frequentes esquivas.

É importante dizer que o transtorno de ansiedade ocorre quando esses episódios são excessivos e persistentes, ultrapassando os limites da normalidade dos períodos. Além disso, os transtornos de ansiedade podem se desenvolver para outros estágios dependendo da situação que o indivíduo está enfrentando. Segundo estudos realizados por De Lijster *et al.* (2017), a ansiedade pode ocorrer em dois grandes grupos: pessoas no início da vida adulta e em crianças, como é o caso, por exemplo, do transtorno de ansiedade de separação, onde os sintomas aparecem quando ocorre a separação de uma figura de apego (ex. pais). A criança, se mostrando incapaz de lidar com as emoções até os 3 anos, tende a apresentar sintomas de ansiedade causada pela separação aos 10 anos de idade, se não bem tratada.

No que se refere aos transtornos de ansiedade mais frequentes em crianças e adolescentes, Regina *et al.* (2000) traz em primeiro lugar o transtorno de separação, com 4%, em seguida aparece o transtorno de ansiedade excessiva/TAG, que ocorrem numa faixa entre 2,7 a 4,6%, em terceiro, as fobias específicas, que ficam em torno de 2,4 a 3,3%, e a fobia social, que representam 1% da população, e por

último, mas muito significativo, temos o transtorno de pânico, com 0,6%.

Ainda nos estudos de De Lijster *et al.*, (2017), as fobias específicas são, de modo geral, o medo extremo de algo que vem desde criança, podendo se solidificar no decorrer da vida adulta. Aparecem numa média de idade de 11 anos. Aos 14 anos a ansiedade social é bem comum, sendo essa fase caracterizada pelo começo da adolescência. A interação social requer um desprendimento da insegurança pessoal e isso pode atrapalhar o convívio em diversas situações que envolvem interagir com outras pessoas e isso inclui, até mesmo, pedir comida no telefone. Agorafobia, aos 21 anos, transtorno obsessivo-compulsivo aos 24, estresse pós-traumático aos 26 anos, síndrome do pânico aos 30 e ansiedade generalizada aos 35 anos, são exemplos de transtornos do começo da vida adulta. Esses sintomas se manifestam desde quando os indivíduos estão na infância, porém se não diagnosticada de maneira precoce e trabalhada podem persistir ou aparecer também para a vida adulta.

Para identificar essas condições médicas, é importante que seja realizada uma avaliação terapêutica bem detalhada do histórico que deu início aos sintomas das ansiedades, os gatilhos emocionais e o desenvolvimento da criança ou adolescente. Um grande fator de identificação de patologias são as durações dos sintomas, se possuem curtas ou longas durações, se a pessoa por si só consegue estipular um limite referente ao estímulo recebido. Ainda no estudo de Regina *et al.* (2000), esta ressalta que a ansiedade se torna patológica quando ultrapassa o esperado vindo do estímulo, assim como quando são desproporcionais para a faixa etária do indivíduo e principalmente quando afeta sua vida social, além de sua qualidade de vida e equilíbrio emocional.

Os transtornos ou a ansiedade em si já tem o potencial de prejudicar a vida social dos indivíduos, que muitas vezes buscam como forma de complementar seu tratamento a presença em atividades físicas. Contudo, pode-se imaginar também que um atleta com tais doenças no meio esportivo competitivo pode existir, uma vez que esse é um ambiente no qual existem pressões, cobranças e exposições naturalmente. Por essa razão será descrita a relação da ansiedade dentro do ambiente esportivo.

4.2 Teorias sobre ansiedade

Diante das considerações teóricas de Freud, o termo *Angst* aparece para dar início às discussões que se desenvolveram ao longo de anos, citada no texto *Hemmung, Symptom und Angst* e recentemente traduzido para “Inibição Sintoma e Medo”. Este foi o prelúdio para o significado de ansiedade, pois a ampla tradução do termo alemão “*Angst*” pode ser vista como um receio, um temor ou até mesmo, aumentando a intensidade da palavra, pavor e pânico (KLEIN; HERZOG, 2017).

As fases desse estudo podem ser divididas em dois principais momentos, 1916-1917 e 1926, sendo que nesse segundo momento ocorre a consideração do “afeto anterior causador do recalque”, que está ligado ao sentido de reprimir as aspirações, dando sinais de que a psique quer adquirir o prazer e driblar o desprazer Pisetta, (2008). Freud ainda dividiu o termo ansiedade em dois tipos: a neurótica, que é a ansiedade de algo desconhecido, e a realística, que se refere ao perigo conhecido (SILVA *et al.*, 2015).

Com o objetivo de deixar os conceitos de ansiedade menos abstratos, o tema começou a ser definido por alguns autores que descreveram a ansiedade como resultado de um sentimento emocional aversivo, além de sentimentos de apreensão, sendo vago e desagradável devido a antecipação de um perigo desconhecido e resultando em tensões e desconfortos físicos (CASTILLO *et al.*, 2000; SMITH; SMOLL; WIECHMAN, 2010).

Além disso, há dois conceitos distintos sobre ansiedade que englobam as condições de ansiedade-traço e ansiedade-estado. Spielberger, Gorsuch e Lushene (1979) descrevem a ansiedade-traço como parte da personalidade do indivíduo, uma característica definitiva e relativamente estável em seus níveis. A ansiedade-estado se apresenta em situações que geram estresse e está em constante variação dependendo da situação em que o indivíduo está inserido (QUADROS; VICENTIM; CRESPILO, 2006).

Ainda sobre as definições de ansiedade, ocorrem mais dois conceitos distintos: a ansiedade cognitiva, retratada pela predominância das baixas expectativas e pensamentos negativos em relação a um objetivo, além da predominância de questionamentos sobre sua capacidade, e a ansiedade somática, que atinge principalmente a fisiologia do indivíduo, agindo nas funções autonômicas

(FERNANDES; VASCONCELOS-RAPOSO; FERNANDES, 2012).

Naturalmente que tais definições nos ajudam a compreender de forma geral como a ansiedade se constitui e como ela pode ser entendida. A seguir, serão abordadas teorias que visam elucidar como essa emoção pode ser compreendida dentro do esporte.

4.3 Teorias sobre ansiedade no esporte

Em um ambiente esportivo a preparação dos atletas vai além de um preparo físico ou técnico, que são, em tese, os mais bem vistos pelo público. A preparação psicológica tem cada vez mais espaço para discussão e aplicação dentro dos centros de treinamentos e segundo os estudos realizados por Vealey (1988), dentre os temas abordados pela psicologia, a excitabilidade emocional e o preparo psicológico dos atletas engloba 70% das pesquisas. Além disso, o assunto ansiedade relacionado ao rendimento esportivo é a preocupação principal, assumindo 93% dos assuntos tratados. Esses números mostram que mesmo há mais de 3 décadas atrás esses assuntos já eram de interesse dos pesquisadores e profissionais dos clubes.

Com o desenvolvimento natural da área de conhecimento, no ano de 2007 foram apresentados os principais temas de interesse dos pesquisadores no Congresso Europeu de Psicologia do Esporte, listando *Imagery* e *Performance* com 16,77%, Motivação com 16,13 e em terceiro lugar o Estresse e ansiedade com 9,03% dos interesses. Já no cenário brasileiro, em 2006, no Congresso Brasileiro de Psicologia do Esporte, o tema Ativação, Estresse e Ansiedade assume a primeira colocação no ranking de temas apresentados com 12,50% (VIEIRA *et al.*, 2010).

Outro ponto interessante exposto no estudo de Vasconcelos-Raposo (2000), trata da popularização das pesquisas sobre ansiedade em atletas no contexto competitivo. O foco tem sido no “estado emocional do atleta” no momento pré-competição e isso não necessariamente avaliou a ansiedade pré-competitiva dos indivíduos, pois toda a metodologia dos estudos tem se baseado na ansiedade traço, que não se mostra tão válida no cenário esportivo de competição.

Ao praticar uma modalidade esportiva, fica claro que as emoções ali afloradas são difíceis de apresentar em outro momento. Em atletas de rendimento a situação

requer um pouco mais de atenção, pois são depositado tempo, energia, sentimentos de apego pelo esporte e empenho para o profissionalismo. Além do sentimento de ansiedade, outros sentimentos como medo, realização, estresse, frustração, prazer e alegria são temas comuns do ambiente esportivo que podem tanto servir como motivações para os atletas, gerando um fator positivo, como também podem ser encarados como uma pressão excessiva, gerando emoções negativas (GONÇALVES; BELO, 2007).

Além da diferenciação entre ansiedade cognitiva e somática, previamente descrita neste estudo, Vasconcelos-Raposo (2000), afirma que esta pode ser dividida em três dimensões: fisiológica, comportamentos observáveis e cognitivos. A dimensão somática é representada por alterações nas atividades autônomas, como por exemplo, a frequência e o ritmo cardíaco e extremidades do corpo trêmulas. As alterações de comportamento observáveis vão desde suas expressões faciais até os comportamentos que fogem do padrão do atleta. E a dimensão cognitiva se refere aos comportamentos negativos do indivíduo, atenção alterada e sentimentos de inabilidade.

Direcionando as teorias de ansiedade para o contexto esportivo, onde se encontra diversas situações de variabilidade, tais como possibilidade de sucesso ou fracasso, personalidade do atleta, modalidade esportiva (coletiva ou individual), exposições para o público, convívio com colegas de equipe e outros, surgem então teorias voltadas para entender a ansiedade pré-competitiva nos atleta e seu desempenho nas tarefas, uma vez que no esporte é relatado cobranças excessivas para a vitória, pressões pessoais e dos familiares e técnicos e o temor pelo fracasso (BERNARDT; SEHNEM, 2017; BARRETO, 2012).

Famosa por ser estudada por Sigmund Freud (1915) e proposta por Woodworth (1918), a teoria do *Drive* tenta explicar como a presença de terceiros observando uma tarefa sendo realizada influencia no desempenho da mesma. Se há a necessidade da tarefa ser cumprida, ocorre um aumento de energia influenciando diretamente a estabilidade do nosso sistema nervoso, gerando o que podemos chamar de ansiedade. Essa ativação energética/fisiológica durante o ciclo de aprendizagem pode interferir negativamente no desenvolvimento de aprendizagem do indivíduo. Mas, por outro lado, se o indivíduo possuir uma boa experiência na tarefa é possível que se obtenha uma melhora do desenvolvimento da

aprendizagem daquela mesma tarefa (BARRETO, 2012; SONOO *et al.*, 2010).

Outro modelo amplamente discutido foi a teoria do U-invertido, elaborado por Yerkes e Dodson em 1908 e descrita por Weinberg e Gould (2017). Na intenção de relacionar com a ansiedade do esporte, a hipótese da teoria do U-invertido sobre ansiedade defende que existe um ponto ótimo central de ativação para a ansiedade e *performance*, sendo assim, se muito alto ou baixo prejudica a *performance*. Porém, foram encontradas algumas falhas nessa teoria, não respondendo questões fundamentais para ser uma proposta teórica aceita nos dias de hoje. A primeira delas consiste no fato de que os autores propõem que tais níveis de ativação funcionariam de forma universal para todos os atletas, o que não é exatamente verdadeiro. Além disso, de acordo com Landers (1980), existe uma falta de definição sobre o termo *arousal*, sendo este entendido como ativação fisiológica e prestação de cada indivíduo, não explicando o “porquê” e/ou “quando” o *arousal* interfere na prestação da atividade (BARRETO, 2012; VASCONCELOS-RAPOSO, 2000).

Na intenção de responder as questões faltantes da teoria do U-Invertido, a teoria IZOF – Zona Individual de Funcionamento Ótimo foi elaborada por Juri Hanin na década de 1970. Esta teoria foi criada de maneira alternativa para as teorias passadas e fala não de uma zona central de ativação de maneira generalizada, mas sim uma zona ideal para cada atleta de maneira individual e de acordo com cada modalidade esportiva. Assim, os níveis de ansiedade variam de atleta para atleta e, assim como o seu ideal para maximizar o desempenho, o que significa que alguns necessitam que os níveis de ansiedade estejam mais elevados e outros necessitam estar mais relaxados, também variando o nível de ativação exigido para cada modalidade, umas com maiores ativações e outras menores (SONOO *et al.*, 2010; BARRETO, 2012).

Dentro dessa teoria as reações emotivas num contexto de interação social são divididas em quatro tipos de avaliações. A primeira delas é o estado intrapessoal, que são as emoções presentes quando ocorre a interação do indivíduo com outra pessoa. A segunda é a ansiedade-grupo e nessa parte existe a intenção de avaliar e qualificar as emoções do indivíduo quando busca pertencimento a um grupo ou equipe. A terceira parte da avaliação é chamada como estado ótimo de ansiedade, que nada mais é a zona de ansiedade-estado que menos afeta o indivíduo de seus rendimentos desportivos. Por fim, a última parte da avaliação é

chamada de ansiedade de prestação, que é uma avaliação mais específica da ansiedade-estado num nível de competição (SONOO *et al.*, 2010; BARRETO, 2012).

Toda essa evolução teórica na atualidade é estudada pela área da psicologia do esporte, onde o espaço de discussão é pautado nas teorias mais aceitas pela ciência, também com espaço para elaborar trabalhos de intervenções em ambientes problemáticos de desenvolvimento além da parte física exigida pelas modalidades, apontando os pontos altos e baixos daquele cenário para fim de consagrar o objetivo do grupo dentro do ambiente esportivo competitivo (RUBIO, 1998).

4.4 Mudanças fisiológicas

A separação dos conceitos de ansiedade-traço e ansiedade-estado já são bem aceitas dentro das pesquisas. Ansiedade-traço remete à personalidade da pessoa, com tendências a permanecer estável, somente causando grandes alterações dependendo de como o indivíduo percebe a intensidade dos sintomas. A ansiedade-estado se refere às emoções que são transitórias do seu dia a dia, evidenciando os sentimentos de apreensão e algumas alterações no sistema nervoso autônomo, o que pode culminar em sintomas como distúrbios gastrointestinais, aumento do ritmo cardíaco, tensão muscular, elevação da pressão arterial e respiração mais profunda (VASCONCELOS-RAPOSO, 2000).

Para além dessa distinção, o tema ansiedade ainda é abordado a partir de dois componentes diferentes: a ansiedade cognitiva, que se refere às baixas expectativas que o indivíduo tem sobre atingir seu objetivo e é marcada também por sentimentos negativos sobre suas capacidades desportivas. O segundo componente abordado é a ansiedade somática, que é marcada pela experiência do indivíduo se sentir ansioso e geralmente é acompanhada por sintomas como apresentação de uma ativação física perceptível, resultando num aumento da frequência cardíaca, dores no estômago e sudorese (SILVA *et al.*, 2015).

Além das possíveis interferências no convívio social da pessoa com a ansiedade, ocorrem também as mudanças fisiológicas que só são percebidas quando estudadas de maneira focada no assunto. De acordo com Tonelli (2015), é comum relatar a ansiedade como insegurança em realizar atividades, somado com nervosismos, tensões, temores e inquietações, sintomas que representam o estado

emocional da pessoa. Com exceção do estado emocional, a ansiedade também se manifesta na respiração dos indivíduos como falta de ar, sensação de sufocação e afogamento; nos músculos como dores, tremores e constantes contrações; nos sintomas autonômicos como taquicardia, aumento do peristaltismo, excesso de suor e taquipnéias; e nos movimentos cinestésicos como parestesia e calafrios.

Alguns desses tipos de ansiedade são estudados na análise de comportamento, através de estímulos de repulsão e suas respostas fisiológicas, que são na maioria particulares e esses estímulos são a causa de uma resposta fisiológica emocional. Com isso, ao analisar a ansiedade através do termo contingências, existem três tipos de perspectivas que se destacam: relações respondentes e operantes não verbais, relações respondentes e operantes verbais e relações respondentes e operantes verbais e não verbais (COÊLHO;TOURINHO, 2008).

A ansiedade na perspectiva da análise de comportamento discute as relações verbais que são pautadas no condicionamento semântico, assim causando aversão quando uma palavra é dita ou quando ocorre a visualização de tal imagem. Olhando a contra mão das mudanças fisiológicas negativas, as relações verbais podem ser usadas para controlar os efeitos da ansiedade. Isso pode ser evidenciado em um termo chamado de “autoverbalização”, que de maneira simplificada se resume ao modo diferente de se falar, usado com expertise por terapeutas por exemplo, e pode ser treinado como uma ferramenta para despertar reações e padrões de comportamento no atleta em momentos específicos(COÊLHO; TOURINHO, 2008).

A ideia de relacionar a ansiedade junto com os estudos realizados através da análise de comportamento é obter informações de comando que podem interferir no nível de ansiedade do atleta, tais como estratégias de palavras chaves para inflar o grupo/atleta ou, por outro lado, voltar para um estado mais calmo. Exemplificando, um atleta de modalidade coletiva, que divide suas responsabilidades, mas que uma hora ou outra recebe a função de bater o pênalti da vitória do time ou o saque decisivo no vôlei, que são situações potencialmente estressoras dentro do esporte, pode precisar de um estímulo para se concentrar ou acalmar e nesse sentido as técnicas propostas pela análise de comportamento podem contribuir positivamente.

Além disso, é visto que pessoas ansiosas se afastam de situações que as provocam ansiedade, isso quando é permitido ter essa escolha. Nesse caso, a

estratégia da autoverbalização é muito usada para se obter confiança para a tarefa, com o intuito de diminuir os sintomas da ansiedade, caso contrário ocorrerá a resposta fisiológica e isso também mostra a falta de um controle total das situações repulsivas, fisiológicas e ambientais. Contudo, a estratégia da “autoverbalização” não é a única maneira de obter resultado, pois também existem as técnicas de relaxamento progressivo e técnicas de controle da respiração, que também são usadas para minimizar essa ativação em excesso.

4.5 Ansiedade pré-competitiva e desempenho esportivo: entendendo suas particularidades

O esporte na vida de qualquer pessoa, seja no jogo recreativo ou esporte de competição, gera impacto social no estilo de vida, bem como emoções nos atletas e espectadores. É um fato que o esporte provoca emoções e sentimentos que ultrapassam o espaço físico da competição. Essa gama de emoções pode surgir como um elemento benéfico ou não, nos casos em que essas não são bem administradas. Nesse sentido, as emoções se mostram uma das principais influências nas derrotas no mundo do esporte devido, sendo o medo e a ansiedade emoções que se destacam. Isso se deve a muitos fatores e dentre eles podemos citar as altas cobranças de rendimento, espera das convocações para os jogos ou estreia de jogadores novatos em jogos importantes, o que evidencia a ansiedade como uma das principais variáveis que impactam no desempenho dos atletas (GONÇALVES; BELO, 2007; LEITE *et al.*, 2016).

O drama na administração das emoções e especialmente da ansiedade pré-competitiva ainda tem espaço para discussão no esporte individual e coletivo. A principal diferença entre essas categorias se mostra no esporte individual, onde o atleta está “sozinho” e os olhares de julgamento não são divididos com os outros companheiros de equipe, que é o caso dos esportes coletivos. Na natação e categorias individuais do atletismo fica muito clara essa responsabilidade que os atletas encontram, o desempenho no vencer ou perder, a pressão da mídia, da torcida, dos familiares e técnicos que se somam e podem sobrecarregar os atletas, impactando na sua *performance* (MACHADO, 2018).

Em uma reflexão tendenciosa é fácil questionar se um indivíduo com altos

níveis de ansiedade-traço também não apresentaria altos níveis de ansiedade-estado quando exposto em condições ameaçadoras reais. Esse padrão de pensamento pode ser um indicativo de como os indivíduos reagiriam numa situação real de perigo. Porém, essa tendência de pensamento não pode se confirmar em todos os casos. Sendo assim, diferenciando essas duas condições e o fato de um indivíduo estar ansioso em um determinado momento, não se pode concluir que o ele é ansioso, como parte de sua personalidade (SILVA *et al.*, 2015; De ROSE JUNIOR; VASCONCELLOS, 1997).

As emoções e as situações estressoras sempre foram presentes no cotidiano do ser humano, porém ao analisar essas situações no ambiente esportivo torna-se necessário estudá-las a partir de uma abordagem específica, pelo fato do contexto esportivo mudar de esporte para esporte, tal como duração das partidas e tempo investido nos treinamentos (SANTOS *et al.*, 2014).

Um exemplo do contexto específico no cenário esportivo é o estudo realizado por Bocchini *et al.* (2008), quando foi avaliado as ansiedades cognitiva e somática de jogadores de futsal titulares e reservas e tendo como resultado da amostra que os jogadores titulares apresentam altos nível de ansiedade somática enquanto os jogadores reservas apresentavam níveis elevados de ansiedade cognitiva.

Dito isso, torna-se necessário distinguir quais aspectos exercem mais influência sobre a ansiedade pré-competitiva e se algum deles sobressair aos demais. Esses aspectos serão descritos nos capítulos a seguir.

4.5.1 Gênero e Idade

No intuito de avaliar a ansiedade-traço e ansiedade-estado o estudo realizado por Sonoo *et al.* (2010), usou a variável idade como um possível fator influenciador no desempenho dos atletas. Para isso, foram realizados através dos instrumentos de avaliação o *Sport Competition Anxiety Test* (SCAT) e o *Competitive State Anxiety Inventory-2* (CSAI-II) em jogadoras de voleibol de nível infantil entre as idades de 12 a 14 anos nas fases de preparação e competição. Foi indicado como resultado que a ansiedade-traço pré-competitiva e competitiva não exercia influencia no desempenho das atletas. Por outro lado, a ansiedade-estado indicou uma diferença estatisticamente significativa no componente da ansiedade cognitiva. O estudo também teve como resultado o equilíbrio nos níveis de ansiedade-estado na fase

preparatória e um aumento significativo na fase competitiva, assim concluindo que para essa fase da competição e nesta categoria, a ansiedade é um fator que influencia o desempenho esportivo das atletas.

Em modalidades esportivas individuais também é possível fazer essa relação com as idades e o gênero dos atletas. Sendo assim, o estudo de Interdonato, Miarka e Franchini(2013), realizou uma pesquisa utilizando como método avaliativo o *Sport Competition Anxiety Test* (SCAT) em 40 atletas de judô (20 do sexo masculino e 20 do sexo feminino) entre 14 anos e 18 anos. Diante da pesquisa, se obteve como primeiro resultado que os atletas de ambos os sexos tiveram os níveis de ansiedade maiores na fase de treinamento em comparação com o momento da competição. Já no momento da competição, as atletas do sexo feminino tiveram maiores níveis de ansiedade quando comparados aos demais grupos. O estudo ainda conclui trazendo uma proposta com diferentes estratégias no trabalho preparatório nos treinamentos que antecedem a competição para os grupos masculinos e femininos, onde o foco para o grupo feminino seja no controle emocional da ansiedade, enquanto para o grupo masculino pode dar o foco para outros aspectos.

Autores como De Rose Junior; Vasconcellos (1997) buscaram entender a variação dos níveis de ansiedade-traço quando estimulados e identifica como possível variável a idade e o sexo dos atletas de atletismo. Para isso, também utilizou o *Sport Competition Anxiety Test* (SCAT) para avaliar os atletas que tinham idade entre 10 a 16 anos, totalizando 164 participantes (81 meninos e 83 meninas). A partir das coletas de dados, os resultados indicaram que as atletas do sexo feminino apresentaram ansiedade-traço competitiva estatisticamente maiores com o do grupo masculino, com ênfase na faixa nas idades entre 14 e 16 anos.

Estudos como o de Shigunov (1998) buscou responder seus questionamentos sobre ansiedade-estado pré-competitiva a partir de três parâmetros: idade, sexo e modalidade esportiva. O pesquisador obteve as informações através do questionário Teste de Ansiedade Pré-Competitiva (TAPC) aplicado para 150 atletas, de 10 anos a 35 anos, das modalidades de atletismo, natação, basquete, vôlei e handebol. Na proposta o nível de experiência no esporte podia variar entre atletas que eram iniciantes ou até mesmo os já consagrados. Em sua conclusão, obteve resultados que mostraram diferenças significativas nos níveis de ansiedade-estado entre atletas jovens e os atletas mais velhos. Portanto, o estudo deixa clara a falta de dados para concluir essa diferença, sugerindo como hipótese a experiência dos atletas na

modalidade.

Ainda nos estudos de Shigunov (1998), o autor ressalta como parte dos resultados informações sobre ansiedade-estado divididos por gêneros. Concluiu-se que os atletas do sexo masculino apresentaram uma diferença significativa quando comparados com atletas do sexo feminino, evidenciando o gênero como variável.

Já nos estudos realizados por Gonçalves e Belo (2007), os autores partiram do questionamento se a ansiedade-traço competitiva tinha alguma variação no quesito gênero, tipo de modalidade esportiva, faixa etária e suas experiências na modalidade. Diante dessa investigação, foi encontrado dado com diferenças significativas na ansiedade-traço competitiva no quesito gênero, apontando para as mulheres com os maiores números ($M = 33,42$; $DP = 0,87$) e homens ($H = 28,78$; $DP = 0,72$). Quanto aos outros itens da investigação, o estudo não encontrou resultados com diferenças significativas suficientemente conclusivas, contrariando levantamentos realizados anteriormente.

Direcionando para os esportes individuais, o judô entrou no radar das pesquisas por ser um esporte que depende quase exclusivamente do próprio desempenho do atleta, sendo assim, autores como Machado(2018), pensaram na hipótese de que o nível de ansiedade pré-competitiva no judô poderia interferir no desempenho dos atletas. Utilizaram como método os questionários *Sport Competition Anxiety Test*(SCAT) e *Competitive State Anxiety Inventory-2* (CSAI-II) para as coletas de dados dos atletas de ambos os sexos, totalizando 30 atletas com idade entre 18 a 25 anos e ao fim, obtiveram como resultado, somando ambos os sexos, que os níveis de ansiedade eram moderados. E quando separados por gênero, tanto os níveis de ansiedade-traço quanto os de ansiedade-estado, também tiveram seus resultados como moderados. Um detalhe do estudo foi a análise dos níveis de ansiedade entre os 1º, 2º e 3º colocados da competição, mostrando que o 1º colocado da competição teve um nível menor de ansiedade quando comparados com os 2º ou 3º colocados. Concluindo que quando os participantes de judô dessa faixa etária conseguem controlar as tensões emocionais durante a fase pré-competitiva e competitiva, possivelmente o desempenho é melhor.

4.5.2 Modalidade coletiva e individual

Na perspectiva de relacionar a ansiedade pré-competitiva com a autoconfiança nos esportes coletivos, as autoras Bernardt e Sehnem (2017), usaram como método avaliativo o questionário *Competitive State Anxiety Inventory-2* (CSAI-II) e uma entrevista semiestruturada com jogadores com idade entre 12 a 14 anos. Através das coletas, o estudo veio para somar junto com outras literaturas quando obteve o resultado dos baixos níveis de ansiedade pré-competitiva cognitiva e somática e níveis médios e altos de autoconfiança. Destacando a confirmação junto com outras literaturas, que quando a ansiedade pré-competitiva cognitiva está em níveis baixos, ou controlados dentro das medidas cabíveis, os atletas se sentem seguros na sua tarefa.

O tipo de modalidade (coletiva ou individual) também foi tema de interesse de Shigunov (1998), quando buscou entender quais modalidades apresentavam maior nível de ansiedade-estado nos atletas. Sendo assim, através de sua pesquisa teve como resultado que os atletas das modalidades coletivas, tais como basquete, vôlei e handebol, apresentaram maior nível de ansiedade-estado quando comparados com os atletas de modalidade individual, abrindo espaço para supor que a disputa para a titularidade na equipe, a responsabilidade dividida com os companheiros são situações ansiógenas. Ao contrário, para os atletas de modalidades individuais o mérito do desempenho é exclusivo, podendo elevar a autoestima e a autoconfiança do indivíduo.

Por outro lado, quando falamos de ansiedade-traço, os resultados podem não ser os mesmo do estudo anterior. Ao analisar o nível de ansiedade-traço pré-competitiva em atletas masculinos de esportes coletivos e individuais, Santos e Pereira (1997) buscaram investigar o nível de ansiedade nos esportes judô e atletismo - pelo esporte individual - e handebol e vôlei - para esportes coletivos - e também usando a idade como variável. Tendo esses dados, os resultados encontrados foram uma diferença significativa no nível de ansiedade-traço entre os atletas jovens e adultos na modalidade individual dentre os esportes pesquisados. Já na modalidade coletiva, não foram encontradas diferenças significativas entre jovens e adultos do mesmo esporte e quando analisado jovens e adultos dentre os esportes coletivos pesquisados, teve como resultado uma diferença significativa no nível de ansiedade.

Já nos estudos realizados por Silva *et al.* (2015), os autores buscaram investigar onde está presente o maior índice de ansiedade-traço entre as modalidades esportivas coletivas e individuais. Concluiu-se, através do instrumento de avaliação como o *Sport Competition Anxiety Test* (SCAT), que a média nos níveis de ansiedade-traço em esportes coletivos são inferiores em comparação com esportes de modalidade individual. Destacando no topo da lista esportes como natação e atletismo com maiores índices.

Um fato importante de se considerar sobre a ansiedade pré-competitiva nos esportes coletivos são os jogos realizados dentro ou fora de casa. O termo bastante usado para essa discussão é o *home advantage*, que se baseia numa possível vantagem em competir em casa, a partir de constatações de que mais de 50% dos jogos disputados em seus domínios são vitoriosos e aprofundando nesse número são apontados assuntos como influência da torcida, ligação com o espaço competitivo e desgastes em viagens. Sendo assim, autores como Da Silva *et al.* (2014), buscam explorar temas como o *home advantage* e relacionar com as condições psicológicas dos atletas, afim de verificar as oscilações nos níveis de ansiedade.

4.5.3 Experiência no esporte

O controle das emoções no esporte é um fator determinante para um bom desempenho dos atletas, sendo no esporte profissional ou nos esportes amadores e foi a partir desse pensamento que os autores Juniores *et al.* (2019), realizaram o estudo com jogadores de handebol de nível universitário com o objetivo de verificar os níveis de ansiedade-traço, ansiedade-estado e estresse da equipe. Foram usados como instrumentos o “Inventário Ansiedade Traço-Estado” (IDATE), na intenção de avaliar as ansiedades, e o questionário “Situações de Stress no Handebol” (SSH), para avaliar as situações estressoras da modalidade. Como resultado das coletas dos 22 jogadores com média de 21 anos, verificou que tanto a ansiedade-traço e ansiedade-estado foram consideradas médias, porém junto com as situações estressoras da dinâmica de jogo e relacionando com as ansiedades, os níveis emocionais foram avaliados como moderados.

Pesquisas locais como o da ansiedade e desempenho esportivo são importantes para mostrar o quanto são amplos os resultados daquele nicho de

pesquisa. Porém, autores como Santos *et al.*, (2020) optaram pela construção de um estudo de revisão na intenção de investigar a ansiedade pré-competitiva em diversas modalidades, inserindo como variáveis temas como a idade, o sexo e tempo de experiência e o tipo de modalidade (coletiva ou individual) e relacionar os temas com o quanto eles influenciam nos resultados. Para toda essa ideia ser concluída, foi necessária uma busca através de revisão bibliográfica de artigos nos períodos de 2010 e 2018 e, após essa revisão, os resultados tiveram uma convergência onde fala que homens e mulheres apresentam uma semelhança nos níveis de ansiedade e segurança nas tarefas.

Colocando a idade como variável, os estudos apontaram os atletas mais velhos com menos ansiedade quando comparados com os atletas mais jovens. Outro ponto também muito pesquisado é o nível de experiência dos atletas daquela modalidade. Os estudos mostraram que aquelas com maiores experiências esportivas apresentam menos nível de ansiedade e maior autoconfiança quando comparados com os atletas menos experientes da mesma modalidade. E por fim, uma comparação também muito buscada é a dos esportes coletivos e individuais, onde a revisão conclui que ocorre uma semelhança nos níveis de ansiedade e autoconfiança entre os dois tipos de modalidades, sobressaindo um pouco a autoconfiança com maiores números, levando a confirmação da hipótese da ansiedade multidimensional que cita que quando os níveis de ansiedade cognitiva e somática do atleta são baixos ou moderados, a autoconfiança mostra níveis elevados (SANTOS *et al.*, 2020).

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

O estudo teve como objetivo verificar se a ansiedade pré-competitiva afeta o desempenho esportivo dos atletas. Após sanar essa primeira dúvida foi identificado que os conceitos sobre ansiedade são diversos, com início do seu desenvolvimento moderno nas teorias propostas por Sigmund Freud, onde se relatava o “afeto anterior causador do recalque”, frase que se entende em reprimir as aspirações, no sentido de que a psique sempre quer adquirir o prazer e fugir do desprazer. Desde então o conceito de ansiedade sofreu evoluções teóricas, tendo a necessidade de dividi-lo, elaborando termos bastante aceitos atualmente, como ansiedade-traço, ansiedade-estado e ainda a ansiedade somática e cognitiva, assim estabelecendo conceitos totalmente diferentes entre si para melhor entendimento para as literaturas posteriores.

Dentro do ambiente esportivo, foi de interesse trazer esse assunto para dentro das equipes, uma vez que as oscilações emocionais eram sinais que prejudicariam os rendimentos dos atletas. Para isso, o termo ansiedade pré-competitiva e/ou somente competitiva foi ganhando espaço para novas discussões dentro das comissões técnicas. E, assim como ocorreu evolução teórica da palavra “ansiedade”, no âmbito da psicologia do esporte também houve mudanças para o conceito “ansiedade pré-competitiva”, “ansiedade competitiva”, tendo início com a teoria do *Drive* onde os conceitos ainda eram bem gerais, deixando lacunas que não agradavam conforme iriam surgindo novas dúvidas.

Por muitos anos a teoria do U-Invertido foi usada e aceita dentro das pesquisas de ansiedade, postulando que o indivíduo deveria permanecer estável dentro desse limite e se tendesse para algum dos extremos, iria interferir nos seus desempenhos. Porém, a teoria IZOF – Zona Individual de Funcionamento Ótimo foi proposta para tratar o assunto de maneira individualizada e não generalizando a teoria do U-Invertido para todos os atletas e para todas as modalidades.

Foi observado no presente estudo que ao se tratar de ansiedade-traço e ansiedade-estado, que é um dos assuntos de maior interesse para os pesquisadores, os modelos de questionários *Sport Competition Anxiety Test* (SCAT) para a ansiedade-traço e *Competitive State Anxiety Inventory-2* (CSAI-II) para a ansiedade-estado são muito usados para se obter os dados dos atletas.

No quesito ansiedade pré-competitiva grande parte da literatura afirma que nível muito elevado desse estado emocional seria prejudicial para o desempenho dos atletas. Porém, são diversas variáveis que torna essa questão verdadeira ou não, pois ao delimitar um público na pesquisa, não necessariamente ocorre essa diferença nos níveis de ansiedade nos atletas, abrindo espaço para a comparação de grupos. No que se referem à variável gênero, as mulheres apresentam maiores níveis de ansiedade quando comparados aos homens. Além disso, foi visto que os atletas com maiores experiências dentro da modalidade apresentam menores níveis de ansiedade quando comparados com os menos experientes. Por fim, constatou-se que os atletas mais velhos também apresentam níveis inferiores de ansiedade quando comparados com os dos jovens atletas.

Deixa-se em aberto a possibilidade de que os trabalhos de intervenções dentro das equipes, que contenham atletas de diferentes idades e experiências, possam ser realizados de maneira diferente entre os grupos, gêneros e modalidades a fim de enriquecer e desenvolver ainda mais os conhecimentos acerca desta área da psicologia do esporte.

REFERÊNCIAS

ALEXANDRE, BIANCA. Ansiedade pré-competitiva em modalidades de esporte coletivo e individual. **Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Psicologia)–Universidade do Extremo Sul Catarinense, Criciúma**, p. 56, 2010.

AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION et al. **DSM-5: Manual diagnóstico e estatístico de transtornos mentais**. Artmed Editora, 2014.

BARRETO, Patrícia Marques. Perfil de estado de humor, ansiedade-traço e ansiedade-estado em jovens ginastas. 2017.

BERNARDT, Andréia Maria; SEHNEM, Scheila Beatriz. Ansiedade Pré-Competitiva e autoconfiança em modalidade de esporte coletivo. **Pesquisa em Psicologia-anais eletrônicos**, p. 37-44, 2017.

CASTILLO, Ana Regina GL et al. Transtornos de ansiedade. **Brazilian Journal of Psychiatry**, v. 22, p. 20-23, 2000.

COÊLHO, Nilzabeth Leite; TOURINHO, Emmanuel Zagury. O conceito de ansiedade na análise do comportamento. **Psicologia: Reflexão e Crítica**, v. 21, p. 171-178, 2008.

DA SILVA, Carina Vicente et al. Ansiedade-traço em atletas de esportes coletivos e individuais. 2015.

DE LIJSTER, Jasmijn M. et al. The age of onset of anxiety disorders: a meta-analysis. **Canadian journal of psychiatry. Revue canadienne de psychiatrie**, v. 62, n. 4, p. 237, 2017.

DE QUADROS JUNIOR, Antonio Carlos; VICENTIM, Joseane; CRESPILO, Daniel. Relações entre ansiedade e psicologia do esporte. 2006.

DOS SANTOS, Saray Giovana; PEREIRA, Suely Alves. Perfil do nível de ansiedade-traço pré-competitiva de atletas de esportes coletivos e individuais do Estado do Paraná. **Movimento (ESEFID/UFRGS)**, v. 4, n. 6, p. 3-13, 1997.

FERNANDES, Marcos Gimenes; VASCONCELOS-RAPOSO, José; FERNANDES, Helder Miguel. Propriedades psicométricas do CSAI-2 em atletas brasileiros. **Psicologia: Reflexão e Crítica**, v. 25, p. 679-687, 2012.

GIL, Antonio Carlos. Como classificar as pesquisas. **Como elaborar projetos de pesquisa**, v. 4, p. 44-45, 2002.

GONÇALVES, Marina Pereira; BELO, Raquel Pereira. Ansiedade-traço competitiva: diferenças quanto ao gênero, faixa etária, experiência em competições e modalidade

esportiva em jovens atletas. **Psico-USf**, v. 12, p. 301-307, 2007.

INTERDONATO, Giovanna Carla; MIARKA, Bianca; FRANCHINI, Emerson. Análise da ansiedade pré-competitiva e competitiva de jovens judocas. **Revista de Artes Marciales Asiáticas**, v. 8, n. 2, 2013.

JUNIOR, D. R.; VASCONCELLOS, E. Ansiedade-traço competitiva e atletismo: um estudo com atletas infanto-juvenis. **Rev. paul. educ. fís**, v. 6, p. 148-154, 1997.

JÚNIOR, Rubens Venditti et al. Estresse e ansiedade em atletas universitários de handebol no Estado de São Paulo. **Caderno de Educação Física e Esporte**, v. 17, n. 2, p. 83-92, 2019.

RUBIO, Katia. Psicologia do Esporte: espaço de pesquisa e campo de intervenção. **Cadernos de Psicologia**, v. 4, n. 1, p. 153-162, 1998.

KLEIN, Thais; HERZOG, Regina. Inhibition, symptôme et peur? Quelques notes sur l'Angst en psychanalyse. **Revista Latinoamericana de Psicopatologia Fundamental**, v. 20, n. 4, p. 686-704, 2017.

LANDERS, Daniel M. The arousal-performance relationship revisited. **Research quarterly for exercise and sport**, v. 51, n. 1, p. 77-90, 1980.

LEITE, Cláudia Dias et al. Representações de ansiedade e medo de atletas universitários. **Revista Brasileira de Psicologia do Esporte**, v. 6, n. 1, 2016.

MORAES, Ana Luíza. Brasil é o país mais deprimido e ansioso da América Latina. **Veja Saúde**, fev. 2017, atualizado em ago. 2018. Disponível em: <https://saude.abril.com.br/mente-saudavel/brasil-e-o-pais-mais-deprimido-e-ansioso-da-america-latina/>. Acesso em: 01 jun. 2020.

MACHADO, Mayara Espindola. Ansiedade pré-competitiva e desempenho em atletas de judô de Santa Catarina. **Educação Física Bacharelado-Pedra Branca**, 2019.

PISETTA, Maria Angélica Augusto de Mello. Considerações sobre as teorias da angústia em Freud. **Psicologia: ciência e profissão**, v. 28, p. 404-417, 2008.

SANTOS, Ana Raquel Mendes dos et al. Ansiedade pré-competitiva em jovens atletas de nado sincronizado: uma análise à luz dos aspectos emocionais. **Revista da Educação Física/UEM**, v. 24, p. 207-214, 2013.

SHIGUNOV, Viktor. IDADE, SEXO E A MODALIDADE ESPORTIVA COMO FATORES INFLUENCIADORES NO NÍVEL DE ANSIEDADE-ESTADO PRÉ-COMPETITIVA. **Revista Brasileira de Ciências do Esporte**, v. 19, n. 3, 1998.

SILVA, Mauro Menegolli Ferreira da 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.

SPIELBERGER, Charles D.; GORSUCH, Richard L.; LUSHENE, Robert E. Inventário de ansiedade traço-estado. **Rio de Janeiro: CEPA**, 1979.

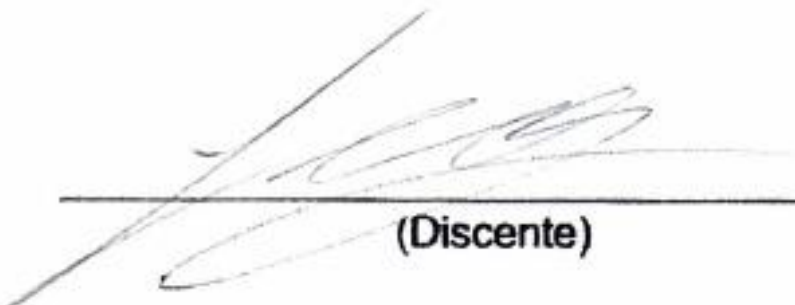
SONOO, Christi Noriko et al. Ansiedade e desempenho: um estudo com uma equipe infantil de voleibol feminino. **Motriz: Revista de Educação Física**, v. 16, p. 629-637, 2010.

TONELLI, Hélio. Psicopatologia da Ansiedade. 2015.

VASCONCELOS-RAPOSO, J. Explorando as limitações do conceito de ansiedade no desporto. **ALEU: Revista de Desporto da UTAD**, v. 2, p. 47-66, 2000.

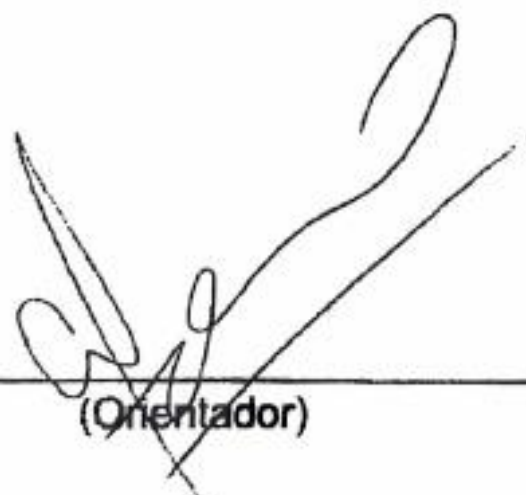
VEALEY, Robin S. Future directions in psychological skills training. **The sport psychologist**, v. 2, n. 4, p. 318-336, 1988.

VIEIRA, Lenamar Fiorese et al. Sport psychology: an emergent field in psychology. **Psicologia em Estudo**, v. 15, n. 2, p. 391-399, 2010.



(Discente)

Bruma Lúcia de Oliveira
(Coorientadora)



(Orientador)