



UNIVERSIDADE ESTADUAL PAULISTA
"JÚLIO DE MESQUITA FILHO"
INSTITUTO DE BIOCÊNCIAS - RIO CLARO



EDUCAÇÃO FÍSICA

TAMIRES OLIVEIRA BUZO

**ANSIEDADE NO AMBIENTE PRÉ-COMPETITIVO:
UMA REVISÃO SOBRE OS ESPORTES COLETIVOS**



Rio Claro
2022

TAMIREZ OLIVEIRA BUZO

ANSIEDADE NO AMBIENTE PRÉ-COMPETITIVO: UMA
REVISÃO SOBRE OS ESPORTES COLETIVOS

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

Orientador: Afonso Antonio Machado

Coorientador: Kauan Galvão Morão

Rio Claro - SP
2022

B992a Buzo, Tamires Oliveira
Ansiedade no ambiente pré-competitivo: uma revisão sobre os
esportes coletivos / Tamires Oliveira Buzo. -- Rio Claro, 2022
38 p.

Trabalho de conclusão de curso (Bacharelado - Educação Física) -
Universidade Estadual Paulista (Unesp), Instituto de Biociências, Rio
Claro
Orientador: Afonso Antonio Machado
Coorientador: Kauan Galvão Morão

1. Atletas. 2. Ansiedade. 3. Ansiedade pré-competitiva. 4. Esporte.
5. Prática esportiva. 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.

TAMIREZ OLIVEIRA BUZO

ANSIEDADE NO AMBIENTE PRÉ-COMPETITIVO: UMA
REVISÃO SOBRE OS ESPORTES COLETIVOS

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

BANCA EXAMINADORA:

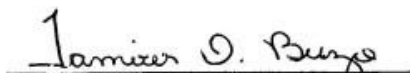
Prof. Dr. Kauan Galvão Morão

Prof. Dr. Afonso Antonio Machado

Prof. Dr. Adalgiso Coscrato Cardozo

Prof. Dra. Fernanda Moreto Impolcetto

Aprovado em: 17 de novembro de 2022



Assinatura do discente


(Orientador)

Assinatura do orientador



Assinatura do coorientador

RESUMO

O desempenho esportivo de alto nível impõe pesadas exigências físicas e psicológicas dos atletas, o que pode ser uma fonte de aumento dos níveis de ansiedade pré-competitiva. O objetivo deste trabalho foi o de realizar uma análise como a ansiedade pré-competitiva ingerência no desempenho dos esportes coletivos, além disto, destacar a importância de se trabalhá-la no processo de treinamento de equipes. Foi mencionado que a ansiedade pré-competitiva é uma realidade e que foi encontrada a presença de ansiedade cognitiva, ansiedade somática e autoconfiança dos esportistas antes e depois das competições, consequentemente, ansiedade traço e estado nos estudos considerados, em virtude disso, treinadores devem considerar os aspectos fisiológicos e traços psicológicos, estudar cuidadosamente seu ambiente social e desenvolver abordagens que diminuam a ansiedade. Devem ser aplicados programas para ensinar técnicas e métodos para lidar com a ansiedade aos esportistas, portanto, devem ser empregados especialistas e psicólogos nos clubes. Foi mencionado que estas situações de ansiedade pré-competitiva podem ser trabalhadas por meio de avaliação, através dos instrumentos *Competitive State Anxiety Inventory-2* (CSAI-2), *Sport Competition Anxiety Test* (SCAT) e o Teste de Ansiedade Pré-Competitiva, relevantes para mensurar o nível de ansiedade de atletas pré-competição, acresce-se a isso meios de intervenção para mitigar a ansiedade, como protocolo de relaxamento progressivo para a melhora do desempenho esportivo, intervenções para a otimização de capacidades psicológicas tende a alterar o estado mental dos atletas e aprimorar a performance das habilidades e competências esportivas. As informações expostas neste trabalho são de cruciais para profissionais de educação física, fisiologistas e da psicologia esportiva, pois permitem secundar o cabedal de informações do comportamento esportivo de atletas de esportes coletivos, consequentemente, intervir na realidade quando observadas situações de ansiedade.

Palavras-chave: Atletas. Ansiedade. Ansiedade pré-competitiva. Esporte. Prática esportiva.

ABSTRACT

High-level sports performance imposes heavy physical and psychological demands on athletes, which can be a source of increased pre-competitive anxiety levels. The objective of this work was to carry out an analysis of how pre-competitive anxiety interferes with the performance of team sports, furthermore, to highlight the importance of working with it in the team training process. It was mentioned that pre-competitive anxiety is a reality and that the presence of cognitive anxiety, somatic anxiety and self-confidence of athletes before and after competitions was found, consequently, trait and state anxiety in the studies considered, because of this, coaches should consider physiological aspects and psychological traits, carefully study their social environment, and develop approaches that reduce anxiety. Programs must be implemented to teach sportsmen techniques and methods to deal with anxiety, therefore, specialists and psychologists must be employed in clubs. It was mentioned that these pre-competitive anxiety situations can be addressed through assessment, through the Competitive State Anxiety Inventory-2 (CSAI-2), Sport Competition Anxiety Test (SCAT) and the Pre-Competitive Anxiety Test, which are relevant. In order to measure the anxiety level of pre-competition athletes, there are also means of intervention to mitigate anxiety, such as a progressive relaxation protocol to improve sports performance, interventions for the optimization of psychological capacities tend to change the mental state athletes and improve the performance of sports skills and competences. The information exposed in this work is crucial for physical education professionals, physiologists and sports psychology, as they allow to support the background of information on the sporting behavior of athletes in team sports, consequently, to intervene in reality when situations of anxiety are observed.

Keywords: Athletes. Anxiety. Pre-competitive anxiety. Sport. Sports practice.

SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO.....	8
1.1 Objetivo	10
1.2 Justificativa.....	10
2. METODOLOGIA	11
2.1 Bases de dados	11
2.2 Critérios de inclusão e exclusão.....	11
3. PRÁTICA ESPORTIVA E ESTRESSORES DO ESPORTE.....	12
3.1 Perspectivas da saúde mental no esporte	12
3.2 Impacto da Saúde Mental nas Métricas de desempenho físico	14
4. AMBIENTES PRÉ-COMPETITIVOS PARA ATLETAS.....	18
4.1 Fatores motivacionais na prática esportiva	18
4.2 Características do ambiente pré-competitivo de esportes coletivos	22
5. ANSIEDADE EM AMBIENTE PRÉ-COMPETITIVO EM ESPORTES COLETIVOS.....	26
5.1 Análise da literatura recente	26
5. CONSIDERAÇÕES FINAIS	32
Referências	33

1. INTRODUÇÃO

O desempenho atlético é influenciado por interações complexas entre força física, habilidade e fatores psicológicos. Recentemente, os cientistas elucidaram os principais fatores físicos e técnicos associados ao desempenho atlético, levando a rápidos avanços na habilidade entre atletas competitivos. No entanto, como há um limite para melhorar o desempenho atlético com base apenas em melhorias na força física e na técnica, a atenção mudou para a importância dos fatores psicológicos (LEE, KANG, 2019). O esporte tem sido, ao longo do tempo, considerado como uma atividade geradora de pressões que influenciam o aumento dos níveis de stress e ansiedade, com reflexos no rendimento esportivo, podendo potencializar ou enfraquecer os resultados obtidos na competição (SERRANO et al., 2019).

A ansiedade é uma resposta emocional estimulada pela antecipação de uma ameaça real ou potencial, particularmente a ansiedade competitiva, tem sido objeto de muitos estudos em psicologia do esporte e tem sido considerada como um fator decisivo que tende a interferir no desempenho atlético. No esporte, a competição pode ser considerada fonte de ameaças, pois a imagem do atleta geralmente está associada ao seu desempenho, o resultado final é sempre incerto, há exposição à opinião pública e julgamento de terceiros, entre outros (FLETCHER, ARNOLD, 2016).

A maioria dos atletas sofre de pressão, medo e ansiedade causados pela obrigação de vencer, o que pode ser explicado pela exaltação da emoção da vitória e o desencorajamento da derrota (SCHINKE, MCGANNON, SMITH;2016), mesmo atletas de esportes individuais, tendem a apresentar níveis mais elevados de ansiedade do que atletas de esportes coletivos. Expectativas sobre desempenho e pressões exercidas por pais, treinadores e outros envolvidos no esporte competitivo desencadeiam muitos atletas, além do estresse, respostas emocionais ou comportamentais como medo, apreensão, pânico, insegurança, agressividade e apatia, capazes de promover níveis exagerados de ativação (GEORGIOS, 2016).

A ansiedade é caracterizada por dois aspectos: a ansiedade cognitiva (AC) é caracterizada pela preocupação excessiva com o desempenho, apreensão e negativismo; e a ansiedade somática (AS) tem como principal característica alterações transitórias na ativação fisiológica, como aumento da frequência cardíaca, alterações respiratórias, sudorese excessiva, tremores, aumento da pressão arterial,

tensão muscular, entre outras, que se subdividem em ansiedade-estado (AS) e traço de ansiedade (TA) (WEINBERG, GOULD, 2018). Na AS, as alterações somáticas e cognitivas são manifestadas pelo ambiente ansiogênico, desencadeando em situações específicas; A TA pode se manifestar em diferentes situações, como “parte da personalidade, como tendência de comportamento”, uma predisposição do indivíduo a se comportar desproporcionalmente em diferentes situações (MORAN, 2016) .

Como essa condição é potencialmente ansiogênica e geralmente vivenciada por atletas, estudos mostram que altos níveis de ansiedade estão inversamente associados ao desempenho esportivo (JUDGE et al., 2016). Além disso, o desempenho pode ser indiretamente afetado por diferentes sintomas de ansiedade, como fisiológicos, implica em aumento de gasto energético e alterações cardiovasculares, motores, com o comprometimento da coordenação, cognitivos, com a diminuição da atenção, concentração e capacidade de decisão; bem como mudanças relacionais, como aumento de conflitos entre os membros da equipe (ROCHA, OSÓRIO, 2018). Altos níveis de ansiedade se correlacionam negativamente com o desempenho esportivo, bem como o nível de ansiedade está relacionado inversamente com o tempo de prática, com a experiência e com o número de competições em que os atletas participaram (SERRANO et al., 2019).

Estudos indicaram que a ansiedade do estado pré-competitivo é um fator importante que impede o desempenho. Especificamente, a ansiedade do estado cognitivo e físico é conhecida por exercer um efeito negativo no desempenho no contexto de esportes competitivos, enquanto a confiança do estado é conhecida por exercer um efeito positivo (KIM, PARK, KIM SH, 2018).

A ansiedade excessiva também está relacionada à interferência na atenção e concentração do atleta, causa tensão física e induz fadiga e letargia; dado que suas habilidades requerem maior desenvolvimento, a ansiedade pode exercer um efeito profundo no desempenho e atletas de esporte coletivos, sendo incapazes de demonstrar seu nível habitual de desempenho e cometer erros incomuns quando estão muito tensos ou apressados em uma situação real de jogo (JI, 2012).

A ansiedade pré-competitiva, considerando os esportes coletivos, tem um impacto relevante no desempenho esportivo da equipe como um todo, o que pode anular toda a potencialidade obtida em treinamento e preparo físico do atleta e de

toda equipe, portanto, se trata de uma variável relevante a ser considerada no âmbito do esporte coletivo.

Diante destas informações iniciais, tem-se o seguinte problema: O trabalho psicológico dos atletas, no âmbito dos esportes coletivos, deve ser trabalhado para a redução dos níveis de ansiedade pré-competitiva, integrando protocolo de treinamento de equipes esportivas?

1.1 Objetivo

A partir do problema proposto, o objetivo deste trabalho é o de realizar uma análise como a ansiedade pré-competitiva ingerência no desempenho dos esportes coletivos, além disto, destacar a importância de se trabalhá-la no processo de treinamento de equipes.

A preparação de uma equipe de qualquer modalidade esportiva, atualmente, deve ser considerada além dos aspectos físicos, técnico e táticos do esporte, fatores psicológicos, como o controle da ansiedade devem ser levados em considerações, uma vez que é demonstrada pela literatura que tal fator podem implicar de forma relevante no desempenho da equipe, conseqüentemente, no resultado, pois a ansiedade é um fator psicológico essencial que exerce uma influência importante no desempenho do jogador. Durante eventos esportivos, os atletas podem vivenciar a ansiedade do estado competitivo, em que a situação competitiva é percebida como ameaçadora, levando a reações conscientes como tensão e preocupação.

1.2 Justificativa

Assim sendo, diante das informações introdutórias e as expostas no parágrafo anterior, este trabalho se justifica no sentido de criar informações relevantes em relação ao impacto da ansiedade pré-competitiva no âmbito de esportes coletivos, propiciando subsídios a serem considerados na prática esportiva, especificamente, no período pré-competição, de modo a considerar a preparação psicológica como parte integrante de protocolos de treinamentos, bem como informações a serem assimiladas na formação acadêmica, posteriormente, aplicadas na prática profissional.

2 METODOLOGIA

Trata-se de um estudo de revisão sistemática de literatura, por meio de consultas a materiais já publicados e disponibilizados sobre a ansiedade em ambiente pré-competitivo

2.1 Bases de dados

A busca será realizada no PubMed, EMBASE e Scielo no mês de março de 2022. A estratégia de busca iniciou-se com a seleção de Descritores em Ciências da Saúde (DeCS) pertinentes à pergunta norteadora. Para a busca no PubMed foram utilizados os *Medical Subject Headings* (MeSH) e os marcadores booleanos AND e OR para cruzar os descritores da seguinte forma: “X AND Y”, “X AND Z”.

A busca nas bases de dados mencionadas se dará a partir dos seguintes descritores: ansiedade AND OR prática desportiva AND OR esporte coletivo AND OR esportes AND OR desempenho físico AND OR psicológico; os mesmos descritores serão utilizados nos idiomas inglês e espanhol.

2.2 Critérios de inclusão e exclusão

Os critérios de inclusão consistiram em materiais publicados entre 2017 e 2022, disponíveis na íntegra, nos idiomas inglês, espanhol e português, que abordassem a temática proposta. Excluíram-se editoriais, cartas ao editor, teses, dissertações, artigos repetidos e que não correspondessem à temática. O processo de busca e seleção dos estudos foi projetada para ajudar os revisores sistemáticos a relatar de forma transparente por que a revisão foi feita, o que os autores fizeram e o que encontraram.

3. PRÁTICA ESPORTIVA E ESTRESSORES DO ESPORTE

3.1 Perspectivas da saúde mental no esporte

A importância da saúde psicológica entre atletas foi provavelmente introduzida pela primeira vez na literatura do esporte por Morgan (1985), que sugeriu o Modelo de Saúde Mental de desempenho esportivo, no qual a psicopatologia foi examinada por meio de avaliações de personalidade e humor. Recentemente, bem-estar, sintomas de saúde mental e transtornos mentais entre atletas atraíram o interesse de pesquisadores (LARSEN, 2020; KUETTEL et al., 2021).

Em 1948, a Organização Mundial da Saúde (OMS) colocou em vigor a primeira definição de saúde, declarando-a: “completo bem-estar físico, mental e social e não apenas a ausência de doença ou enfermidade” (WHO, 2006). Em consonância com a literatura psicológica em geral, a OMS tem sido frequentemente referida ao longo dos anos quando questões relacionadas à saúde são discutidas no âmbito do esporte (KUETTEL; LARSEN, 2020).

Embora a primeira definição da OMS deva ser reconhecida por destacar a saúde como mais do que apenas a ausência de doença física, ela também foi criticada ao longo dos anos; a palavra “completo” sugere que a saúde seja um estado estreito e quase inatingível raramente alcançado em longos períodos de vida, pelo qual a maioria das pessoas seria classificada como não saudável. Transferida para um contexto esportivo e, onde é provável que ocorram variações diárias nos resultados de bem-estar à medida que os limites físicos e psicológicos são pressionados na busca pelo desenvolvimento atlético, a adoção dessa definição inicial provavelmente resultaria em conclusões de que todos os atletas competitivos sofrem de mal-estar (LUNDQVIST; ANDERSSON, 2021).

A pesquisa de bem-estar na psicologia do esporte tem sido limitada por uma falta de clareza conceitual em estudos que comumente tratam o bem-estar como um “fator de bem-estar” indefinido, não relacionado a modelos ou estruturas teóricas estabelecidas (KUETTEL; LARSEN, 2020).

Além disso, o progresso da pesquisa de bem-estar no esporte e em outros campos da psicologia tem sido limitado pela falta de medidas sólidas para avaliar o bem-estar. Estudos do esporte, no entanto, estudaram explicitamente o bem-estar como um construto alvo definido da saúde mental (KUETTEL; LARSEN, 2020) e o

bem-estar é cada vez mais adotado como indicador de saúde mental positiva (MCLOUGHLIN et al., 2021). Em geral, os estudos de bem-estar têm buscado conhecimentos empíricos que possam dar origem a estratégias para manter, proteger ou aumentar o bem-estar dos atletas, tanto no esporte quanto na vida. Assim, a intenção nos estudos de bem-estar em atletas competitivos tem sido comumente a promoção da saúde mental e a busca de fatores de proteção no contexto esportivo (KUETTEL; LARSEN, 2020; LUNDQVIST, 2021).

Em consonância com a definição de saúde mental da OMS, as perspectivas holísticas da saúde mental se concentram na pessoa como um todo e consideram o padrão de interação entre a pessoa e seu ambiente. Isso pode incluir uma variedade de fatores; por exemplo, objetivos, valores, funcionalidade/capacidade, aspectos culturais e normas na sociedade (WHO, 2006).

Assim, a saúde mental é considerada nesses modelos como um construto altamente complexo e multidimensional. Por exemplo, a perspectiva biopsicossocial sugere que fatores biológicos (por exemplo, vulnerabilidade genética, reatividade ao estresse), psicológicos (por exemplo, atitudes, cognições, humores/afetos, crenças, comportamentos de saúde, habilidades de enfrentamento) e sociais (por exemplo, antecedentes familiares, apoio social, ambiente) interagem em padrões intrincados para gerar vários resultados de saúde mental (LUNDQVIST; ANDERSON, 2021). Outras abordagens de orientação holística de saúde mental incluem, por exemplo, modelos ecológicos, modelos de desenvolvimento ou de curso de vida e perspectivas de qualidade de vida (REUPERT, 2017).

O apelo por uma perspectiva holística da saúde mental nos esportes é evidente na literatura esportiva; por exemplo, em declarações de consenso que resumem fatores nos esportes que podem estar relacionados à saúde mental de atletas ou discussões sobre os desafios de saúde mental associados ao desenvolvimento de atletas (KUETTEL; LARSEN, 2020; STORM et al., 2021).

Os modelos holísticos podem, de fato, fornecer uma visão abrangente da saúde mental de atletas competitivos, individuais ou coletivos, e os fatores de risco e proteção relacionados no ambiente esportivo multifatorial e complexo orientado para o desempenho (STORM et al., 2021). De uma perspectiva holística, as variáveis relacionadas à promoção da saúde mental, bem como à prevenção e tratamento do mal-estar mental, poderiam ser consideradas em conjunto (PURCELL et al., 2019).

A complexidade e o grande número de parâmetros a serem investigados, no entanto, aumentam os desafios metodológicos para áreas diversas, medicina, psicologia, sociologia, educação física, emanadas de diferentes tradições de pesquisa e com objetivos diferentes no estudo da saúde mental precisam ser mescladas, e o número de variáveis plausíveis relacionadas à saúde mental a serem consideradas pode ser quase inumerável (LUNDQVIST; ANDERSON, 2021).

Modelos contínuos de saúde mental têm se tornado cada vez mais promovidos na área esportiva que estuda a saúde mental de atletas, os indicadores de saúde mental geralmente variam de (a) variações normais no humor e atividade psicológica e social, passando por (b) reações emocionais ou comportamentais normais a situações da vida (por exemplo, estar nervoso, triste, atividade social diminuída), a (c) aumento níveis de dano ou lesão psicológica (por exemplo, ansiedade, desempenho reduzido, tristeza generalizada, dificuldades de concentração, retraimento social) e, finalmente (d) doença mental em termos de condições psiquiátricas diagnosticáveis (CHEN et al., 2020).

No geral, esses modelos visam vários sintomas e geralmente promovem o uso de autocuidado e ações relacionadas à saúde (por exemplo, sono, nutrição, recuperação, busca de apoio de baixa intensidade da família e amigos) quando sintomas precoces e leves aparecem, e acompanhamento psicológico adequado, intervenções ou cuidados psiquiátricos nos casos em que os sintomas são graves e necessitam de tratamento clínico (PATEL, 2017; CHEN et al., 2020).

3.2 Impacto da Saúde Mental nas Métricas de desempenho físico

No que diz respeito aos estudos que investigam os efeitos de fatores psicológicos no desempenho esportivo, a maioria se concentra na intervenção na melhora o desempenho esportivo e diminuir a taxa de lesões. A prevalência geral de transtornos mentais em populações esportivas foi avaliada em um estudo baseado em pesquisa realizado em uma coorte de 333 atletas, dos quais 22,8% eram atletas de equipe e 77,2% eram atletas individuais praticando 13 esportes diferentes (atletismo, esqui cross-country, handebol, canoagem, orientação, esqui alpino, ginástica, basquete, hipismo, levantamento de peso, natação, golfe e vela). Este estudo encontrou uma prevalência geral de problemas de saúde mental de 11,7% (mulheres: 13,8%, homens: 8,8%), enquanto a prevalência ao longo da vida foi de

51,7% (mulheres: 58,2%, homens: 42,3%). O início do primeiro episódio de sintomas mentais atingiu o pico aos 19 anos, com 50% de todos os inícios ocorrendo entre 17 e 21 anos. Transtornos depressivos, transtornos alimentares, ocorrência de trauma e transtornos relacionados ao estresse foram relatados como os mais frequentes. No entanto, os sintomas de TDAH também estavam presentes em 5,4% (mulheres: 5,1%, homens: 5,8%; $p = 0,96$) dos atletas (ÅKESDOTTER et al., 2020).

A fadiga mental é um estado psicobiológico causado por períodos prolongados de atividade cognitiva exigente e é caracterizada por uma combinação de fatores subjetivos, comportamentais e fisiológicos específicos. Uma revisão sistemática recente observou o efeito da fadiga mental no desempenho físico levando à conclusão de que a duração e a intensidade de uma tarefa física são fundamentais para determinar a diminuição do desempenho físico devido à fadiga mental (VAN CUTSEM et al., 2017).

Além disso, as tarefas esportivas e de exercícios mais cognitivamente exigentes foram as mais mentalmente fatigantes quando prolongadas ao longo do tempo. Além disso, a resistência de indivíduos moderadamente treinados foi reduzida de acordo com a fadiga mental relatada (FOSSATI et al., 2021).

A aptidão mental pode ser considerada um pré-requisito para a participação saudável no esporte, prevenindo a possibilidade de overtraining, violência esportiva e lesões. As condições mentais de um atleta que se aproxima da época esportiva podem ser fundamentais para um bom rendimento e para evitar lesões (FOSSATI et al., 2021). Revisões meta-analíticas indicam que atletas competitivos experimentam taxas amplamente comparáveis de problemas de saúde mental em relação à população em geral em relação à ansiedade, depressão, estresse pós-traumático e distúrbios do sono (GOUTTEBARGE et al., 2019). Isso não deve ser inesperado, dada a considerável sobreposição nos anos de competição ativa e as idades primárias de início da maioria dos transtornos mentais (PURCEL et al., 2019).

Evidências crescentes apontam para uma série de fatores de risco específicos a problemas de saúde mental em atletas. Os indicadores de risco específicos do atleta incluem lesões e concussões relacionadas ao esporte, falha de desempenho, overtraining (e síndrome de overtraining) e tipo de esporte (por exemplo, esportes individuais que conferem um risco maior que esportes de equipe). Os indicadores gerais de risco incluem grandes eventos negativos da vida, baixo apoio social e sono prejudicado. Esses fatores de risco podem afetar a gravidade e o

início de determinados sintomas de saúde mental, mas também podem orientar estratégias de resposta apropriadas (KÖLLING et al., 2016).

A importância de determinados fatores de risco pode variar entre as fases da carreira, por exemplo, nos anos de desenvolvimento júnior, relacionamentos de apoio com pais e treinadores são imperativos para o bem-estar do atleta (BERNTSEN, KRISTIANSEN, 2019). Durante a fase de alto desempenho e elite, além da relação de coaching, as demandas ambientais e de treinamento tornam-se mais relevantes para a saúde mental e bem-estar, incluindo viagens prolongadas para longe de casa e exposição a ambientes desconhecidos (treinamento) (SAW, MAIN, GASTIN, 2016). Fatores de risco proeminentes durante a transição para fora do esporte incluem aposentadoria involuntária ou não planejada e falta de identidade não-atlética, ambos associados a uma série de desafios psicológicos (PURCEL et al., 2019).

Em um relatório de 958 atletas da NCAA - *National Collegiate Athletic Association*, os sintomas depressivos e de ansiedade foram investigados antes de cada temporada de 2007 e 2011. Os 28,8% da coorte relataram sintomas de ansiedade e 21,7% relataram sintomas depressivos. Aqueles atletas que relataram sintomas de ansiedade tiveram um risco maior de lesão, enquanto nenhum risco aumentado foi observado para aqueles que relataram sintomas depressivos (LI et al., 2017).

Outro relatório sobre atletas de elite investigou o papel do bem-estar subjetivo no risco de lesões durante a temporada. O Questionário de Lesões por Uso Excessivo do Oslo *Sports Trauma Research Center* (OSTRC) foi usado para monitorar lesões ou avaliar o bem-estar do atleta. Os homens relataram um escore de bem-estar significativamente maior em comparação com as mulheres e as mulheres relataram uma prevalência significativamente maior de lesões e lesões graves e um escore de gravidade maior. A análise de correlação também mostrou uma associação negativa entre escore de bem-estar e escore de gravidade, com um modelo misto sugerindo a influência do sexo e escore de gravidade no bem-estar. Além disso, modelos mistos mostraram que a pontuação de bem-estar medida na semana anterior à lesão predisse lesão e gravidade da lesão (VON ROSEN., HEIJNE, 2021).

Uma estrutura abrangente para a saúde mental em atletas competitivos precisa considerar a gama de fatores de risco relevantes nas principais fases da

carreira, bem como fatores que inibem ou facilitam a capacidade de responder efetivamente às necessidades dos atletas. As principais barreiras incluem atitudes mais negativas em relação à procura de ajuda entre os atletas do que a população em geral, bem como maior estigma e menor alfabetização em saúde mental. O medo das consequências de procurar ajuda (por exemplo, deixar de participar de uma competição) e a falta de tempo também são influentes (GULLIVER et al., 2012).

Os fatores facilitadores incluem apoio e reconhecimento de treinadores que podem ajudar a criar um ambiente não estigmatizado onde a busca de ajuda possa ser normalizada. Abordagens que buscam otimizar o desempenho atlético ao mesmo tempo em que fornecem intervenção para sintomas de saúde mental também podem facilitar o engajamento (DONOHUE et al., 2018). Intervenções anti-estigma breves e programas de alfabetização em saúde mental que buscam aumentar o conhecimento dos sintomas de saúde mental demonstraram melhorar as intenções de busca de ajuda (PURCEL et al., 2019).

Portanto, conforme se pode compreender, o comprometimento da saúde mental de esportistas, principalmente, os de alta performance, que participam de ambientes altamente competitivos, estão suscetíveis ao comprometimento da saúde mental, compreender o ambiente pré-competitivo é relevante para justificar as exposições demonstradas.

4. AMBIENTES PRÉ-COMPETITIVOS PARA ATLETAS

4.1 Fatores motivacionais na prática esportiva

Na maioria dos eventos esportivos, a vitória ou derrota é determinada com base na competição, tornando importante exibir um desempenho superior em relação ao adversário. O desempenho atlético é influenciado por interações complexas entre força física, habilidade e fatores psicológicos (YANG et al., 2015). Recentemente, foi elucidado os principais fatores físicos e técnicos associados ao desempenho atlético, levando a rápidos avanços na habilidade entre atletas competitivos. No entanto, como há um limite para melhorar o desempenho atlético com base apenas em melhorias na força física e na técnica, a atenção mudou para a importância dos fatores psicológicos (LEE, KANG, 2019).

O ambiente esportivo é moldado por uma infinidade de grandes questões esportivas, sociais e econômicas. É nesse arranjo específico que o atleta deve alcançar um desempenho que possa traçar o resto de sua carreira. A técnica, o físico, a tática e o manejo do estresse são fatores essenciais para que o desempenho do atleta esteja o mais próximo de suas potencialidades. Atletas de elite nutridos em um sistema institucional como os centros de treinamento, não estão isentos do confronto diário marcado por enormes demandas relevantes para competição e desempenho (HAIJI, ELLOUMI, 2018).

O nível de habilidade esportiva está aumentando nos esportes de competição, principalmente os coletivos, o que dificulta a obtenção do sucesso e exige uma preparação esportiva profissional abrangente em termos físicos, táticos e mental dos atletas.

É comumente aceito que fatores psicológicos (por exemplo, estado mental) são importantes para alcançar o sucesso esportivo; seu papel está aumentando no caso do esporte de alto nível, quando as habilidades dos jogadores são semelhantes e o possível sucesso ou fracasso é decidido pelos detalhes (MARTIN, 2015).

Pesquisas existentes indicam que vários fatores psicológicos (relacionados a uma personalidade positiva, motivação, confiança, foco e suporte social percebido) protegem os atletas do potencial efeito negativo dos estressores e, portanto, conduzem à obtenção de um desempenho esportivo ideal (FLETCHER; ARNOLD, 2016).

Além do estresse físico e da competição, atletas enfrentam uma série única de estressores do ambiente pré-competitivo, incluindo as pressões do aumento da concepção pública por meio da mídia convencional e social, redes de apoio limitadas devido à realocação, dinâmica de grupo em esportes coletivos e potencial para lesões encerrar carreiras prematuramente, bem como a cobrança de si próprio em relação ao desempenho (RICE et al., 2016).

O período pré-competição no esporte é definido como um período de exercício preparatório para melhorar o desempenho competitivo, é descrito como uma rotina de exercício que inclui melhorar a dinâmica física e técnica para otimizar o desempenho competitivo, para a manutenção desta condição, a motivação é fundamental (FLETCHER; ARNOLD, 2016).

A motivação é um dos elementos mais importantes que permitem a um atleta apresentar um desempenho ideal, bem como experimentar um ambiente positivo, representa o construto hipotético usado para descrever as forças internas e/ou externas que levam à iniciação, direção, intensidade e persistência do comportamento e, finalmente, leva à ação realizada pelo atleta. As diferentes forças internas e externas dividem o conceito geral de motivação em dois tipos distintos: motivação interna e motivação externa. As pessoas que exibem motivação intrínseca se esforçam internamente para se envolver em uma atividade e são autodeterminadas para dominar a tarefa ou esporte específico. As pessoas que estão intrinsecamente motivadas para participar de uma prática esportiva apreciam a competição; em contraste, a motivação extrínseca é definida como o envolvimento em uma determinada atividade para obter uma recompensa ou receber reforços positivos ou negativos de uma força influente (WEINBERG; GOULD, 2018).

O universo do esporte usa a motivação extrínseca consideravelmente para motivar um atleta a receber itens tangíveis da competição, dentre estes menciona-se as recompensas financeiras e as intangíveis, como fama e sucesso; essas ferramentas de motivação extrínseca, estimula a motivação intrínseca, visto que atletas intrinsecamente motivados tendem a experimentar um ótimo desempenho e maestria atlética.

A crença é a de que a preparação física é a maneira mais importante de preparar um atleta para a competição, no entanto, a preparação psicológica de um atleta é igualmente importante e envolve estratégias e técnicas para aumentar a capacidade mental. A motivação afeta diretamente a atenção e a determinação e

apoia os esforços de treinamento e participação dentro de uma competição (CUCUI; CUCUI, 2014).

A motivação para o esporte de alto rendimento pode ser desencadeada por vários motivos dependendo do indivíduo, de suas aspirações, personalidade, nível de desenvolvimento, treinamento e vários outros motivos. A intensidade da motivação tem influência direta no desempenho esportivo, e os atletas que alcançam melhor desempenho são motivados de forma otimizada para fazê-lo. A motivação determina o foco e a vontade, e apoia energicamente os esforços de treinamento e participação em competições (CUCUI; CUCUI, 2014).

Parte da complexidade associada à motivação é que pessoas diferentes serão motivadas por objetivos e condições, além de tudo, diferentes; embora as pessoas sejam motivadas por diferentes fatores, no esporte de alto rendimento, a motivação é um fator chave para o alcance do desempenho atlético, sem o qual os atletas não estariam determinados a lidar com o esforço do treinamento esportivo para melhorar suas habilidades psicomotoras. Em geral, o principal fator para a participação no esporte é atribuível à motivação; entretanto, os atletas precisam estar preparados física e cognitivamente. Motivação refere-se ao fato de que os atos comportamentais não ocorrerem sem uma causa, na sua origem há sempre uma série de causas internas que impulsionam a ação e a sustentam energeticamente (SILVA et al., 2017).

Há muitas maneiras pelas quais um atleta pode se motivar para participar de uma competição atlética. Para se preparar mental e fisicamente para um jogo, muitos atletas completam rotinas de pré-performance. Uma rotina pré-desempenho é uma sequência preferida de pensamentos e ações relevantes para a tarefa em que os atletas se envolvem sistematicamente antes do desempenho de habilidades esportivas específicas (KREMER et al., 2011).

As rotinas pré-performance são utilizadas como forma de preparação mental para melhorar as habilidades de foco do atleta. Melhorar o desempenho é uma das muitas razões pelas quais as rotinas de pré-performance existem: porque elas encorajam e permitem que os atletas se concentrem em informações relevantes para a tarefa e também ajudam a suprimir o controle consciente inadequado para o qual os atletas podem recuar em situações de alta pressão (CUCUI; CUCUI, 2014).

Cotterill (2010) examinou a importância das rotinas de pré-competição para auxiliar o desempenho atlético e permitir que os atletas se concentrem de forma

mais eficaz, sugeriu que as rotinas de pré-performance tanto fornecem um foco de atenção como também ajudam a reduzir o número/impacto de distrações, desviam a atenção para pensamentos relevantes para a tarefa, melhoram o desempenho sob pressão, atuam como um gatilho para padrões de movimento, melhoram a concentração e ajudam atletas atingirem consistência com suas performances.

Mesagno et al. (2015) mencionam que quando os atletas se envolvem no uso de rotinas pré-competição, eles melhoram o desempenho atlético, facilitando o controle emocional e aumentando o relaxamento. Ao se envolver em rotinas de pré-performance, os atletas se concentram mais na execução da tarefa e desenvolvem um senso de controle sobre seu desempenho. Tornar-se mais confiante com suas habilidades e rotinas diminuem sua motivação extrínseca para um bom resultado e aumenta sua motivação intrínseca de domínio de habilidades. Em última análise, essas rotinas servem para ajudar a diminuir a ansiedade de um atleta e permitir que o atleta se coloque em um estado ideal, confiante e focado imediatamente antes da execução de certas habilidades e durante a continuação de uma competição.

As rotinas têm um papel determinante no que diz respeito ao rendimento físico, técnico e psicológico dos atletas, devendo ser desenvolvidas e implementadas de forma a maximizar o rendimento. As rotinas de pré-competição têm sido definidas como uma sequência sistemática de ações motoras que envolvem um componente emocional e cognitivo, sendo realizadas consistentemente antes da execução de tarefas cujo ritmo depende diretamente dos atletas (CUCUI; CUCUI, 2014).

Nesse sentido, as rotinas podem e devem ser vivenciadas, aprendidas e utilizadas ao longo do processo de desenvolvimento das habilidades esportivas. Da mesma forma, deve-se enfatizar a necessidade de utilizar estratégias de instrução adequadas, uma vez que deve ajudar os atletas a desenvolver a mecânica dos movimentos técnicos que compõem as diferentes modalidades, o que permite a valorização dos estados emocionais prévios à execução (DONOHUE et al., 2018). Desta forma, parece claro que as rotinas são benéficas no que diz respeito ao foco de atenção, à redução da ansiedade, à eliminação de estímulos de distração, ao aumento da autoconfiança e à preparação mental para o desempenho, no entanto, esta conjuntura pode representar um paradoxo quando mal conduzida pelo ambiente pré-competitivo, incluindo, profissionais envolvidos com os atletas, como os treinadores, bem como as expectativas dos próprios atletas em relação à sua performance.

4.2 Características do ambiente pré-competitivo de esportes coletivos

Antes de analisar os aspectos de um ambiente pré-competitivo, compreender o contexto dos esportes coletivos, de modo que o segmento da psicologia do esporte, fisiologia esportiva e educação física frequentemente se referem à definição geral de grupo social para definir uma equipe esportiva; de acordo com essa definição, um grupo social é definido pela interação de dois ou mais indivíduos que são dependentes uns dos outros e compartilham motivos, interesses, normas, valores e objetivos comuns, assim quando os membros do grupo se comprometem com o grupo, isso resulta em sentimentos de coesão e unidade, tal condição pode ser transmigra para o contexto dos esportes coletivos (FORSYTH, 2014).

O principal objetivo de equipes de alto desempenho é vencer competições e uma equipe eficiente é caracterizada por ações coordenadas e cognições dos membros da equipe (SANTOS et al., 2018). Enquanto a ênfase no esporte está principalmente no desempenho, as equipes são, de fato, vistas como grupos sociais. Portanto, a influência geral de normas, valores e traços de personalidade compartilhados também pode desempenhar um papel importante no sucesso da equipe e levar a um melhor trabalho em equipe e coordenação intra-equipe (KLATT et al., 2021).

O esporte é um meio no qual se vivencia as emoções com muita intensidade. As competições despertam sentimentos não só nos atletas como também nos espectadores. Os processos emocionais podem acompanhar de forma regular e apoiar a ação esportiva, mas também podem perturbá-la ou até impedi-la, alterando o estado de ansiedade do atleta (INTERDONATO et al., 2010, p. 10).

Não obstante esta condição é importante destacar que o esporte coletivo tem uma característica singular, a personalidade e comportamento de cada atleta inserida em um contexto comum, que é o sucesso da equipe, cada atleta tem a consciência de que é preciso a diligência de todos para que esse fim seja alcançado. Cada atleta traz consigo a ciência de seu papel na essência da equipe, no entanto, as expectativas criadas em torno desta condição, de outros atletas em relação ao seu desempenho, de treinadores e de outras pessoas, como torcedores, familiares, podem ingerenciar de forma relevante na perspectiva psico-mental do atleta, implicando em consequências em situações pré-competitiva e na própria competição, o que pode resultar em um desequilíbrio entre as habilidades esportiva do atleta e as exigências do ambiente esportivo. Esta perturbação psíquica, bem

como situações de estresse é comum no ambiente competitivo e muito evidente no período pré-competitivo (CARVALHO; FIDALE, 2010).

Nesse sentido, destaca-se a menção de Bernardt e Sehnem (2017, p. 34): “Em situações pré-competitivas, inúmeras causas podem levar ao aumento dos níveis de ansiedade, como, por exemplo, o temor do fracasso, a cobrança pela vitória, pressões da sociedade, mídia, técnicos e familiares, entre outros.”

A competitividade dos esportes coletivos reflete conjunturas que resultam em uma avaliação comparativa, em que acontece por outrem ou por si mesmo, que são realizadas entre os fins a serem alcançados e expectativas, além de uma dimensão de fatores diversos que estão associados ao prestígio, admiração, eficiência e satisfação de uma coletividade; todas estas condições resultam nos atletas em condições afetivas e somáticas complexas que são ínsitos aos aspectos das competições e personalidade do atleta. Estas vivências na realidade esportiva, da personalidade de cada atleta, bem como a carga afetiva inerente ao esporte, resulta em reações emocionais antecipatórias, caracterizada pela insegurança, estresse, medo, angústia, ansiedade, dentre outros (CRATTY, 2014).

Nesse sentido, considera-se a colocação de Machado et al. (2016, p. 4):

O ambiente esportivo competitivo é multifacetado, compreendendo situações que dizem respeito ao jogo, aos sentimentos dos atletas e aos acontecimentos extraquadra, como torcida, família, pressão dos técnicos, entre outros. Tais situações despertam diversas reações emocionais nos atletas, que tanto podem auxiliar como prejudicar o seu desempenho.

O medo é um estado de alarme neurofisiológico automático caracterizado por uma resposta de luta ou fuga a uma avaliação cognitiva de perigo presente ou iminente (real ou percebido). A ansiedade está ligada ao medo e se manifesta como um estado de humor orientado para o futuro que consiste em um complexo sistema de resposta cognitivo, afetivo, fisiológico e comportamental associado à preparação para os eventos ou circunstâncias previstas como ameaçadoras. A ansiedade patológica é desencadeada quando há uma superestimação da ameaça percebida ou uma avaliação errônea do perigo de uma situação que leva a respostas excessivas e inadequadas (ARAKAKI et al., 2018).

A ansiedade é compreendida como sendo um estado interior desagradável no em que o sujeito antecipa algo terrível acontecendo que não é totalmente previsível a partir de circunstâncias reais, é, portanto, uma mistura complexa de componentes

fisiológicos, comportamentais e cognitivos. As características comuns da ansiedade, como tensão física, alto grau de excitação corporal e sentimentos persistentes de preocupação, não são sintomas acidentais, mas são o resultado do mecanismo de luta ou fuga. Esses sintomas são indicadores cruciais para o preparo para 'lutar' ou 'fugir' (BARLOW, 2012).

Fernandes, Vasconcelos-Raposo e Fernandes (2012, p. 11) subdivide a ansiedade no âmbito do esporte em cognitiva e somática, a saber:

A ansiedade cognitiva diz respeito às expectativas negativas, por parte do atleta, acerca de seu desempenho, enquanto a ansiedade somática se refere aos aspectos fisiológicos da experiência de sentir-se ansioso, os quais provocam diretamente alteração da função autonômica. (FERNANDES; VASCONCELOS-RAPOSO; FERNANDES, 2012).

Os padrões de ansiedade esportiva podem ser desmontados em três componentes principais: ansiedade cognitiva, ansiedade somática e autoconfiança. A ansiedade cognitiva é definida como o componente mental da ansiedade e é causada por expectativas negativas sobre o sucesso ou por autoavaliação negativa (ansiedade-traço). A ansiedade somática refere-se aos elementos fisiológicos e afetivos da experiência de ansiedade que se desenvolvem diretamente da excitação autonômica (ansiedade-estado). Finalmente, a autoconfiança engloba a percepção geral de realização dos concorrentes (DE OLIVEIRA et al., 2022).

A ansiedade competitiva pode ser caracterizada pela ansiedade-estado e também é chamada de ansiedade-estado competitiva. A ansiedade do estado competitivo existe em diferentes fases de uma competição (incluindo a pré-competição) e se caracteriza como um estado emocional transitório que consiste em sentimentos de apreensão, nervosismo e sequelas fisiológicas, como aumento da frequência cardíaca ou respiração; bem como a ansiedade-traço, um construto refletido na maioria dos modelos de personalidade e refere-se a uma disposição relativamente estável dentro do indivíduo para julgar uma ampla gama de eventos ambientais como potencialmente ameaçadores. (DÍAZ et al., 2019).

Atletas com ansiedade elevada podem, mesmo altamente preparados físico e tecnicamente, apresentarem sintomas específicos, como ausência de concentração e de coordenação, maior gasto energético e alteração relevante de atenção, cujas manifestações são evidentes em contexto pré-competitivo, em casos extremos, essa ansiedade é tão elevado que convulsões e síncope são evidentes. No contexto

psicológico, o atleta, no contexto pré-competitivo, passa a antecipar a competição, trazendo para sua realidade pré-competição pseudos resultados a partir de seus medos e receios de seus processos cognitivos, estas conjunturas implicam no comprometimento do desempenho do atleta. Ansiedade excessiva, expectativas de ser perfeito e temer a derrota podem prejudicar o desempenho atlético durante competições intensas, onde há pouco espaço para erros, nos esportes coletivos, esta condição pode comprometer todo o desempenho de uma equipe.

O estudo dos fatores psicológicos pode ser de grande importância para o desempenho de um atleta. Diferentes qualidades e habilidades psicológicas, como controle de estresse e ansiedade, autoconfiança, comunicação, coesão de equipe, motivação, estados de humor e concentração, podem flutuar ao longo do tempo, pois não são estados fixos e inatos e são suscetíveis a melhorias com o tempo, graças ao treinamento de habilidades psicológicas e, assim, pode melhorar o desempenho esportivo (DÍAZ et al., 2019).

A ansiedade nos momentos que antecedem a competição esportiva trata-se de um estado emocional temporário caracterizado por sensações subjetivas de apreensão e tensão, acompanhadas de ativação do sistema nervoso autônomo, os níveis de ansiedade gerados pelos atletas têm aumentado devido ao número de competições que são organizadas atualmente e ao elevado nível de preparação física que os atletas exigem para enfrentá-las, resultando em problemas de desempenho se este alto nível de ativação é mantido. Na sequência serão analisados os níveis dessa ansiedade pré-competitiva e formas de intervenção para atletas de esportes coletivos.

5. ANSIEDADE EM AMBIENTE PRÉ-COMPETITIVO EM ESPORTES COLETIVOS

5.1 Análise da literatura recente

A literatura recente acerca da análise da ansiedade pré-competição tem sido cada vez mais enfatizada entre os atletas, é sabido a partir de estudos já publicados na década anterior de que é uma realidade, igualmente evidente em atletas de esportes individuais e que impactam nos resultados. Drew et al. (2018) investigaram cinco aspectos dos sintomas da doença, incluindo estado de saúde mental deteriorado e condições de alta pressão, em 317 atletas que participaram de 11 esportes três meses antes dos Jogos Olímpicos de verão de 2016; seus achados revelaram que o estado de ansiedade e depressão foram os principais fatores que resultaram no adoecimento, pois todos os participantes relataram pelo menos um sintoma no mês anterior à investigação, portanto, a ansiedade é um fenômeno relevante no ambiente pré-competitivo.

Ayuso-Moreno et al (2020) analisaram uma amostra de 14 atletas de futebol feminino, com idade médias de 24 anos, com o objetivo avaliar os efeitos de uma partida muito exigente e uma partida pouco exigente na variabilidade da frequência cardíaca (VFC) pré-competitiva e na ansiedade. As atletas foram avaliadas em dois microciclos que correspondem a partidas de alta e baixa exigência. Para cada microciclo foi coletada uma linha de base e uma medida pré-competitiva. Os resultados indicaram que a VFC foi significativamente reduzida antes de uma partida altamente exigente, enquanto uma partida pouco exigente não levou a nenhuma mudança. Diferenças significativas na VFC e na ansiedade cognitiva foram observadas quando comparadas as partidas de alta e baixa exigência, o que significa um aumento nos níveis de ansiedade antes da partida de alta exigência. A VFC pode ser um indicador de ansiedade pré-competitiva, isso poderia ser usado por treinadores ou preparadores físicos como uma ferramenta para examinar a ansiedade pré-competitiva em atletas.

Em complemento ao estudo realizado por Ayuso-Moreno et al (2020), D'Ascenzi et al. (2014) analisaram as alterações na VFC em jogadoras de voleibol de elite antes de uma partida estressante durante os play offs e avaliar o impacto no desempenho específico do esporte. Uma análise da VFC de repouso de curta duração foi aplicada logo após o sono noturno em dez atletas do sexo feminino 1 e 2

dias antes da partida e no dia da competição. Dois dias da partida decisiva a frequência cardíaca de repouso não variou significativamente, contudo, na véspera da partida, aumentou significativamente em comparação com a medição anterior. Observou-se aumento gradual, com diferença significativa entre as medidas do primeiro dia e do jogo; assim, inferiram os autores que atletas de elite praticantes de esportes coletivos apresentam uma ligeira alteração na VFC antes de uma competição decisiva. A medida diária da VFC pode ser uma ferramenta útil para avaliar o impacto de uma competição, o que revela níveis de ansiedade elevado o que pode impactar no desempenho atlético.

Níveis de cortisol estão associados à ansiedade pré competitiva, La Fratta et al. (2021) investigaram os estados fisiológicos e psicológicos pré-competição de dezoito jogadores de futebol de elite, o cortisol salivar foi avaliado durante um dia sem treino e antes de três jogos da liga. Os estados afetivos (desagradáveis e agradáveis, emoções somáticas e transacionais) foram avaliados antes dos três jogos da liga. Os participantes formaram 2 grupos, 11 titulares e 7 não titulares, dependendo da lista inicial estabelecida pelo treinador. Todos os jogadores relataram emoções transacionais e somáticas agradáveis mais intensas do que desagradáveis antes de todos os jogos ($p < 0,05$), e perfis relativamente estáveis dessas respostas psicológicas foram observados nos três jogos da liga. No entanto, os níveis de cortisol salivar aumentaram durante o pré-jogo para todos os jogadores em comparação com o dia sem treino. Esse aumento antecipatório foi relacionado apenas a emoções somáticas desagradáveis, como a ansiedade, isso demonstra que o cortisol pode ser usado como um índice de resposta emocional à competição.

A competição é uma situação desafiadora, que geralmente estimula respostas intensas dos participantes. Do ponto de vista endócrino, a resposta a situações competitivas é desencadeada antes mesmo do início da atividade competitiva. O controle organísmico de recursos, incluindo respostas hormonais, a fim de ajustar-se às mudanças de demandas antecipadas, tem sido fortemente enfatizado, de fato, foi reconhecida a existência de uma resposta antecipada de cortisol antes de eventos estressantes de natureza física (ALIX-SY, LE SCANFF, FILAIRE, 2008).

Esta colocação de Alix-Sy, Le Scanff e Filaire (2008) vai ao encontro ao que foi relatado por La Fratta et al. (2021) no estudo anterior, bem como no realizado por Dziembowska et al. (2019), que analisaram a resposta psicofisiológica ao estressor antecipatório por meio da análise da frequência cardíaca, nível de ansiedade

autorrelatado e cortisol salivar em 55 sujeitos jovens saudáveis praticantes de voleibol, 25 profissionais e 30 indivíduos controle. As respostas ao estresse foram avaliadas por meio de níveis de ansiedade autorrelatados e medidas fisiológicas das concentrações de cortisol salivar e frequência cardíaca (FC), quando os grupos foram colocados em situação de estresse. Análises mostraram maiores concentrações de cortisol e aumento de FC entre jogadores de voleibol, quando colocados em situação de estresse pós-competição.

Competições e expectativas de desempenho de alto padrão são uma fonte regular de estresse fisiológico e psicológico para os atletas. Um evento estressante induz alterações comportamentais e bioquímicas, incluindo a ativação do eixo hipotálamo-hipófise-adrenal (HPA) e da via simpatomedular (SAM). Essas mudanças são um mecanismo adaptativo que permite ao organismo manter a homeostase em condições de maior mobilização, provocando um aumento substancial nos níveis de cortisol, o que afeta as funções cerebrais e corporais associadas à mobilização de fontes de energia e ao gerenciamento do estresse, o que pode resultar em sintomas de ansiedade, principalmente, a somática (LUFER et al., 2018).

Şekeroğlu (2017) realizou um estudo descritivo com o objetivo identificar os níveis de ansiedade estado pré e pós-competição de esportistas da seleção holandesa de voleibol feminino, foi aplicado o questionário "*Competitive State Anxiety Inventory-2*" (CSAI-2) composto por 27 questões, desenvolvido por Martens, Burton et al. (1990), em que foi aplicado em 14 esportistas participantes voluntariamente do estudo. O inventário de ansiedade compreende os subfatores cognitivos, somáticos e de autoconfiança. Cada fator é composto por 9 itens. De acordo com o estudo realizado, comparando os níveis de ansiedade pré e pós-competição, foi encontrada diferença significativa nos níveis de ansiedade cognitiva, ansiedade somática e ansiedade de autoconfiança; nos níveis de ansiedade de acordo com os anos de prática esportiva, foi encontrada diferença significativa ao nível na ansiedade somática pré-competitiva.

Importante destacar que a ansiedade somática se caracteriza pela percepção da ativação física em que se observa o aumento da frequência cardíaca, sudorese e dores no estômago, o que foi constatada no estudo realizado Şekeroğlu (2017).

Acerca da ansiedade cognitiva, destaca-se a colocação de Vinhas (2013, p. 12):

Este tipo de ansiedade, quando aumentada, produziria efeitos negativos nas atividades desportivas que requerem maior concentração, estratégia e agilidade psicomotora fina, diz ainda que a ansiedade cognitiva é caracterizada pela consciência de pressentimentos desagradáveis acerca de si próprio ou estímulos exteriores, como preocupações e distúrbios de imagens visuais. O grau de estado de ansiedade cognitiva vivido por um atleta depende da percepção da sua capacidade, que se baseia principalmente em experiências competitivas prévias. Quando as expectativas diminuem ou se tornam incertas é mais provável os atletas experimentarem um aumento da ansiedade cognitiva e uma diminuição da autoconfiança. Neste contexto, como reflete preocupações com as consequências do insucesso, a ansiedade cognitiva só mudará quando mudar a probabilidade subjetiva de sucesso. Essa percepção pode mudar em função de fatores como lesões, treinos excepcionalmente bons ou maus, ou uma tática que funciona melhor ou pior do que o esperado (VINHAS, 2013, p. 12).

As alterações fisiológicas decorrentes são comuns antes de um evento relevante, comumente estão associadas à insegurança, acrescidas de nervosismo e inquietação decorrentes de expectativas, o que pode ser considerada como ansiedade cognitiva, de modo que a ansiedade cognitiva e somática podem se manifestar mutuamente, com manifestações como ausência de ar, sensação de sufocamento, tremores, o que pode implicar em prejuízo no desempenho ao longo de uma partida, inclusive com impossibilidade de participação de uma partida (TONELLI, 2015).

Em outro estudo realizado por Çağlar (2014) os níveis de ansiedade de estado dos esportistas da seleção nacional de handebol da Turquia aumentaram um dia antes da competição, continuaram a aumentar até duas horas antes e depois demonstraram uma ligeira queda 30 minutos antes da competição, cujas sintomas cognitivos e somáticos são os mesmos mencionados por Tonelli (2015).

Uma rotina pré-competição evidencia-se como fundamental no processo de controle da ansiedade pré-competitiva, trata-se de intervenções de preparação cognitiva e comportamental usada sistematicamente por um atleta antes da competição (COTTERILL, 2012). Essas intervenções normalmente incluem vários elementos que ajudam o atleta a ajustar os níveis de excitação quando necessário (por exemplo, respiração profunda), exercer controle da atenção (por exemplo, focando em dicas relevantes para a tarefa ou usando uma “palavra de deixa” para concentração) e uso de passos comportamentais relevantes para o esporte (por exemplo, quicar uma bola várias vezes antes de um saque de tênis). As vantagens psicológicas do uso destas intervenções podem, entre outras coisas, consistir em diminuição da ansiedade, aumento do foco relevante na tarefa e redução da

introspecção negativa. Psicólogos esportivos aplicados sugerem que essas intervenções podem ser especialmente usadas em uma tarefa coletiva e individualizada, uma vez que há tempo suficiente para estratégias preparatórias antes de uma competição (WERGIN et al., 2020).

No contexto anterior mencionado por Wergin et al., (2020), destaca-se o estudo realizado por Hazell, Cotterill e Hill (2014), cujo objetivo foi o de explorar o impacto de rotina pré-competição individualizados específicos no desempenho, ansiedade e autoeficácia em jogadores de futebol semiprofissionais. Os participantes foram 20 jogadores de futebol semiprofissionais masculinos (10 controles, 10 experimental) recrutados em clubes da Inglaterra. Adotando um design de medida repetida, os jogadores foram testados em desempenho, ansiedade e autoeficácia antes e após um período de intervenção de sete dias; os resultados revelando uma diferença significativa na ansiedade somática para o grupo experimental e uma diminuição no desempenho para o grupo controle. O estudo fornece suporte adicional para a sugestão de que a intervenção pode melhorar o desempenho reduzindo experiências de ansiedade antes do desempenho.

Conforme se pode compreender, a ansiedade pré-competitiva é uma realidade nos esportes coletivos e são resultados de alterações biológicas e psicológicas, de modo que, conforme mencionado por Ayuso-Moreno et al (2020) e La Fratta et al. (2021) a deferências a alteração de FC e níveis de cortisol podem ser biomarcadores relevantes para prevenir a ansiedade pré-competitiva em atletas de esportes coletivos, bem como individuais, de modo que intervenções de preparação cognitiva e comportamental, como as mencionadas por Wergin et al. (2020) podem contribuir de forma relevante para reduzir os sintomas de ansiedade, cognitiva, somática, bem como promover a autoconfiança.

Um estudo realizado por Liang et al. (2021), analisou a eficácia de um protocolo de treinamento de relaxamento progressivo para melhorar a saúde mental e o desempenho esportivo de estudantes universitários. Um grupo experimental de 14 (6 mulheres) e um grupo de controle de 10 (5 mulheres) estudantes universitários atletas foram recrutados de esportes diversos que estavam se preparando para uma competição. O grupo experimental foi exposto ao protocolo em sessões de 30 minutos realizadas duas vezes por semana durante um mês, em que a ansiedade. Ansiedade foi avaliada pré e pós competição, o estudo encontrou diferenças significativas entre os grupos na pontuação da dimensão de autoconfiança em

ambos os momentos. Foi encontrado um efeito positivo do protocolo de relaxamento progressivo para a melhora do desempenho esportivo, mostrou efeitos positivos na autoconfiança do estado pré-competição e melhorou o desempenho esportivo na amostra investigada.

Determinar como diminuir a ansiedade e melhorar o desempenho esportivo sempre foi enfatizado no universo esportivo. Estudos examinaram como os métodos clássicos de treinamento de habilidades psicológicas (como relaxamento, imagens mentais e conversa interna) alteram o estado psicológico e melhoram o desempenho das habilidades e como novas aplicações podem ser realizadas. Por exemplo, Hagan et al. (2017) descobriram que o estado psicológico pré-competição positivo de longo prazo era esperado entre os atletas quando o treinamento de habilidades psicológicas de rotina foi adicionado em um programa de treinamento contínuo. Kuan et al. (2018) concluíram que o treinamento da imagem mental combinado com a música de relaxamento melhorou o desempenho de habilidades delicadas. Além disso, efeitos significativos do treinamento de relaxamento para diminuir a ansiedade foram encontrados no estudo de Kim e Kim (2018).

A utilização de instrumentos de avaliação é de extreme relevância para a mensuração da ansiedade pré-competitiva, entre os instrumentos disponíveis, o *Competitive State Anxiety Inventory-2* (CSAI-2), proposto por Martens et al.(1990) é o mais utilizado e reflete os efeitos do estado de ansiedade no desempenho esportivo de múltiplas dimensões, incluindo ansiedade somática, ansiedade cognitiva, outros instrumentos, outrossim, são utilizados como o *Sport Competition Anxiety Test* (SCAT) e o Teste de Ansiedade Pré-Competitiva, todos estes testes são relevantes para mensurar o nível de ansiedade de atletas pré-competição, possibilitando a intervenção do profissional de educação física e psicologia no trabalho e controle da ansiedade pré-competição.

Assim sendo, a ansiedade na realidade pré-competitiva é evidente nos esportes coletivos, o que implica diretamente na motivação do atleta, em virtude dos receios emergidos desta condição o que exige a intervenção para que esta condição seja mitigada, pois pode afetar diretamente nos resultados, profissionais de educação física e da psicologia dos esportes, bem como da própria fisiologia esportiva devem estar atentos a esta situação, adotando estratégias de avaliação e trabalho psico-mental, são intervenções convenientes é métodos eficazes para intervir na ansiedade pré-competitiva e melhorar o desempenho esportivo.

6. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Conforme se pode compreender das informações discurridas neste estudo, ficou claro que a competições e expectativas de desempenho de alto padrão são uma fonte regular de estresse fisiológico e psicológico para os atletas, de modo que um evento estressante induz alterações comportamentais como o da ansiedade e que vai ingerenciar diretamente no desempenho esportivo.

Considerando os estudos destacados, é possível mencionar que foi encontrada a presença de ansiedade cognitiva, ansiedade somática e autoconfiança dos esportistas antes e depois das competições, conseqüentemente, ansiedade traço e estado, em virtude disso, treinadores devem considerar os aspectos fisiológicos e traços psicológicos, estudar cuidadosamente seu ambiente social e desenvolver abordagens que diminuam a ansiedade. Devem ser aplicados programas para ensinar técnicas e métodos para lidar com a ansiedade aos esportistas, portanto, devem ser empregados especialistas e psicólogos nos clubes.

Foi mencionado que estas situações de ansiedade pré-competitiva podem ser trabalhadas por meio de avaliação, através dos instrumentos *Competitive State Anxiety Inventory-2* (CSAI-2), *Sport Competition Anxiety Test* (SCAT) e o Teste de Ansiedade Pré-Competitiva, relevantes para mensurar o nível de ansiedade de atletas pré-competição, acresce-se a isso meios de intervenção para mitigar a ansiedade, como protocolo de relaxamento progressivo para a melhora do desempenho esportivo, intervenções para a otimização de capacidades psicológicas tende a alterar o estado mental dos atletas e aprimorar a performance das habilidades e competências esportivas.

As informações expostas neste trabalho são de cruciais para profissionais de educação física, fisiologistas e da psicologia esportiva, pois permitem secundar o cabedal de informações do comportamento esportivo de atletas de esportes coletivos, conseqüentemente, intervir na realidade quando observadas situações de ansiedade.

Referências

- ÅKESDOTTER, C., et al. The Prevalence of Mental Health Problems in Elite Athletes. **J. Sci. Med. Sport**. n.23, p. 329-335, 2020.
- ALIX-SY, D., LE SCANFF, C., FILAIRE, E. Psychophysiological responses in the pre-competition period in elite soccer players. **J Sports Sci Med**. v.7, n.4, p.446-54, 2008.
- ARAKAKI, S. et al. Ansiedade e esporte. **Revista Brasileira de Fisiologia do Exercício** v.17, n.4, p.234-243, 2018.
- AYUSO-MORENO, R., et al. Heart rate variability and pre-competitive anxiety according to the demanding level of the match in female soccer athletes. **Physiol Behav**. n.222, p.112926, 2020.
- BARLOW, D.H. **Anxiety and its disorders: The nature and treatment of anxiety and panic**. 2 ed. New York: Guildford, 2012.
- BERNTSEN, H., KRISTIANSEN, E. Guidelines for Need-Supportive Coach Development: The Motivation Activation Program in Sports (MAPS). **International Sport Coaching Journal**. v.6, n.1, p. 88-97, 2019.
- ÇAĞLAR, E. Genç ve Yıldız Hentbol Milli Takımında Bulunan Erkek Sporcuların Kaygı Düzeylerinin Zaman İçindeki Değişimleri. **CBÜ Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi**, v.3, n.3, p. 30-37, 2014
- CARVALHO, M.R., FIDALE, T.M. Ansiedade pré-competitiva e atletas de artes marciais. **EFD eportes.com**, v. 15, n.148, 2010.
- CHEN,S. P., et al. Self-reflection and screening mental health on Canadian campuses: validation of the mental health continuum model. **BMC Psychol**. n.8, p.76-90, 2020.
- COTTERILL, S. Pre-performance routines in sport: Current understanding and future directions. **International Review of Sport and Exercise Psychology**, v.3, n.2, p. 132-153, 2010.
- CRATTY, B.J. **Psicologia do Esporte**. 12. ed. Rio de Janeiro: Prentice - Hall do Brasil, 2014
- CUCUI, I. A., CUCUI, G. G. Motivation and its implications in sports performance (note I). **Palestrica of the Third Millennium Civilization & Sport**, v.15, n.1, p. 67-71, 2014.
- D'ASCENZI F, et al. Precompetitive assessment of heart rate variability in elite female athletes during play offs. **Clin Physiol Funct Imaging**. v.34, n.3, p. 230-6, 2014.

DE OLIVEIRA, L.F.G., et al. Uric Acid and Cortisol Levels in Plasma Correlate with Pre-Competition Anxiety in Novice Athletes of Combat Sports. **Brain Sci.** v.12, n.6, p.712, 2022.

DÍAZ, J., et al. Estado de ánimo y calidad de vida en mujeres adultas practicantes de pádel. **Rev. Iberoam. Cienc. Actividad Física Deporte** n.7, p. 34-43, 2019.

DONOHUE, B., et al. Controlled evaluation of an optimization approach to mental health and sport performance. **Journal of Clinical Sport Psychology.** v.12, n.2, p.234-267, 2018.

DREW, M., et al. Prevalence of illness, poor mental health and sleep quality and low energy availability prior to the 2016 summer olympic games. **Br. J. Sports Med.** n.52, p.47-53, 2018.

DZIEMBOWSKA, I., et al. Female Volleyball Players Are More Prone to Cortisol Anticipatory Stress Response than Sedentary Women. **Medicina (Kaunas).** v.55, n.6, p.258-170, 2019.

FLETCHER, D., ARNOLD, A. Stress in sport: the role of the organizational environment. In: **The Organizational Psychology of Sport.** London: Routledge, p.101-18, 2016.

FORSYTH D. R. **Group Dynamics** 6th Edn. Boston: Wadsworth/Cengage Learning, 2014.

FOSSATI, C., et al. Physical Exercise and Mental Health: The Routes of a Reciprocal Relation. **Int J Environ Res Public Health.** v.18, n.23, p.12364, 2021.

GEORGIOS, Z. Image evaluation of karate athletes. **J Phys Edu Sport.** v.16, n.3, p. 850-6, 2016.

GOUTTEBARGE, V., et al. Occurrence of mental health symptoms and disorders in current and former elite athletes: a systematic review and meta-analysis. **British Journal of Sports Medicine.** v.53, n.11, p.700-706, 2019.

GULLIVER, A., et al. Barriers and facilitators to mental health help-seeking for young elite athletes: a qualitative study. **BMC psychiatry.** v.12, n.1, p.157, 2012.

HAGAN, J. E., et al. Elite athletes' In-event competitive anxiety responses and psychological skills usage under differing conditions. **Front. Psychol.** n.8, p.2280, 2017.

HAIJI, J., ELLOUMI, A. Linear Study of the Predictive Effect of Pre-competitive Anxiety on Coping Strategies used by Elite Footballers u15 Registered in the Sectorial Training Centers of the Tunisian Football Federation. **International Journal of Emergency Mental Health and Human Resilience,** v.20, n. 4, pp 1-7, 2018.

HAZELL, J., COTTERILL, S.T., HILL, DM. An exploration of pre-performance routines, self-efficacy, anxiety and performance in semi-professional soccer. **Eur J Sport Sci.** v.14, n.6, p.603-10, 2014.

HOHLS, J.K., et al. Anxiety, Depression and Quality of Life-A Systematic Review of Evidence from Longitudinal Observational Studies. **Int J Environ Res Public Health.** v.18, n.22, 2021.

INTERDONATO, G. C. et. al. Análise da ansiedade traço competitiva em jovens atletas. **Conexões: Revista da Faculdade de Educação Física da Unicamp,** Campinas, v. 8, n. 3, p. 1-9, set./dez. 2010

JI, Y.J. The relationship of a pre-shot routine, psychological skills and golf performance. **Journal of Sport and Leisure Studies,** v.48, n.1, p.407-18, 2012.

JUDGE, L.W., et al. The impact of competitive trait anxiety on collegiate powerlifting performance. **J Strength Cond Res.** v.30, n.9, p.2399-405, 2016.

KIM, K.J., PARK, S.H., KIM, S.H. The relationship between of anxiety and performance to predict junior golf player's game performance. **Journal of The Korean Society of Living Environmental System,** v.25, n.6, p.702-11, 2018.

KIM, H. S., KIM, E. J. Effects of relaxation therapy on anxiety disorders: a systematic review and meta-analysis. **Arch. Psychiatr. Nurs.** n.32, p. 278-284, 2018.

KLATT, S., et al. Personality Traits and Emotion Regulation Styles of Elite Beach Volleyball Dyads: Examination of Intra-Team Differences, Performance and Satisfaction Levels. **Front Psychol.** n.12, p.719572, 2021.

KÖLLING, S., et al. The longer the better: sleep-wake patterns during preparation of the world rowing junior championships. **Chronobiology international.** v.33, n.1, p.73-84, 2016.

KONNOPKA, A., KÖNIG, H. Economic burden of anxiety disorders: a systematic review and meta-analysis. **Pharmacoeconomics.** n.38, p. 25-37, 2020.

KREMER, J., et al. **Mental imagery.** SAGE Key Concepts series: Key Concepts in Sport Psychology. London, United Kingdom: Sage UK. Retrieved, 2011.

KUAN, G., et al. Effects of relaxing and arousing music during imagery training on dart-throwing performance, physiological arousal indices, and competitive state anxiety. **Front. Psychol.** n.9, p. 14-20, 2018.

KUETTEL, A., et al. To flourish or languish, that is the question: exploring the mental health profiles of Danish elite athletes. **Psychol. Sport Exerc.** n.52, p.101837, 2021.

KUETTEL, A., LARSEN, C. H. Risk and protective factors for mental health in elite athletes: a scoping review. **J. Sport Exerc. Psychol.** n.13, p. 231-265, 2020.

LA FRATTA I, et al. Salivary oxytocin, cognitive anxiety and self-confidence in pre-competition athletes. **Sci Rep.** v.11, n.1, p.16877, 2021.

LARSEN, C. H. Risk and protective factors for mental health in elite athletes: a scoping review. **J. Sport Exerc. Psychol.** n.13, p. 231-265, 2020.

LUFER, S., et al. Cortisol and alpha-amylase assessment in psychotherapeutic intervention studies: A systematic review. **Neurosci. Biobehav. Rev.** n.95, p.235-262, 2018.

LEE, K.H., KANG, H.Y. The effects of autonomy-supportive coaching behaviors on performance of university Taekwondo players: mediating effects of Grit. **Korean Journal of Physical Education**, v.58,n.6, p.89-99, 2019.

LIANG, D., et al. Investigation of a Progressive Relaxation Training Intervention on Precompetition Anxiety and Sports Performance Among Collegiate Student Athletes. **Front Psychol.** n.11, p.617541, 2021.

LI, H., et al. Preseason Anxiety and Depressive Symptoms and Prospective Injury Risk in Collegiate Athletes. **Am. J. Sports Med.** n.45, p.2148-2155, 2017.

LUNDQVIST, C., ANDERSSON, G. Let's Talk About Mental Health and Mental Disorders in Elite Sports: A Narrative Review of Theoretical Perspectives. **Front Psychol.** n.12, p.700829, 2021.

MACHADO, T. A., et al. Ansiedade estado pré-competitiva em atletas de voleibol infanto-juvenis. **Rev Bras Educ Fís Esporte**, v.30, n.4, 2016.

MARTIN, J.J. Determinants of Elite Disability Sport Performance. **Kinesiol. Rev.** n.4, p.91-98, 2015.

MIRZAIAN, S. The Role of Health Hardiness and Anxiety on Immune System and Quality of Life Patients with HIV. **J. Mod. Psychol.** n.1, p.25-36, 2021.

MORAN, A.P. **The psychology of concentration in sport performers: a cognitive analysis.** Exerter, UK: Psychology Press, 2016.

MCLOUGHLIN, E., et al. Cumulative lifetime stress exposure, depression, anxiety, and well-being in elite athletes: a mixed-method study. **Psychol. Sport Exerc.** n.52, p. 101823, 2021.

PATEL, V. Talking sensibly about depression. **PLoS Med.** n.14, p.e1002257, 2017.

PURCELL, R., et al. Mental health in elite athletes: increased awareness requires an early intervention framework to respond to athlete needs. **Sports Med. Open** n.5, p.46-50, 2019.

SANTOS, R., et al. Interpersonal coordination in soccer: interpreting literature to enhance the representativeness of task design, from dyads to teams. **Front. Psychol.** n.9, p.2550, 2018.

REUPERT, A. A socio-ecological framework for mental health and well-being. **Adv. Ment. Health**, n.15, p. 105-107, 2015.

RICE, S.M., et al. The Mental Health of Elite Athletes: A Narrative Systematic Review. **Sports Med.** v.46, n.9, p.1333-53, 2016.

ROCHA,V.V.S., OSÓRIO, F.L. Associations between competitive anxiety, athlete characteristics and sport context: evidence from a systematic review and meta-analysis. **Arc. Clin. Psychiatr.** v. 45, n. 2, 2018.

RUBIO, J.M., et al. Quality of life following remission of mental disorders: Findings from the National Epidemiologic Survey on Alcohol and Related Conditions. **J. Clin. Psychiatry** n.74, p.e445-e450, 2013.

SAW, A.E., MAIN, L.C., GASTIN, P.B. Monitoring the athlete training response: subjective self-reported measures trump commonly used objective measures: a systematic review. **British Journal of Sports Medicine.** v.50, n.5, p. 281-291, 2016.

SCHINKE, R.J., MCGANNON, K.R., SMITH, B. **Routledge international handbook of sport psychology**. London: Routledge, 2016.

ŞEKEROĞLU, M.O. Examining the Pre- and Post-Competition State Anxiety Levels of Sportswomen of the Dutch Women's Volleyball National Team. **Journal of Education and Training Studies** v. 5, n. 13, 2017

SERRANO, J., et al. Pre-Competitive Anxiety: A comparative study between «Under 12» and Senior teams in football. **Retos**, n. 36, p. 316-325, 2019.

SILVA, L.S., et al. Motivação em atletas universitárias de futsal no Rio de Janeiro. **Journal of Physical Education**, v. 86, n.4, 2017

STORM, L. K., et al. Ten essential features of European dual career development environments: a multiple case study. **Psychol. Sport. Exerc.** n.54, p.101918, 2021.

VAN CUTSEM, J., et al. The Effects of Mental Fatigue on Physical Performance: A Systematic Review. **Sports Med.** n.47, p.1569-1588, 2017.

VINHAS, J.M.B. **Ansiedade Pré-Competitiva nas modalidades coletivas e individuais**. 2013. Universidade de Trás dos Montes. Lisboa, 2013.

VON ROSEN, P., HEIJNE, A. Subjective Well-Being Is Associated with Injury Risk in Adolescent Elite Athletes. **Physiother. Theory Pract.** n.37, p.748-754, 2021.

WEINBERG, R.S., GOULD, D. **Foundations of sport and exercise psychology**. 7th ed. Champaign, IL: Human Kinetics, 2018.

WERGIN, V.V., et al. Investigating cumulative effects of pre-performance routine interventions in beach volleyball serving. **PLoS One**. v.15, n.1, p.e0228012, 2020.

WHO, **Constitution of the World Health Organization e-Basic Documents**, 45 Edn. Disponível em:< https://www.who.int/governance/eb/who_constitution_en.pdf> Acesso em: 20 jun. 2022.

YANG, D.S. The mediating effects of sport confidence on the relationship between coach-athlete interaction and performance in Taekwondo Kyorugi. **Korean Journal of Sports Science**, v.24, n.1, p.401-13, 2015.