
EDUCAÇÃO FÍSICA

CAUÊ CASTANHOLA CAMARGO

**RELAÇÃO ENTRE ANSIEDADE
PRÉ-COMPETITIVA E DESEMPENHO
ESPORTIVO: UMA REVISÃO BIBLIOGRÁFICA**



Rio Claro - SP
2023

CAUÊ CASTANHOLA CAMARGO

**RELAÇÃO ENTRE ANSIEDADE PRÉ-COMPETITIVA E
DESEMPENHO ESPORTIVO: UMA REVISÃO BIBLIOGRÁFICA**

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

Orientador: Afonso Antonio Machado

Coorientadora: Bruna Feitosa de Oliveira

Rio Claro - SP
2023

C172r

Camargo, Cauê Castanhola

Relação entre ansiedade pré-competitiva e desempenho esportivo : uma
revisão bibliográfica / Cauê Castanhola Camargo. -- Rio Claro, 2023

31 f.

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

Orientador: Afonso Antonio Machado

Coorientadora: Bruna Feitosa de Oliveira

1. Psicologia do esporte. 2. Ansiedade pré-competitiva. 3. Desempenho. 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.

CAUÊ CASTANHOLA CAMARGO

**RELAÇÃO ENTRE ANSIEDADE PRÉ-COMPETITIVA E DESEMPENHO
ESPORTIVO: UMA REVISÃO BIBLIOGRÁFICA**

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

BANCA EXAMINADORA:

Prof. Dr. Afonso Antonio Machado (orientador)

Profa. Ma. Bruna Feitosa de Oliveira (coorientadora)

Prof. Dr. Flávio Soares Alves

Prof. Dr. Carlos José Martins

Aprovado em: 22 de Novembro de 2023

Assinatura do discente

Assinatura do(a) orientador(a)

Assinatura do(a) coorientador(a)

RESUMO

A ansiedade pré-competitiva é um estado emocional que pode afetar atletas de diferentes modalidades esportivas antes de uma competição. Compreender a relação entre a ansiedade pré-competitiva e o desempenho esportivo é fundamental para o desenvolvimento de estratégias eficazes de gerenciamento da ansiedade e promoção do desempenho dos atletas. Dessa forma, o objetivo deste estudo foi identificar e analisar, por meio de uma revisão de literatura, estudos sobre a relação entre ansiedade pré-competitiva e desempenho em atletas de diferentes modalidades. A pesquisa contou com a seleção de conteúdos por meio de sites eletrônicos e periódicos/plataformas de busca como o LILACS, PubMed, *Google Acadêmico* e Scielo. Foram incluídos estudos publicados entre os anos de 2010 e 2023, que investigaram a relação entre ansiedade pré-competitiva e desempenho esportivo em atletas. Os estudos selecionados foram analisados e sintetizados em relação aos objetivos, metodologia e resultados encontrados, a fim de identificar padrões e tendências na literatura sobre o tema. Conclui-se que a ansiedade não deve ser encarada como um obstáculo, mas como um fenômeno que pode catalisar ou prejudicar o desempenho, dependendo de uma série de variáveis contextuais e individuais. As intervenções psicológicas são um pilar fundamental na gestão desse fenômeno, auxiliando os atletas no manejo eficaz da ansiedade e potencializando seu desempenho.

Palavras-chave: Ansiedade pré-competitiva; Desempenho Esportivo; Psicologia do Esporte.

ABSTRACT

Pre-competitive anxiety is an emotional state that can affect athletes of different sports before a competition. Understanding the relationship between precompetitive anxiety and sports performance is critical to developing effective strategies for managing anxiety and promoting athletes' performance. Thus, the aim of this study was to identify and analyze, through a literature review, studies on the relationship between pre-competitive anxiety and performance in athletes of different modalities. The research included the selection of content through electronic sites and journals/search platforms such as LILACS, PubMed, Google Scholar and Scielo. We included studies published between 2010 and 2023, which investigated the relationship between precompetitive anxiety and sports performance in athletes. The selected studies were analyzed and synthesized in relation to the objectives, methodology and results found, in order to identify patterns and trends in the literature on the subject. It is concluded that anxiety should not be seen as an obstacle, but as a phenomenon that can catalyze or impair performance, depending on a series of contextual and individual variables. Psychological interventions are a fundamental pillar in the management of this phenomenon, assisting athletes in the effective management of anxiety and enhancing their performance.

Keywords: Pre-competitive anxiety; Sports Performance; Sport Psychology.

LISTA DE ABREVIATURAS

ACSI-28	<i>Athletic Coping Skills Inventory</i>
BAI	Inventário de Ansiedade Beck
CSAI-2	<i>Competitive State Anxiety Inventory</i>
EAPN-A	Escala de Afetos Positivos e Negativos para Adolescentes
EGSV-A	Escala Global de Satisfação de Vida para Adolescentes
IDATE	Inventário de Ansiedade Traço e Estado
IHSA	Inventário de Habilidades Sociais para Adolescentes
ISSL	Inventário de Sintomas de Stress para Adultos de Lipp
OMS	Organização Mundial da Saúde
SCARED	<i>Screen for Child Anxiety Related Emotional Disorders</i>
SCAT	<i>Sport Competition Trait Anxiety Test</i>
TCC	Terapia Cognitivo-Comportamental
THP	Treinamento de Habilidades Psicológicas

SUMÁRIO

1	INTRODUÇÃO...	8
2	OBJETIVO...	10
3	HIPÓTESE	11
4	JUSTIFICATIVA.....	12
5	PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS.....	13
6	REVISÃO DE LITERATURA.....	14
6.1	Ansiedade	14
6.2	Ansiedade Pré-Competitiva	15
6.3	Relação Entre Ansiedade Pré-Competitiva e Desempenho Esportivo: Estudos Empíricos	16
6.4	Influência de intervenções psicológicas na ansiedade pré-competitiva.....	21
7	CONSIDERAÇÕES FINAIS	26
	REFERÊNCIAS.....	27

1 INTRODUÇÃO

A ansiedade é uma emoção comum e adaptativa que todos os seres humanos experimentam em algum momento de suas vidas. No entanto, quando a ansiedade se torna crônica ou excessiva, pode levar a distúrbios de ansiedade, que têm um impacto significativo na saúde e qualidade de vida dos indivíduos.

Nesta revisão, com o intuito de elucidar as questões referentes à ansiedade, explorou-se a ansiedade em seus diferentes aspectos, incluindo seus tipos e subtipos, bem como uma visão geral das teorias que buscam explicá-la. Abordaremos a ansiedade pré-competitiva e sua relação com o desempenho, e, por fim, demonstraremos a influência de intervenções psicológicas na ansiedade pré-competitiva.

A relação entre ansiedade pré-competitiva e desempenho esportivo tem sido amplamente estudada na literatura científica nacional e internacional. Acredita-se que a ansiedade pré-competitiva pode afetar negativamente o desempenho dos atletas em diferentes modalidades esportivas e compreender essa relação é fundamental para aprimorar a preparação psicológica dos atletas.

Estudos brasileiros têm investigado a relação entre ansiedade e desempenho esportivo em diferentes contextos, como no futebol (Miyamoto *et al.*, 2013), no vôlei (Lima *et al.*, 2016) e no atletismo (Rodrigues *et al.*, 2019). Esses estudos têm demonstrado a influência da ansiedade no desempenho dos atletas e sugerem a importância da preparação psicológica para lidar com essa emoção.

Além disso, estudos internacionais também têm contribuído para a compreensão dessa relação. Por exemplo, uma revisão sistemática de estudos internacionais sobre a ansiedade pré-competitiva em atletas de diferentes modalidades esportivas mostrou que a ansiedade pode afetar negativamente o desempenho dos atletas, mas que estratégias de intervenção psicológica podem ser eficazes para lidar com essa emoção (COX *et al.*, 2019).

Assim, esta revisão bibliográfica buscou como objetivo compreender a relação entre ansiedade-estado pré-competitiva e desempenho esportivo, a partir de estudos brasileiros e internacionais.

Para tanto, foram discutidos os possíveis mecanismos pelos quais a ansiedade pode influenciar o desempenho e as estratégias que podem ser adotadas para lidar com essa emoção e melhorar o desempenho dos atletas.

2 OBJETIVO

O objetivo deste estudo foi identificar e analisar, por meio de uma revisão de literatura, estudos sobre a relação entre ansiedade pré-competitiva e desempenho em atletas de diferentes modalidades.

3 HIPÓTESE

A hipótese desta revisão foi a de que a ansiedade pré-competitiva está negativamente relacionada ao desempenho esportivo em atletas.

4 JUSTIFICATIVA

O presente estudo se mostra relevante no cenário esportivo, auxiliando a elucidar as questões relacionadas à ansiedade dos atletas, fornecendo conhecimento à toda a equipe de preparação, para que tenha capacidade de lidar com a ansiedade pré-competitiva de seus atletas no meio competitivo, uma vez que dependendo de seus níveis, pode alterar o desempenho, gerando conflitos emocionais, bem como alterações comportamentais que podem prejudicar o indivíduo e/ou equipe.

Além disso, mais do que nunca tem sido discutido e estudado o tema saúde mental e o conteúdo ansiedade vem sendo destacado como um dos principais desencadeadores de uma série de condições que podem prejudicar a rotina dos indivíduos e limitar suas possibilidades de ação. Portanto, encontrar formas para manejar esse estado emocional se torna de suma importância para o contexto atual.

5 PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS

A pesquisa em questão é caracterizada como um estudo qualitativo, com natureza descritiva e baseado no método de revisão bibliográfica e documental, conforme descrito por Thomas, Nelson e Silverman (2012). Esse método permite aprimorar a criação do pensamento crítico acerca do fenômeno estudado, por meio de levantamentos teóricos pertinentes para o desenvolvimento completo do trabalho e criação de argumentações e interpretações que possam contribuir para a discussão da temática abordada.

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

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

6 REVISÃO DE LITERATURA

6.1 Ansiedade

A relação entre ansiedade-estado pré-competitiva e desempenho esportivo tem sido amplamente estudada na literatura científica nacional e internacional. Acredita-se que a ansiedade pré-competitiva pode afetar negativamente o desempenho dos atletas em diferentes modalidades esportivas e compreender essa relação é fundamental para aprimorar a preparação psicológica dos atletas.

De acordo com a Associação Americana de Psiquiatria, nos estudos publicados no periódico *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorder - DSM-5* (2013), ansiedade é uma resposta natural do organismo a situações de perigo, incerteza ou estresse. Sendo uma emoção saudável e natural que auxilia na preparação do corpo para lidar com desafios. No entanto, quando a ansiedade se torna excessiva, persistente e interfere nas atividades diárias, pode ser um sinal de um transtorno de ansiedade.

Nessa perspectiva, Chaves *et al.* (2015) relatam que a ansiedade pode servir como uma motivação natural do organismo para alcançar seus objetivos, porém, quando em níveis muito elevados se torna uma patologia, dificultando ou até mesmo impossibilitando capacidades de enfrentamento e adaptação de situações básicas do dia-a-dia. Tal definição vem sendo estudada há mais de 40 anos, conforme apresentada por Spielberg, Gorsuch e Lushene (1970)

[...] a ansiedade como reação natural que motiva o indivíduo a alcançar seus objetivos, contudo, quando em altos níveis, pode se tornar patológica e, em vez de contribuir para o confronto da situação, limita, dificulta e, muitas vezes, impossibilita a capacidade de adaptação e de enfrentamento das situações vivenciadas no dia-a-dia (SPIELBERG; GORSUCH; LUSHENE, 1970 *apud* CHAVES *et al.*, 2015, p. 505).

Já para Castillo *et al.* (2000) a ansiedade é definida como uma sensação vaga e desagradável de medo e apreensão, caracterizada por tensão ou desconforto decorrente da antecipação de perigo, algo desconhecido ou estranho (BERNARDT; SEHNEM, 2017)

De acordo com da Silva *et al.* (2014), a partir do estudo de Spielberg, Gorsuch e Lushene (1979), a ansiedade ainda pode ser subdividida em dois

conceitos: a ansiedade-traço e a ansiedade-estado. A ansiedade-traço descreve uma predisposição pessoal que é relativamente estável. Indivíduos com essa característica tendem a reagir com ansiedade diante de situações estressantes e têm a tendência de interpretar eventos de maneira mais ou menos ameaçadora, dependendo de suas experiências pessoais. Por outro lado, a ansiedade-estado representa um estado emocional temporário, marcado por sentimentos de tensão, os quais podem variar em intensidade ao longo do tempo.

Nesse contexto, observa-se que a ansiedade pode estar relacionada tanto aos aspectos positivos que impulsionam à ações promissoras, quanto aos negativos, os quais, dependendo da manifestação da ansiedade, podem ocasionar alguns sintomas físicos, alterações psíquicas, comportamentais e sociais que podem afetar a qualidade de vida do indivíduo.

6.2 Ansiedade pré competitiva

A ansiedade pré-competitiva é um fenômeno comum no meio esportivo e é especialmente relevante no contexto competitivo do Brasil, um país com altos índices de ansiedade. De acordo com um levantamento feito pela Organização Mundial da Saúde (OMS) em 2017, o Brasil é o líder em prevalência de transtornos de ansiedade no mundo (ROCHA, 2023).

Novos dados divulgados em junho de 2023 apontam que 26,8% dos brasileiros receberam diagnóstico médico de ansiedade. Por isso, é importante entender como essa ansiedade pode afetar o desempenho dos atletas e se os sintomas ansiosos prejudicam o rendimento esportivo (ROCHA, 2023).

Para compreender melhor a ansiedade pré-competitiva, é importante considerar a Teoria Multidimensional da Ansiedade Competitiva desenvolvida por Martens *et al.* (1990). Essa teoria foi desenvolvida com base em estudos que identificaram as principais dimensões da ansiedade competitiva: a ansiedade cognitiva, que se refere às expectativas negativas que o atleta tem em relação ao seu desempenho, a ansiedade somática, que envolve as respostas físicas associadas à ansiedade, como aumento da frequência cardíaca e sudorese e a terceira dimensão é a autoconfiança (DAMASCENO *et al.*, 2010).

Para melhor elucidar as respostas decorrentes da ansiedade, Damasceno *et al.*, (2010, p. 630) apresenta as teorias descritas por diferentes pesquisadores, os quais relatam a relação da ansiedade e autoconfiança com o rendimento do atleta.

Os autores da teoria supracitada apontam que a ansiedade cognitiva relaciona-se de forma linear e negativa com o rendimento e à medida que aumenta a ansiedade cognitiva, o rendimento é afetado. Quanto à ansiedade somática, esta se relaciona de forma curvilínea (em "U" invertido) com o rendimento; e a autoconfiança contribui para a melhoria do rendimento (MARTENS *et al.*, 1990). Estes componentes consistem em uma distinção ampliada de 'ansiedade traço' e 'ansiedade estado' que compõem dois questionários que foram designados mediante a teoria de Spielberger (BIAGGIO, 1999). Martens (1977) e Martens *et al.* (1990) adaptaram estes questionários para a psicologia do esporte, levando um grande número de pesquisas a identificação do nível de ansiedade traço e estado de atletas visando as questões competitivas (HANTON *et al.*, 2004).

Segundo Fernandes, Vasconcelos-Raposo e Fernandes (2012), com o intuito de poder mensurar os níveis de ansiedade, Martens, Vealey e Burton (1990) desenvolveram o *Competitive State Anxiety Inventory* (CSAI-2), que hoje é o principal instrumento de avaliação de ansiedade no meio esportivo. Esse modelo foi desenvolvido a partir da Teoria Multidimensional da Ansiedade Competitiva, integrando a ansiedade cognitiva, somática e autoconfiança. Tal ferramenta consiste em um questionário que é aplicado aos atletas que participam do estudo.

A ansiedade pré-competitiva é uma emoção cotidiana experimentada por atletas em diversos esportes, caracterizada por sentimentos de tensão, preocupação e apreensão antes de uma competição. Essa ansiedade pode ter um impacto significativo no desempenho esportivo interferindo na atenção e concentração, afetando negativamente ou positivamente a performance dos atletas (LEITE *et al.*, 2016) e para evidenciar isso, a seguir serão exemplificados outros estudos que podem contribuir para ilustrar esse cenário.

6.3 Relação entre Ansiedade Pré-Competitiva e Desempenho Esportivo: Estudos Empíricos

Atualmente existe vasta produção científica acerca da ansiedade pré-competitiva e desempenho esportivo, a fim de identificar os impactos sobre os

resultados. Diversos estudos têm sido realizados para explorar a relação entre a ansiedade pré-competitiva e o desempenho esportivo.

Nesse sentido, em um estudo de caso realizado por Marques *et al.* (2020) sobre a relação entre ansiedade pré-competitiva e desempenho em jovens atletas de ginástica rítmica, os autores avaliaram 2 atletas do sexo feminino com idade de 11 e 12 anos. Um dos critérios de participação no estudo era que as atletas participassem regularmente a pelo menos 6 meses dos treinamentos e competições. Os autores utilizaram como instrumento o CSAI-2R (versão reduzida do CSAI-2). Foi observado que a ansiedade pré-competitiva pode influenciar negativamente o desempenho das ginastas, porém, em situações mais estressantes como competições oficiais essa ansiedade se torna maior que em competições simuladas.

Bernardt e Sehnem (2017) buscaram identificar o nível da ansiedade pré-competitiva e autoconfiança na modalidade de esporte coletivo, para isso 11 atletas do sexo masculino com idades de 11 a 14 anos foram avaliados utilizando o CSAI-2 como ferramenta de estudo. Pôde-se verificar um baixo nível de ansiedade, tanto somática quanto cognitiva, e um nível médio de autoconfiança, confirmando o que buscavam descobrir, que em esportes coletivos o nível de autoconfiança supera o de ansiedade.

Salles *et al.* (2015) investigaram o nível de ansiedade de pré-competitiva com atletas universitários de ambos os sexos, de modalidades de esportes coletivos, sendo eles, futsal, handebol e voleibol. Foi utilizado o *Sport Competition Trait Anxiety Test* (SCAT) em sua versão brasileira, o Teste de Ansiedade-Traço Competitiva. Foi verificado que independente do sexo, modalidade praticada ou classificação final na competição, o resultado do teste os caracterizou como uma “ansiedade-traço média”, o que corrobora com o resultado do estudo apresentado anteriormente, mostrando que em esportes coletivos a ansiedade dos atletas não se torna tão elevada a ponto de prejudicar seu desempenho.

Machado (2016) explorou a ansiedade estado pré-competitiva em atletas de voleibol infante juvenis, teve como foco apenas as equipes finalistas da Taça Paraná de Voleibol de 2011. Participaram do estudo duas equipes femininas, totalizando 24 atletas do sexo feminino e duas equipes masculinas, totalizando 23 atletas do sexo masculino, tendo os atletas uma média de 16 anos de idade e 5 anos de prática esportiva. Para a avaliação foi utilizado o instrumento CSAI-2, sendo as coletas feitas 30 minutos antes do início dos jogos finais do campeonato.

O estudo teve como objetivos comparar: o nível de ansiedade entre atletas homens e mulheres das equipes finalistas, o nível de ansiedade entre as equipes campeãs e vice campeãs masculinas e femininas, o nível de ansiedade dos atletas reservas e titulares das equipes de ambos os sexos e verificar a relação entre os níveis de ansiedade e o tempo de prática dos atletas das equipes de ambos os sexos.

A partir dos resultados encontrados, observa-se que, de modo geral, as equipes finalistas masculinas e femininas apresentaram níveis de ansiedade geral pré-competitiva similares, assim como nas dimensões ansiedade cognitiva e ansiedade somática, porém, na dimensão autoconfiança foram encontradas diferenças significativas entre atletas mulheres titulares e reservas, sendo que as titulares apresentaram médias mais elevadas neste aspecto.

Nesse sentido, pode-se entender que a ansiedade em equipes com a mesma faixa etária e o mesmo tempo de treino, diante de um jogo decisivo, não se altera de acordo com o sexo, contudo, a autoconfiança entre atletas titulares e reservas possui uma diferença expressiva.

Paludo (2016) analisou a relação entre ansiedade pré-competitiva e o desempenho de atletas profissionais de futsal durante os *playoffs* de um campeonato, observando a influência da condição de jogo, dentro ou fora de casa, e a fase do campeonato, quartas de final, semifinal e final. Para isso, 16 atletas do sexo masculino, categoria sub-20, de um clube de elite de futsal de São Paulo participaram do estudo. Os participantes tiveram a ansiedade pré-competitiva avaliada pelo instrumento CSAI-2R entre 15 e 30 minutos antes do aquecimento da equipe e a ansiedade-traço medida pelo instrumento SCAT.

Com os resultados obtidos pelo SCAT foi visto que a ansiedade-traço da equipe foi homogênea, sendo classificados em uma categoria média. O autor ainda faz uma comparação com outro estudo que foi analisado por ele, feito por Werneck *et al.* (2016), onde foi verificado que atletas de futsal das categorias sub-13, sub-15 e sub-17 obtiveram resultados semelhantes, classificados em um nível médio. Ao observar os resultados do CSAI-2R, notou-se que não houve diferença relevante dentro das três escalas aferidas pelo teste ao comparar tanto jogos dentro e fora de casa, quanto jogos de quartas de final, semifinal e final. Quando aplicada a Teoria da Catástrofe, a autora conclui então que sob altos níveis de ansiedade, o desempenho

do atleta tende a diminuir apenas quando o nível de excitação fisiológica está elevado.

Santos *et al.* (2013) investigaram os sentimentos vivenciados nos momentos que antecedem uma competição, buscando identificar as emoções, positivas e negativas, em atletas de nado sincronizado. Para tal, foram selecionadas 19 atletas com idades entre 12 e 19 anos.

Para a avaliação foram utilizados uma Ficha de Identificação Sociodemográfica, que contém dados como idade, local de origem, escolaridade e tempo de prática, e o Inventário de Ansiedade Traço e Estado (IDATE) que apresenta duas escalas, o IDATE-Estado que apresenta 20 questões onde o atleta responde como se sentem naquele determinado momento e o IDATE-Traço, que consiste em mais 20 afirmações para o sujeito descrever como geralmente se sente.

Os resultados foram divididos em: “emoções positivas”, onde pôde ser visto que as atletas as vivenciam através de subcategorias denominadas, realização pessoal, tranquilidade ambiental e equilíbrio emocional, e “emoções negativas” vivenciadas principalmente pelas subcategorias, preocupação e ansiedade, enquanto algumas atletas indicaram obstáculos, desânimo e cansaço.

Portanto, pode-se concluir que as atletas estão vulneráveis a fatores emocionais decorrentes da ansiedade, podendo ser uma motivação para alcançar resultados, quando influenciadas pelas “emoções positivas”, ou elevando seu nível de estresse e diminuindo seu desempenho, quando influenciadas pelas “emoções negativas”.

Freire *et al.* (2020) por sua vez fizeram um estudo comparativo sobre a ansiedade pré-competitiva em esportes individuais de combate, boxe chinês e jiu-jitsu, e um esporte coletivo, porém de contato, o handebol. Foram selecionados 62 atletas participantes de campeonatos estaduais, sendo eles 42 dos esportes de combate (21 boxe chinês e 21 jiu-jitsu) e 20 de handebol, de ambos os sexos, 55 homens e 7 mulheres, com uma média de idade de 25 anos, tendo sido avaliados pelo instrumento CSAI-2R.

Ao analisar os resultados, notou-se que os níveis de ansiedade cognitiva e somática se enquadram como baixos, enquanto o nível de autoconfiança foi alto para os atletas de todas as modalidades. Porém, quando analisados separadamente por modalidade, pôde-se ver uma diferença significativa em todas as três dimensões do CSAI-2R. Os atletas do esporte coletivo, handebol, apresentaram níveis mais

altos em todas as dimensões, ansiedade cognitiva, somática e autoconfiança, quando comparados aos esportes de combate.

Interdonato (2010) buscou verificar níveis de ansiedade-traço em atletas infanto-juvenis de diferentes modalidades, coletivas e individuais. Foram analisados 73 atletas do sexo masculino com idade entre 10 e 17 anos e em média 3 anos e meio de prática esportiva, entre eles, estavam: 14 praticantes de basquetebol; 19 de futebol; 12 de judô; 18 de natação e 10 de voleibol. Os participantes foram avaliados utilizando o instrumento SCAT. Os resultados obtidos demonstraram que apesar de os indivíduos analisados serem jovens, no geral, não apresentaram níveis elevados de ansiedade, levando os autores a concluir que apesar da pouca idade, eles são capazes de controlar sua ansiedade durante a prática esportiva.

Por outro lado, quando analisados por modalidade, verificou-se uma diferença significativa entre os esportes coletivos e individuais, tendo os atletas de modalidades individuais um maior nível de ansiedade em comparação aos coletivos. Os autores ainda fazem uma comparação com estudos anteriores (Martens, 1977; Becker júnior, 2000) onde fica evidenciado que em esportes individuais não há um compartilhamento de responsabilidade, aumentando assim, os níveis de ansiedade.

O estudo realizado por Contessoto *et al.* (2020) teve como objetivo analisar o nível de ansiedade pré-competitiva de atletas adultos e juvenis que participaram do 1º Campeonato Paranaense de Muay Thai. Para isso, foram selecionados aleatoriamente 99 atletas de ambos os sexos, de 14 a 51 anos de idade, participantes das categorias amador (até 10 lutas) e avançado (acima de 10 lutas). Para verificação de perfil foi utilizada uma ficha de identificação sociodemográfica e para a análise do nível de ansiedade foi utilizado o instrumento CSAI-2R.

Como resultado da ficha de identificação sociodemográfica, observou-se que havia 78 homens e 21 mulheres, 71 adultos; 26 juvenil e apenas 2 master (>40), em sua maioria com tempo de prática de 3 meses a 1 ano e com menos de 10 lutas, se enquadrando como amador, tanto o adulto quanto o juvenil.

Ao analisar o resultado do instrumento CSAI-2R, observa-se que a autoconfiança obteve os maiores índices quando comparados a ansiedade cognitiva e somática em ambos os sexos. As autoras chegam a conclusão que as práticas de modalidades de combate auxiliam no controle dos estados emocionais dos praticantes, tanto em treinamento quanto em competição. Ao comparar os níveis de

ansiedade, ficou claro que os atletas juvenis amadores apresentam ansiedade cognitiva mais elevada que os adultos amadores.

Além disso, constatou-se que as mulheres têm um maior nível de autoconfiança que os homens, levando as autoras a conclusão que a inserção das mulheres em modalidades de predominância masculina mostra o empoderamento feminino no âmbito esportivo, e isso traz um aumento de sua autoestima e autoconfiança, pois estas têm conquistado cada vez mais seu espaço na sociedade.

Em suma, os estudos empíricos sobre a relação entre ansiedade pré-competitiva e desempenho esportivo fornecem uma compreensão valiosa e fundamentada desse fenômeno complexo. As evidências indicam que a ansiedade pré-competitiva pode ter um impacto significativo no rendimento dos atletas, podendo ser tanto facilitadora quanto prejudicial, dependendo do nível e da forma como é experimentada e gerenciada. Através de abordagens psicológicas e estratégias de intervenção específicas, é possível não apenas minimizar os efeitos negativos da ansiedade, mas também potencializar seus aspectos positivos, transformando-a em um elemento motivador e impulsionador do desempenho esportivo.

6.4 Influência de intervenções psicológicas na ansiedade pré-competitiva

As intervenções psicológicas têm desempenhado um papel crucial no tratamento da ansiedade pré-competitiva em diversos contextos esportivos. A ansiedade pré-competitiva é uma forma de ansiedade que ocorre antes de uma competição esportiva e pode afetar negativamente o desempenho dos atletas.

Por meio de técnicas como a terapia cognitivo-comportamental, a visualização mental e a gestão do estresse, os psicólogos têm ajudado os atletas a lidar com a ansiedade e a desenvolver estratégias eficazes para melhorar seu desempenho. Essas intervenções têm se mostrado eficazes na redução da ansiedade pré-competitiva e no aumento da confiança dos atletas, contribuindo para um desempenho mais consistente e satisfatório (ANDREOLI; OLIVEIRA; FONTELES, 2020).

Além disso, a influência das intervenções psicológicas na ansiedade pré-competitiva vai além do ambiente esportivo, alcançando benefícios que se estendem para a vida cotidiana dos indivíduos. Ao aprender a gerenciar e

compreender suas emoções, os atletas adquirem habilidades valiosas para lidar com situações estressantes em diversas áreas de suas vidas, o que contribui para um maior equilíbrio emocional e bem-estar geral (LOPES; SANTOS, 2018).

Dessa forma, a intervenção psicológica não apenas melhora o desempenho esportivo imediato, mas também promove um desenvolvimento pessoal duradouro e resiliente, transformando a relação dos atletas com a ansiedade e o estresse de forma positiva e construtiva.

Na perspectiva de identificar a real influência das intervenções psicológicas com atletas na fase pré-competitiva, buscou-se avaliar diferentes estudos para melhor compreensão das contribuições do trabalho multidisciplinar, utilizando-se de diferentes instrumentos de avaliação psicológica, tanto na fase pré-competitiva, quanto no momento das competições visando melhor desempenho.

Uma pesquisa de campo desenvolvida por Souza *et al.* (2019) buscou analisar se as técnicas ensinadas em um Treinamento de Habilidades Psicológicas (THP) foram utilizadas e se o THP influenciou positivamente no resultado dos atletas.

Durante o estudo, foram realizadas intervenções com 4 atletas de categoria de base de judô com idade de 11 a 13 anos por 7 meses, até o dia da final do Campeonato Brasileiro de Judô, Região 5, semanalmente, com duração de uma hora.

O objetivo das técnicas ensinadas foi auxiliar os atletas a lidarem com suas emoções e se auto regularem durante o campeonato. Foram utilizadas técnicas cognitivas como: técnicas de processamento cognitivo; técnica de auto-fala, que funciona por meio da repetição de palavras pré definidas com o psicólogo do esporte que servem como um tipo de instrução que o atleta fornece a ele mesmo.

Em outro momento foram trabalhadas técnicas somáticas como respiração com o objetivo de diminuir sintomas corporais que podem interferir no desempenho do atleta, tais como: batimentos cardíacos acelerados, tremor, sudorese, entre outros, auxiliando o autocontrole e regulação psicofisiológica. O relaxamento também é utilizado para auxiliar no controle do sistema nervoso central, identificando as variações que ocorrem no seu corpo e encontrando a melhor ativação para uma melhora no desempenho.

Em um terceiro momento, o THP ensinou a técnica de mentalização e visualização, que consiste na recuperação de alguma memória ou experiência passada e transformá-la em uma imagem com significado.

Chegado o dia da final do campeonato, os comportamentos dos atletas foram observados para saber se as técnicas foram utilizadas e se houve uma melhora no desempenho, o que pode ser observado no Quadro a seguir, apresentado no estudo de Souza *et al.*, (2019, p. 79)

Quadro 1 – Observação sistemática de comportamentos dos atletas em competição

Atleta	Idade	Ansiedade Cognitiva	Ansiedade somática	Técnica utilizada pelo atleta
Paulo	11	Desvio da capacidade do estado de consciência (relatava não enxergar a quadra) e ter medo.	Frequência cardíaca alterada, dilatação da pupila, modificação na cor da pele, extremidades do corpo geladas.	Respiração e relaxamento buscando e trazendo o atleta para o momento presente, redirecionando o seu olhar para a quadra. Técnica da visualização e mentalização. respiração diafragmática e acupressão.
João	12	Não foi observado sintomas.	Alteração da frequência cardíaca, náuseas e falta de ar.	Relaxamento muscular progressivo, acupressão e auto-fala.
Carina	12	Comportamentos de raiva extrema nas competições, sem motivo específico.	Não foi observado sintomas.	Técnica de respiração para regular os níveis de ativação.
Ivan	13	Não foi observado sintomas.	Frequência cardíaca alterada, mãos trêmulas dificultando a firmeza para segurar o kimono do adversário.	Técnicas de respiração e relaxamento.

Fonte: Souza *et al.*, (2019, p. 79)

Ao final do campeonato e utilizando as técnicas do THP pôde-se ver resultados positivos no desempenho dos atletas, que conseguiram 3 medalhas, sendo uma de ouro, uma de prata e uma de bronze.

Portanto, Souza *et al.*, (2019) notaram que com um acompanhamento de THP contínuo paralelo aos treinamentos específicos da modalidade, a ansiedade pode ser saudável e favorecer o desempenho do atleta, desde que não seja experimentada de forma muito intensa, o que pode minimizar o rendimento.

Já o estudo de Lindern *et al.* (2017) teve o objetivo de desenvolver e avaliar o efeito de uma intervenção baseada na Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC) e na Psicologia Positiva para atletas adolescentes de futebol de alto rendimento na prevenção da ansiedade, afetos positivos, habilidades de *coping*, que consiste em uma resposta cujo objetivo é aumentar, criar ou manter a percepção de controle pessoal frente a uma situação de estresse e satisfação de vida.

Para o desenvolvimento do estudo foram selecionados 12 atletas de categorias de base sub-16, sendo divididos 6 atletas para o “grupo intervenção” e 6 para “grupo comparação”. Os instrumentos de avaliação utilizados foram: a Escala de Transtornos Emocionais Relacionados a Ansiedade em Crianças (*Screen for Child Anxiety Related Emotional Disorders* - SCARED); o Inventário de Habilidades de *Coping* para Atletas (*Athletic Coping Skills Inventory* – ACSI-28); o Inventário de Habilidades Sociais para Adolescentes (IHSA); a Escala de Afetos Positivos e

Negativos para Adolescentes (EAPN-A); a Escala Global de Satisfação de Vida para Adolescentes (EGSV-A) e uma ficha de avaliação da intervenção formulada pelos autores para o estudo.

Os resultados apresentados por Lindern *et al.* (2017) após a intervenção no grupo de intervenção, mostram que houve um aumento significativo das habilidades de *coping* e habilidades sociais. Ou seja, após a compreensão do que gera a ansiedade e como lidar com ela, por meio da psicoeducação da ansiedade e aprendizagem de habilidades de *coping*, é observado que os atletas sentiram-se mais confiantes.

Outro estudo, desenvolvido por Silva, Padovani e Viana (2017) teve como objetivo avaliar o efeito do treinamento em *biofeedback* de variabilidade da frequência cardíaca na redução da ansiedade e estresse. Para isso participaram do estudo 12 atletas de handebol do sexo feminino, com idades de 19 a 25 anos que foram divididas em dois grupos para a pesquisa, onde o grupo 1 fazia as sessões no mês de abril, início das competições do primeiro semestre, e o grupo 2 fazia no mês de maio.

Os instrumentos utilizados foram: um questionário de perfil desenvolvido pelos autores; Avaliação da Qualidade de Vida (WHOQOL - BREF) desenvolvida pelo Grupo de Qualidade de Vida da Organização Mundial de Saúde; Inventário de Sintomas de Stress para Adultos de Lipp (ISSL); Inventário de Ansiedade Beck (BAI) e o CSAI-2.

Quanto aos resultados do CSAI-2 observou-se aumentos estatisticamente significativos para a autoconfiança, quando a pré-intervenção e *follow up* foram comparados. A ansiedade cognitiva também apresentou diminuição para o grupo 2.

O treinamento em *biofeedback* utilizado no estudo de Silva, Padovani e Viana (2017) apresentou efeitos positivos avaliados por diferentes instrumentos, como melhora da qualidade de vida, redução dos sintomas do estresse psicológico e da ansiedade.

Portanto, diante dos resultados observados nos estudos analisados, é possível concluir que o tema da ansiedade no contexto esportivo é de extrema importância e tem impacto significativo no desempenho dos atletas. Tanto a ansiedade-traço, quanto a ansiedade-estado influenciam a forma como os atletas lidam com competições esportivas.

Nesse sentido, reconhecer e abordar a ansiedade no esporte é fundamental para otimizar o desempenho dos atletas. Ao fornecer suporte psicológico e estratégias de gerenciamento de ansiedade, é possível ajudar os atletas a enfrentar os desafios emocionais associados à competição esportiva e a desenvolver habilidades mentais que os ajudarão a alcançar seu potencial máximo. A ansiedade não precisa ser uma barreira intransponível, mas sim uma oportunidade para crescimento e superação.

7 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Em síntese, a presente revisão bibliográfica buscou ressaltar a complexa e influente relação entre a ansiedade pré-competitiva e o desempenho esportivo.

A partir da análise abrangente de estudos e pesquisas, fica claro que a ansiedade não deve ser encarada como um mero obstáculo, mas sim como um fenômeno multifacetado que pode tanto catalisar o desempenho quanto prejudicá-lo, dependendo de uma série de variáveis contextuais e individuais.

As intervenções psicológicas emergem como um pilar fundamental na gestão desse fenômeno, oferecendo aos atletas ferramentas valiosas para o manejo eficaz da ansiedade e a potencialização de seu potencial positivo.

Ademais, reforça-se a importância contínua de pesquisas nesse campo, visando aprimorar as práticas de treinamento esportivo e promover um ambiente competitivo mais equitativo e saudável, onde a saúde mental dos atletas seja priorizada em igual medida ao desenvolvimento de habilidades físicas.

Assim, aprofundar o entendimento dessa interação é essencial não apenas para a excelência esportiva, mas também para o bem-estar global dos praticantes de atividades físicas de alto rendimento.

REFERÊNCIAS

- AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION, DSM-5 Task Force. (2013). Diagnostic and statistical manual of mental disorders: DSM-5™ (5th ed.). American Psychiatric Publishing, Inc.. <https://doi.org/10.1176/appi.books.9780890425596>
- ANDREOLI, M. A.; OLIVEIRA, T. C.; FONTELES, D. R. Um panorama das intervenções comportamentais para tratar estresse e ansiedade em atletas: revisão bibliográfica. **Cad. Pós-Grad. Distúrb. Desenvolv.**, São Paulo , v. 20, n. 1, p. 85-115, jun. 2020 . Disponível em <http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1519-03072020000100006&lng=pt&nrm=iso>. acessos em 23 set. 2023. <http://dx.doi.org/10.5935/cadernosdisturbios.v20n1p85-115>.
- BERNARDT, A.; MARIA, S. B. Ansiedade Pré-Competitiva e autoconfiança em modalidade de esporte coletivo. Em: Pesquisa em Psicologia-anais eletrônicos. [s.l.]. p. 37–44, 2017.
- CHAVES, E. C. L. *et al.* Anxiety and spirituality in university students: a cross-sectional study. **Revista brasileira de enfermagem**, v. 68, p. 504-509, 2015.
- CONTESSOTO, L. C. *et al.* Análise do nível de ansiedade pré-competitiva em atletas juvenis e adultos praticantes de Muaythai (Analysis of the level of pre-competitive anxiety in youth athletes and adult practitioners of Muaythai) (Analysis of the level of pre-competitive anxiety i. Retos digital, n. 40, p. 209–215, 2020.
- COX, R. H.; MARTENS, M. P.; RUSSELL, W. D. Measuring anxiety in athletics: A systematic review of the competitive state anxiety inventory-2. *Journal of Sport and Health Science*, v. 8, n. 3, p. 231-237, 2019.
- DA SILVA, M. M. F. *et al.* Ansiedade e desempenho de jogadoras de voleibol em partidas realizadas dentro e fora de casa. *Revista da Educacao Fisica/UEM*, v. 25, n. 4, p. 585, 2014.

DAMASCENO, M. L. *et al.* Ansiedade e desempenho: um estudo com uma equipe infantil de voleibol feminino. *Motriz: revista de educação física. UNESP*, v. 16, n. 3, p. 629–637, 2010.

DE SOUZA, J. P.; LOBO, C. C.; ANJOS, C. L. dos; PASSARELI, L. F. M. Ansiedade pré-competitiva em atletas das categorias de base: relato de experiência em campeonato brasileiro de judô. *Caderno de Educação Física e Esporte, Marechal Cândido Rondon*, v. 17, n. 2, p. 77–81, 2019. DOI: 10.36453/2318-5104.2019.v17.n2.p77. Disponível em: <https://e-revista.unioeste.br/index.php/cadernoedfisica/article/view/23061>. Acesso em: 23 set. 2023.

FERNANDES, M. G.; VASCONCELOS-RAPOSO, J.; FERNANDES, H. M. Propriedades psicométricas do CSAI-2 em atletas brasileiros. *Psicologia*, v. 25, n. 4, p. 679–687, 2012.

FREIRE, G. L. M. .; COSTA, N. L. G. .; XAVIER, S. E. da S. .; MOREIRA, J. A. G. L. F. .; RIBEIRO, L. C. .; GRANJA, C. T. L. .; OLIVEIRA, D. V. de .; NASCIMENTO JUNIOR, J. R. A. do . Comparison of pre-competitive anxiety between fight and handball athletes . *Research, Society and Development, [S. l.]*, v. 9, n. 9, p. e447997523, 2020. DOI: 10.33448/rsd-v9i9.7523. Disponível em: <https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/7523>. Acesso em: 23 sep. 2023.

INTERDONATO, G. C.; OLIVEIRA, A. R. de; LUIZ JÚNIOR, C. C.; GREGUOL, M. Análise da ansiedade traço competitiva em jovens atletas. *Conexões, Campinas, SP*, v. 8, n. 3, p. 1–9, 2010. DOI: 10.20396/conex.v8i3.8637722. Disponível em: <https://periodicos.sbu.unicamp.br/ojs/index.php/conexoes/article/view/8637722>. Acesso em: 23 set. 2023.

LEITE, C. D. *et al.* REPRESENTAÇÕES DE ANSIEDADE E MEDO DE ATLETAS UNIVERSITÁRIOS. *Revista Brasileira de Psicologia do Esporte*, v. 6, n. 1, 2016.

LIMA, A. C.; SOUZA, L. P.; COSTA, V. T. Ansiedade pré-competitiva em atletas de voleibol de alto rendimento. *Psicologia: Ciência e Profissão*, v. 36, n. 3, p. 731-744, 2016.

LINDERN, D. *et al.* Impacto de uma intervenção psicológica para atletas de futebol de categorias de base. **Contextos Clínicos**, 2017.

LOPES KCSP, SANTOS WL. Transtorno de ansiedade. *Rev Inic Cient Ext.* 2018; 1(1): 45-50.

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

MARQUES, C. M.; SILVA, S. E. F.; MATTES, V. V.; PALUDO, A. C. Ansiedade pré-competitiva e desempenho em jovens atletas de ginástica rítmica: um estudo de caso. *Caderno de Educação Física e Esporte, Marechal Cândido Rondon*, v. 18, n. 3, p. 25–28, 2020. DOI: 10.36453/2318-5104.2020.v18.n3.p25. Disponível em: <https://e-revista.unioeste.br/index.php/cadernoedfisica/article/view/23459>. Acesso em: 14 set. 2023.

MIYAMOTO, E. M.; CUNHA, J. A.; LAMEGO, M. K. O impacto da ansiedade pré-competitiva na performance de atletas de futebol de campo. *Psicologia em Estudo*, v. 18, n. 1, p. 1-8, 2013.

PALUDO, A. C. **Esporte e ansiedade pré-competitiva**: uma análise dos parâmetros psicofisiológicos e sua relação com o desempenho esportivo em atletas profissionais de futsal. 2016. Tese (Doutorado em Pedagogia do Movimento Humano) - Escola de Educação Física e Esporte, University of São Paulo, São Paulo, 2016. doi:10.11606/T.39.2016.tde-25112016-153047. Acesso em: 2023-09-22.

ROCHA, L. Mais de 26% dos brasileiros têm diagnóstico de ansiedade, diz estudo. **CNN Brasil**, jun. 2023, atualizado em jul. 2023. Disponível em: <https://www.cnnbrasil.com.br/saude/mais-de-26-dos-brasileiros-tem-diagnostico-de-ansiedade-diz-estudo/>

RODRIGUES, D. S.; DANTAS, A. L. A.; MARINHO, D. A. Ansiedade estado pré-competitiva em atletas de atletismo: uma revisão sistemática. *Revista Brasileira de Educação Física e Esporte*, v. 33, n. 2, p. 405-416, 2019.

SALLES, W. N.; OLIVEIRA, C. C.; BARROSO, M. L. C.; PACHECO, R. W. Ansiedade pré-competitiva e esporte: estudo com atletas universitários. *Conexões*, Campinas, SP, v. 13, n. 3, p. 85–100, 2015. DOI: 10.20396/conex.v13i3.8640872. Disponível em: <https://periodicos.sbu.unicamp.br/ojs/index.php/conexoes/article/view/8640872>. Acesso em: 23 set. 2023.

SANTOS, A. R. M. 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, n. 2, p. 207–214, 2013.

SILVA, J. D. de A.; PADOVANI, R. da C.; VIANA, M. de B. O Emprego do Biofeedback como Estratégia de Manejo do Estresse e da Ansiedade em Atletas: um Ensaio Clínico. *Revista Brasileira de Terapia Comportamental e Cognitiva*, [S. l.], v. 18, n. 3, p. 17–29, 2017. DOI: 10.31505/rbtcc.v18i3.919. Disponível em: <https://rbtcc.com.br/RBTCC/article/view/919>. Acesso em: 23 set. 2023.

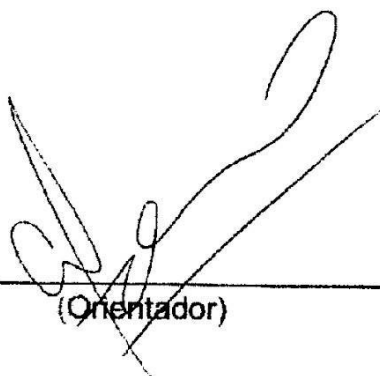
THOMAS, J. R.; NELSON, J. K.; SILVERMAN, S. J. *Métodos de pesquisa em atividade física*. 6. ed. Porto Alegre: Artmed, 2012.

Cauê Castanhola Camargo

(Discente)

Bruna Lutora de Oliveira

(Coorientadora)



(Orientador)