

CAMILA GOUVEIA DA SILVA
RA: 001201809773



O IMPACTO DA ANSIEDADE NO DESEMPENHO
DO ATLETA

Bragança Paulista
2022

CAMILA GOUVEIA DA SILVA
RA: 001201809773

O IMPACTO DA ANSIEDADE NO DESEMPENHO DO ATLETA

Trabalho de Conclusão de Curso
apresentado à disciplina Trabalho de
Conclusão de Curso em Psicologia da
Universidade São Francisco para obtenção
de média semestral.

ORIENTADOR: EVANDRO MORAIS PEIXOTO

Bragança Paulista
2022

Resumo

Silva, C. G. (2022). *O impacto da ansiedade no desempenho do atleta*. Trabalho de Conclusão de Curso, Curso de Psicologia, Universidade São Francisco, Bragança Paulista.

Essa pesquisa tem como objetivo verificar se aspectos ansiosos podem influenciar atletas em situações únicas ao contexto esportivo como competições, pré competições, treinamento e outras atividades relacionadas. A busca foi realizada através das bases de dados como Scientific Electronic Library Online (SciELO), Periódicos Eletrônicos em Psicologia (PePSIC), Biblioteca Virtual de Psicologia Brasil (BVS Psicologia Brasil), Google Acadêmica, Livros e Trabalho de Conclusão de Curso (TCC), em português e um artigo em inglês. Foram encontrados 40 trabalhos relacionados ao tema, na qual somente 27 foram utilizados para compor esse trabalho. A partir das buscas realizadas, foi possível observar que a ansiedade é um fenômeno exclusivo que atletas podem desenvolver em diferentes situações do contexto esportivo, porém quando em excesso pode ser considerada como patológico. Desse modo também discutiremos como a ansiedade se manifesta em atletas que sofreram algum tipo de lesão e ficam impossibilitados por um tempo determinado ou indeterminado de participar de uma disputa. A ansiedade no contexto do esporte é dividida em ansiedade cognitiva que é acompanhada de pensamentos negativos e preocupação com a sua jornada, enquanto a ansiedade somática é caracterizada por uma variedade de sintomas, como inquietação, frequência cardíaca elevada, sudorese etc. Será realizada uma revisão sistemática da literatura, na qual não houve restrição de tempo. Assim, espera-se ao final do estudo obter dados sobre a ansiedade dentro do contexto esportivo.

Palavras chave: emocional; psicologia do esporte; competição; ansiedade cognitiva; ansiedade somática.

	4
Sumário	
INTRODUÇÃO	1
MÉTODO	9
RESULTADOS.....	11
DISCUSSÃO	14
REFERÊNCIAS	15
ANEXO 1 - Título do anexo 1	19

INTRODUÇÃO

A ansiedade faz parte da representação humana desde a antiguidade, porém antigamente a população não utilizava esse termo, pois descreviam a ansiedade como paranoia, mania, histeria e melancolia. Somente no século XVII que o termo ansiedade foi utilizado na escrita médica diante das doenças mentais, em XIX a ansiedade foi estudada por meio da mente humana e passaram a ser um cuidado da área psiquiátrica, portanto somente na década de XX houve uma compreensão médica sobre esse transtorno e sua classificação foi incluída no DSM. Ribot foi um dos pesquisadores que contribuiu para definir esse conceito e conseguiu identificar mais dois transtornos, sendo o Transtorno de Ansiedade Generalizada e as Fobias Específicas (Coutinho, Dias & Bevilaqua, 2014). A palavra ansiedade representa muitos problemas a qual pode-se citar o transtorno de pânico, transtorno pós traumático, fobia, ansiedade generalizada, medo e nervosismo diante de situações ou experiências vivenciadas no seu cotidiano. De acordo com os autores Greenberger & Padesky (1999, p. 147-149) que segundo eles esse transtorno é acompanhado da percepção de perigo, medo, ameaça ou momentos vulneráveis. A ameaça ou perigo podem ser caracterizadas como por exemplo: algo físico, quando o indivíduo entende que será prejudicado fisicamente e socialmente, quando acredita ser rejeitado.

A ansiedade pode ser compreendida de diferentes formas, assim, existem diversos conceitos a respeito. Portanto para (Castillo, Recondo, Asbahr & Manfro, 2000) a ansiedade possui características relacionadas ao medo, desconforto e tensão. Para eles ela pode ser considerada como algo natural ou patológico quando possuem uma curta duração ou quando os sintomas são excessivos e graves, podendo assim trazer um prejuízo na vida do indivíduo, pois afetam a vida emocional, social e a qualidade de vida.

Para diferenciar a ansiedade normal da patológica é necessário observar quais são seus sintomas, frequências e quais são os prejuízos acarretados, pois a ansiedade é algo

natural no ser humano que traz alertas sobre algum perigo fazendo com que tenham atitudes importantes e imprescindíveis diante de qualquer ameaça para se proteger (Moura et al., 2018). Para avaliar esse fenômeno é necessário verificar sua duração, sua limitação e relação ao estímulo do momento, segundo Castillo et al. (2000) que aponta o transtorno de ansiedade como o mais comum na sociedade, pois pode iniciar na infância e seguir até a fase adulta, contudo quando isso efetua-se com crianças elas não possuem uma compreensão adequada sob o medo irracional ou exagerado diante daquela situação.

A genética pode ser algo propenso para o desenvolvimento da ansiedade, onde quase todas as pessoas adquirem, pois os primeiros homens precisavam ter medo ou ansiedade para sobreviverem aos perigos que a vida proporciona, sendo que ansiosos relacionados ao medo aumentam a produção dos hormônios de adrenalina o que conseqüentemente faz com que o ser humano consiga se proteger de situações perigosas, de acordo com o entendimento da Lipp (2000, p.53).

Os transtornos de ansiedade são caracterizados como medo e uma ansiedade excessiva. O medo está associado a constantes pensamentos de perigo, na qual o indivíduo tende a lutar ou fugir diante da sua resposta emocional ao medo. A ansiedade está relacionada à tensão muscular, em que o indivíduo tende a ter comportamentos de esquiva e precaução diante de uma ameaça futura (American Psychiatric Association, 2014).

A ansiedade pode causar impactos negativos no cotidiano das pessoas. A saber, as pessoas com algum transtorno de ansiedade não conseguem trabalhar de modo eficaz, evitam multidões, lugares, viagens, sair de carro ou avião, não conseguem ter relacionamentos saudáveis ou ter uma vida social ativa. Ele destaca que o índice de ansiedade é bem maior do que o índice de depressão e essa porcentagem vem crescendo cada vez mais com o passar dos anos, pois os laços estão menos estáveis, principalmente por conta das questões familiares (Leahy, 2011, pp. 12-15)

No entendimento dos autores Greenberger & Padesky (1999, p.147-148) a resposta da ansiedade quando se ativa no indivíduo é da seguinte forma: Alterações físicas (sudorese, coração acelerado, entre outros), pensamento (pensar que está em perigo ou que algo não vai dar certo), comportamentos (fuga ou esquiva). As pessoas que estão ansiosas, possuem sintomas físicos como agitação, sudorese, tontura e taquicardia. Os sintomas psicológicos estão relacionados ao choro, agressividade, passividade, insatisfação, alteração de humor e indiferença, enquanto os sintomas cognitivos são referentes a náuseas, nervoso, problemas com a questão alimentar, alteração da voz e dificuldade na coordenação (Rauth, 1997).

Na última década, a ansiedade tem recebido uma atenção maior dos estudiosos com o objetivo de compreender como isso afeta o comportamento das pessoas e a questão principal é como isso afeta o rendimento de um atleta (Silveira, 2009). A ansiedade pode ser entendida de duas formas fundamentais, traço de ansiedade e estado de ansiedade. O Traço de Ansiedade (TA) é uma tendência que altera o comportamento do indivíduo através de seus comportamentos e ele consegue representar a frequência que a ansiedade se manifestou no passado e a possibilidade que ela poderá discorrer no futuro (Ferreira, 2006). Esse traço faz parte da personalidade do indivíduo na qual seu comportamento é alterado, ou seja, uma pessoa que contém esse traço mais elevado encara partidas importantes como ameaçadoras. Outro ponto importante a ser destacado é que o ser com baixa autoestima possui uma desconfiança maior das coisas, podendo gerar uma ansiedade (Weinberg & Gould 2017, p. 72- 78). A ansiedade de traço está relacionada às competições dentro do esporte, em que o indivíduo pode considerá-las como ameaçadoras ou não, por isso essa situação pode elevar o nível de ansiedade do atleta (Martins, Júnior & Assumpção, 2004).

O Estado de Ansiedade (EA) é considerado como algo emocional que gera apreensão ou tensão no atleta quando ele se sente ameaçado ou com medo, porém ele tem

uma variação na sua intensidade e no tempo (Ferreira, 2006). O estado de ansiedade pode ser dividido em ansiedade somática e ansiedade estado cognitivo. A ansiedade cognitiva está relacionada ao medo que o atleta possui em não conseguir atingir seus objetivos, que muitas vezes acaba gerando um desinteresse, apreensão, e pensamentos negativos (Bocchini, Morimoto, Rezende, Cavinato & Luz, 2008). Enquanto isso, o estado de ansiedade somática está voltado ao momento em que o indivíduo se percebe em situações que consideram como ameaçadoras (Weinberg & Gould, 2017, p.72), portanto podemos considerá-la como importante para os esportes que precisam de força e resistência (Ferreira, 2006). Quando o atleta não se sente confiante a ansiedade não diminui, pois a chance de cometer algum erro é grande, então a preocupação aumenta, por isso o atleta que tem seu nível de confiança elevado pode reduzir a ansiedade, o que em sequência não irá atrapalhar seu desempenho (Pimentel, 2016).

Para Weinberg e Gould (2017, p.72) a ansiedade no contexto esportivo não afeta diretamente os atletas de forma negativa, pois algumas vezes são considerados como tal por desenvolver uma reação desagradável e desconfortável. Por sequência identificamos que a pessoa com um nível de preocupação e pensamentos negativos estão relacionados ao estado de ansiedade cognitivo, ou seja, esses pensamentos ocorrem a todo momento. Nesse momento o indivíduo entra em estado de alerta o que acarreta os níveis da respiração, dor no corpo e outros sintomas físicos (Bochinni et al. 2008). Portanto podemos entender que a ansiedade nesse contexto é caracterizada da seguinte forma de acordo com Weinberg e Gould (2017, p.72): A ansiedade cognitiva está relacionada a apreensão e preocupação que o atleta carrega consigo através de seus pensamentos, enquanto a ansiedade somática podemos descrevê-la como a ativação física do atleta para seu desempenho.

Quando os atletas estão em momentos de competições, realizando treinos ou qualquer outra atividade relacionada ao esporte, pode ocasionar momentos de ansiedade

que de forma diretamente influenciam suas vidas, seja ela de forma positiva ou negativa, porém esse fator depende da relevância que o atleta deposita em cima dessas situações (Santos et al., 2013). Existe demonstração de que a ansiedade aumenta em momento de competição e pré-competição, principalmente quando os jogos ocorrem fora do local onde o atleta treina, como por exemplo em estádio de futebol de algum time rival, lembrando que esse impacto também afeta os treinadores, árbitros, familiares e o público que torce por eles (Ferreira, 2006). Rauth (1997) realizou uma pesquisa a qual chegou a conclusão de que a ansiedade pode ser positiva e negativa para o rendimento do atleta, porém essa questão varia de acordo com cada indivíduo. Habitualmente a ansiedade é importante para que o atleta tenha um bom desempenho, porém precisa ser compatível com seu desenvolvimento para que não seja prejudicado, enquanto o excesso de ansiedade pode ser danoso ao rendimento. Podemos considerar que a falta dessa ansiedade também interfere no rendimento, pois o atleta pode ter um estado de humor ruim, falta de atenção, não consegue se dedicar a competição e presença de sono, enquanto o excesso aumenta a tensão muscular, falta de concentração, e atitudes negativas durante a partida.

A ansiedade se manifesta de forma diferente em cada sujeito, portanto podemos considerar que os atletas devem ser analisados de forma individual (Rauth, 1997). A questão psicológica voltada à relação de competição de um esportista, é uma das variáveis que interferem na performance desses atletas diante a uma competição (Campos, Zagalaz & Granados, 2015). Outros pontos importantes que também ocasionam esse transtorno é o esportista tentar conciliar as viagens, família, estudo, relacionamento e questões financeiras (Mc Duff & Fádel, 2018, p. 160).

Precisamos falar sobre os problemas e as dificuldades que isso acarreta diante de um atleta lesionado, pois a ansiedade age diretamente nesses atletas. A lesão é uma incapacidade física de determinada região, recorrente de dor, porém devemos entender

que nem toda dor ou desconforto está relacionado diretamente a uma lesão. Uma partida completamente estressante pode contribuir para a lesão do atleta se ele a considerar ameaçadora, pois como vimos a pouco, essa situação aumenta o nível de ansiedade, o que conseqüentemente causa reações físicas como ataque cardíaco e tensão muscular (Weinberg & Gould, 2017, p. 423-425). As pessoas estão ansiosas e os atletas que sofreram algum tipo de lesão possuem medo e manifestam essa ansiedade diante do argumento dos autores Freire e Pereira (2009). Diante da lesão, o atleta fica preocupado se vai conseguir retornar ou não, se ele será desconvocado do time, pois como ficam impossibilitados de dar sequência aos treinamentos e conseqüentemente a falta de participação dos jogos, essa preocupação acaba gerando ansiedade nos mesmos (Samulski, 2009, p.388).

De acordo com a pesquisa realizada em jogadores de basquetebol pelos autores Martins et al. (2004) as mulheres apresentam um nível mais elevado de ansiedade do que os homens. Grande parte da falta de sucesso dos atletas tanto do sexo feminino como masculino, é por falta do manuseio de sua ansiedade que são caracterizados como medo. Os pesquisadores Lavoura e Machado (2008) levantaram o resultado de que as mulheres apresentam um nível de ansiedade cognitiva e somática maior do que os homens, essa pesquisa foi realizada em atletas de canoagem. As mulheres acabam recebendo uma cobrança maior, pois o esporte está mais relacionado aos homens comparando-as com elas e, esse aspecto também tem influência cultural (De Rose Júnior & Vasconcellos, 1997; Dias, 2005; La Rosa, 1998 como citado por Gonçalves & Belo, 2007). Diante dos efeitos físicos da ansiedade somática, as mulheres buscam objetivos para se fortalecerem dentro dos grupos, enquanto a autoconfiança do homem pode atrapalhá-lo diante dos jogos importantes por conta da sua coesão (Junior et al., 2016).

De acordo com a faixa etária, foi notado pelo estudo de Júnior e Vasconcellos (1997) que os jovens do sexo masculino são mais ansiosos do que os adultos, talvez isso

ocorra pela falta de experiência e confiança durante as partidas, gerando assim um nível maior de ansiedade. Em outro ponto, as mulheres mais velhas mesmo diante da sua faixa etária participaram de menos competições comparando aos homens. Normalmente a ansiedade atinge os atletas que estão no ápice do seu desenvolvimento no esporte, portanto podemos considerar que isso ocorre geralmente na adolescência e com o passar dos anos eles aprendem a lidar da melhor forma com a ansiedade (Rauth, 1997).

Não foi encontrado diferença entre os atletas que possuem maior experiência diante do estudo de Gonçalves e Belo (2007), pois era esperado que aqueles que participaram de competições em diversos estados brasileiros e até mesmo no exterior teriam uma maior experiência, o que consequentemente diminuiria seu nível de ansiedade, em contrapartida os atletas que participam de esporte coletivo apresentam um menor índice de ansiedade em relação aos de esporte individuais, pois a presença de um parceiro durante a partida diminui a responsabilidade diante os resultados que devem atingir. Diante do esporte individual ou em grupo, nota-se que não existe muita diferença entre ambos, mas que existe um nível de tensão mais elevado nos grupos que são construídos por mulheres (Oliveira et al., 2021).

Para Gill e Williams (2008, como citado por Weinberg & Gould, 2017, p.4) “A psicologia do esporte e do exercício consiste no estudo científico de pessoas e seus comportamentos em atividades esportivas e atividades físicas e na aplicação prática desse conhecimento”. O objetivo maior em trabalhar nessa área é buscar entender como os fatores psicológicos afetam a vida desses atletas dentro do âmbito do esporte, buscar compreender seu bem-estar e a saúde, pois desenvolvem estratégias para encorajá-los (Weinberg & Gould, 2018, p.4). Diante da descrição desses autores, podemos entender que o psicólogo do esporte procura entender e ajudar todos os atletas indiferentemente da idade, podendo ser criança, adolescente, adultos e idoso cujo objetivo é buscar o máximo de participação e satisfação pessoal desses atletas. Perante os argumentos da autora Scala

(2000), o psicólogo do esporte tem como objetivo ajudar no desempenho e rendimento do atleta, porém caso ele queixa-se de questões sociais ou familiares não é conduta de o profissional ajudá-lo nesse quesito, o que ele pode fazer é ajudar o atleta a deixar essas questões de lado e se concentrar nas atividades que são importantes relacionado ao seu trabalho perante o esporte. De acordo com Samulski (2009, p.13) dentro do âmbito da psicologia do esporte, pode-se destacar que tentar proporcionar um bom estado emocional durante os treinos e competições aos atletas, boa qualidade de vida para ambos e todos aqueles que fazem parte do atletismo de alguma forma, são maneiras de proporcionar um bom treinamento psicológico, porém para possuímos bons efeitos, é necessário que seja realizado um diagnóstico, na qual objetivo é proporcionar aos atletas profissionais qualificados que possam realizar um acompanhamento adequado diante da sua necessidade. Esse método pode ser aplicado desde os treinadores até os familiares dos atletas.

Silva (2007) narra que o psicólogo inserido dentro desse âmbito busca alcançar um nível de saúde mental aprazível não só para os atletas, mas também para seus treinadores e comissões técnicas. Ele busca compreender técnicas que possam utilizar de forma individual ou grupal, cujo objetivo está voltado na avaliação comportamental desse atleta e de toda comissão técnica. Portanto, esta pesquisa tem como objetivo investigar os critérios acima para que possam proporcionar uma qualidade de vida mais adequada para eles, pois os aspectos ansiosos podem influenciar atletas em situações únicas ao contexto esportivo como competições, pré competições, treinamento e outras atividades relacionadas.

MÉTODO

Estratégia de Busca

Para realizar esta revisão da literatura, foram utilizadas as bases de dados Scientific Electronic Library Online (SciELO), Periódicos Eletrônicos em Psicologia (PePSIC), Biblioteca Virtual de Psicologia Brasil (BVS Psicologia Brasil), Google, Google Acadêmica, Livros e Trabalho de Conclusão de Curso (TCC).

Os descritores utilizados foram psicologia do esporte OR esporte, ansiedade AND ansiedade cognitiva OR ansiedade somática, esportistas AND atletas, competição. A busca foi realizada em português e dentre esses foram encontrados um em inglês, outro ponto foi que não teve restrição por período de publicação. Além disso, foi realizada a busca com os descritores, com foco no título. Foram considerados todos os tipos de artigos encontrados no google, google acadêmico e biblioteca virtual da Universidade que estivessem em relação com o tema escolhido. Dentre esses foram encontrados 40 trabalhos, porém somente 27 foram utilizados.

Critérios de elegibilidade

Considerando os objetivos deste estudo, foram estabelecidos os seguintes critérios de inclusão de acordo com as palavras-chave. Além disso, os seguintes critérios de exclusão foram definidos conforme o idioma do artigo, sendo assim aqueles que foram escritos em outra língua, que não em português, foram descartados, porém dentre esses encontrou-se apenas um artigo em inglês que diante do seu auto conceito, foi traduzido através da página DeepL tradutor.

Diante dos artigos que não foram possíveis acessar ou aqueles na qual o tema fugia do objetivo deste trabalho, como por exemplo aqueles que estavam baseados em educação física ou não tinham qualquer relação com o objetivo deste trabalho também foram excluídos.

Etapas de Seleção e extração das informações

Para os artigos que atendiam os critérios, foram organizados em uma pasta de documentos. Os livros que foram acessados pela biblioteca virtual da Universidade foram utilizados de forma online até que o objetivo sobre aquele autor fosse completamente descrito.

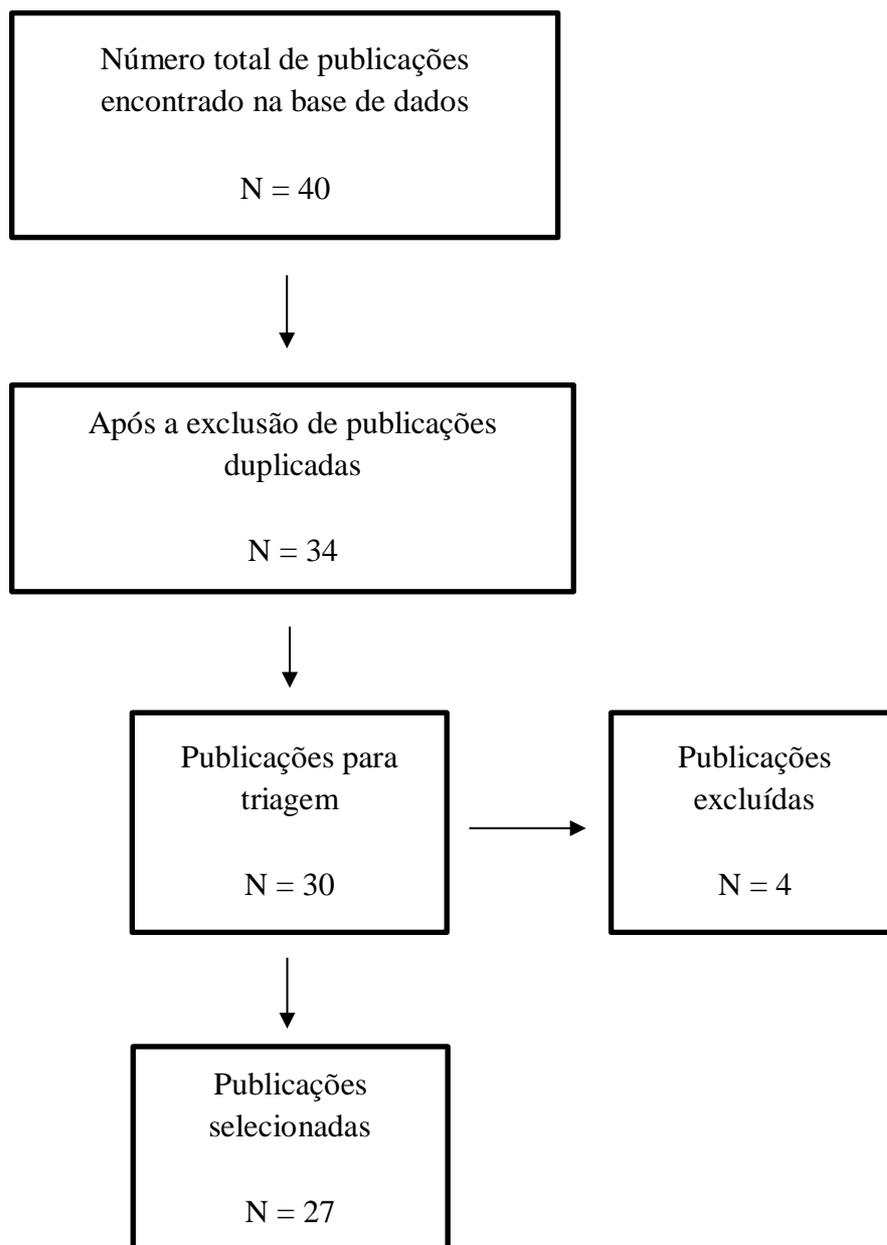
Foram extraídas informações relativas à publicação, sendo: autores, delineamento do estudo, objetivo e foco do estudo, o ano das publicações não foram delimitados com intuito de buscar maiores informações sobre o tema. Também se verificou informações metodológicas e relativas aos resultados: amostra, medidas utilizadas e seus principais resultados para comparar como a ansiedade age em determinados esportes, idade e sexo. Utilizou-se o google acadêmico com o objetivo de buscar revistas e periódicos que falassem e explicassem o conceito deste tema.

RESULTADOS

A Figura 1 apresenta o diagrama de fluxo, representando a busca realizada para esta revisão da literatura.

Figura 1

Fluxograma baseado no PRISMA.



Nota. A nota deve descrever brevemente o conteúdo da figura, bem como esclarecer o significado de siglas e símbolos que eventualmente sejam utilizados.

Pode-se observar na Figura 1, que 40 publicações foi o total encontrado. Após exclusão de duplicatas e da triagem, foram selecionadas 30 publicações. E, após a leitura completa, restaram 27 publicações, que foram utilizadas para os resultados do estudo. A partir dessas publicações, foi montada a Tabela 1, em que informações descritivas das publicações estão apresentadas.

Tabela 1.

Informações descritivas das publicações

ID	Autores e Ano	Revista	Caráter	Objetivo
1	X e Y (2010)	Revista Internacional de Psicologia	Empírico	Investigar relações entre depressão e ansiedade
2	W, Z e A (2020)	Psico-USF	Teórico	Comparar grupos de mulheres e homens quanto ao burnout.
3				
4				
5				

Tal qual apresentado na Tabela 1, os estudos foram publicados entre XXXX e YYYYY, sendo que a maioria dos estudos é dos últimos cinco anos. Além disso, todos estudos foram publicados em revistas da área da psicologia. Praticamente todos os estudos são empíricos, com exceção ao estudo 2, que é de caráter teórico. Quanto aos objetivos, pode-se notar que grande parte dos estudos buscou investigar relações entre...
 ... (Aqui vocês precisam verificar caso a caso, pois muda muito de acordo com o número de trabalhos encontrados, etc. É somente um modelo de base.)

A Tabela 2 apresenta informações quanto ao método utilizado nos estudos e os resultados encontrados.

Tabela 2.

Aspectos metodológicos e resultados das publicações selecionadas.

ID	Amostra	Instrumentos	Coleta de dados	Resultados
1	N=100 adultos	Beck Depression Inventory (BDI) Beck Anxiety Inventory (BAI)	Online	Associação entre depressão e ansiedade ($r = 0,50$)

2	Não se aplica, teórico	Não se aplica, teórico	Não se aplica, teórico	Autores concluem que há relação entre sintomas XXXX de depressão com sintomas YY de ansiedade, mas não com os demais.
3				
4				
5				

Pode-se observar na Tabela 2 que a maior parte dos estudos contou com amostras iguais ou maiores a 100 participantes. Além disso, todos os estudos empíricos tiveram adultos como foco. Os instrumentos usados foram diversos, embora XXX e YYYYY tenham se repetido em três estudos. Quanto aos resultados, notamos que (Aqui vocês precisam verificar caso a caso, pois muda muito de acordo com cada trabalho. É somente um modelo de base.)

DISCUSSÃO

(A Discussão é a seção em que os resultados são interpretados, explicados e debatidos à luz da fundamentação teórica utilizada na Introdução).

Organização geral da Discussão:

Parágrafo 1: retomar o objetivo do estudo e apresentar a principal conclusão que o estudo permitiu chegar. Essa conclusão deve ser o mais global/ampla possível, dado o objetivo do estudo. É importante lembrar que essa conclusão deve ser apresentada à luz das referências utilizadas na Introdução.

Parágrafo 2: discutir os “primeiros” resultados apresentados. Possivelmente, serão os resultados a partir do diagrama de fluxo.

Parágrafo 3: discutir os resultados da Tabela 1.

Parágrafo 4: discutir resultados da Tabela 2.

(A lógica de apresentação dos parágrafos segue, a depender da quantidade de informação apresentada nos Resultados. Isto é, a mesma lógica deve ser usada, independentemente do número de parágrafos apresentados na Discussão).

Parágrafo final: este é o parágrafo de fechamento da Discussão. Apresentar uma conclusão global do estudo. Na sequência, este parágrafo deve discorrer sobre as principais limitações do estudo realizado. O texto deve apontar claramente cada uma dessas limitações e, se possível, indicar futuros estudos que podem/devem ser realizados, para lidar com essas limitações.

REFERÊNCIAS

- American Psychiatric Association. (2014). *DSM-5: Manual diagnóstico e estatístico de transtornos mentais*. Artmed Editora.
- Bocchini, D., Morimoto, L., Rezende, D., Cavinato, G., & Luz, L. M. R. da. (2008). *Análise dos tipos de ansiedade entre jogadores titulares e reservas de futsal*. *Conexões*, 6, 522–532. <https://doi.org/10.20396/conex.v6i0.8637854>
- Campos, G. G., Zagalaz, J. C., & Granados, S. R. (2015). Correlational study of psychological variables self-confidence and anxiety. *Motriz: rev. educ. fis.*, v.21 n.4, p.352-360. <https://doi.org/10.1590/S1980-65742015000400003>
- Castillo, A. R. G., Recondo, R., Asbahr, F. R., & Manfro, G. G. (2000). Transtorno de ansiedade. *Rev Bras Psiquiatr*, 22(Supl II):20-3. <https://doi.org/10.1590/S1516-44462000000600006>
- Coutinho, F. C., Dias, G. P., & Bevilaqua, M. C. N. (2014). Transtorno de Ansiedade Social: Teoria e Clínica. Porto Alegre: Editora Artmed, 2014. p. 17. http://www.larpsi.com.br/media/mconnect_uploadfiles/c/x/cxe.pdf
- Ferreira, E. M. R. S. F. (2006). *O estado de ansiedade pré-competitiva e autoconfiança: estudo realizado com jogadores seniores de hóquei em patins* (Trabalho de conclusão de curso). Universidade do Porto, Porto, PT. Portugal. <https://repositorio-aberto.up.pt/bitstream/10216/14597/2/38311.pdf>
- Freire, V. M., & Pereira, M. E. (2009). Crenças estereotipadas acerca de atletas que sofreram lesões. *Ciências & Cognição*, 14(2), 225-234. http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1806-58212009000200015&lng=pt&tlng=pt.
- Gonçalves, M. P., & Belo R. P. (2007). Ansiedade-traço competitiva: diferenças quanto ao gênero, faixa etária, experiência em competições e modalidade esportiva em

jovens atletas. *Psico-USF*, v. 12, n. 2. <https://doi.org/10.1590/S1413-82712007000200018>

Greenberger, D., & Padesky, C. A. (1999). *A mente vencendo o humor*. Porto Alegre: Artmed.

Júnior, D. D., & Vasconcellos, E. G. (1997). Ansiedade-traço competitiva e atletismo: um estudo com atletas infanto-juvenis. *Revista Paulista De Educação Física*, 11(2), 148-154. <https://doi.org/10.11606/issn.2594-5904.rpef.1997.138565>

Junior, J. R. A. N., Balbim, G. M., Vissoci, J. R. N., Moreira, C. R., Passos, P. C. B. & Vieira, L. F. (2016). Análise das relações entre ansiedade-estado e coesão de atletas de handebol. *Psicologia: teoria e prática*, 18(2), 89-102. <https://dx.doi.org/10.15348/1980-6906/psicologia.v18n2p89-102>

Lavoura, T. N., & Machado, A. A. (2008). Investigação do medo no contexto esportivo: necessidades do treinamento psicológico. *Revista Brasileira de Psicologia do Esporte*, 2(1), 01-28. http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1981-91452008000100006&lng=pt&tlng=pt

Leahy, R. L. (2011). *Livre de Ansiedade*. Grupo A.

Lipp, M. E. N. (2000). *O stress está dentro de você* (p. 53). São Paulo: Contexto

Martins, J. P., Júnior, P. F. L., & Assumpção, R. A. B. (2004). Ansiedade-estado competitiva e basquetebol: um estudo comparativo com atletas do sexo feminino e masculino. *Arquivos de Ciências da Saúde da UNIPAR*, 8(2).

McDuff, DR., & Fádel, H. (2018). *Psiquiatria do esporte: estratégias para qualidade de vida e desempenho máximo* (pp.160). Editora Manole.

Moura, I. M., Rocha, V. H. C., Bergamini, G. B., Samuelsson, E., Joner, C., Schneider, L. F., & Menz, P. R. (2018). A terapia cognitivo-comportamental no tratamento

- do transtorno de ansiedade generalizada. *Revista Científica Da Faculdade De Educação E Meio Ambiente*, 9(1), 423–441. <https://doi.org/10.31072/rcf.v9i1.557>
- Oliveira, F. A., Dorneles, S. P., Xavier, G. H. C., Santos, D. M., Oliveira, M., Tertuliano, I. W. (2021, novembro). Comparação do estado de humor entre atletas de esportes coletivos e individuais. *Revista brasileira de ciência e movimento*, 2020;29(1).
- Pimentel, R. M. (2016). *Ansiedade pré competitiva em jovens atletas amadores* (Trabalho de conclusão de curso). Universidade do Sul de Santa Catarina, Palhoça, SC, Brasil. <https://repositorio.animaeducacao.com.br/handle/ANIMA/12852#:~:text=Resumo%3A,pode%20interferir%20diretamente%20no%20desempenho.>
- Rauth. S. L. (1997). *A influência da ansiedade no rendimento esportivo, em competição, de atletas adolescentes* (Conclusão de curso). Universidade Federal do Paraná, Curitiba, PR, Brasil. <https://acervodigital.ufpr.br/bitstream/handle/1884/57064/SERGIO%20LUIZ%20ORAUTH.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Samulski, D. (2009). *Psicologia do Esporte: Conceitos e Novas Perspectivas* (2nd edição). Editora Manole.
- Santos, A. R. M., Prado, M. C. L., Moura, P. V., Silva, E. A. P. C., Leão, A. C. C., & Freitas, C. M. S. M. F. (2013). Ansiedade pré-competitiva em jovens atletas de nado sincronizado: uma análise à luz dos aspectos emocionais. *Revista da Educação /UEM*, 24 (2), 207-214.
- Scala, C. T. (2000). Proposta de intervenção em psicologia do esporte. *Revista Brasileira de Terapia Comportamental e Cognitiva*, 2(1), 53-59. http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1517-55452000000100005&lng=pt&tlng=p
- Silva, M. F. F. (2007). A psicologia do esporte no contexto do sistema de conselhos. *Revista Brasileira de Psicologia do Esporte*, 1(1), 01-11.

http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1981-91452007000100012&lng=pt&tlng=pt

Silveira, R. O. (2009). *Análise dos níveis de ansiedade pré-competitiva de atletas de futsal* (Trabalho de conclusão de curso). Universidade Federal de Minas Gerais, Belo Horizonte, MG, Brasil.
<http://www.eeffto.ufmg.br/eeffto/DATA/defesas/20150709165342.pdf>

Weinberg, R. S., & Gould, D. (2017). *Fundamentos da Psicologia do Esporte e do Exercício* (6th edição). Grupo A.

ANEXOS