



Universidade de Brasília - UnB
Faculdade de Educação Física - FEF
Bacharelado em Educação Física
Trabalho de Conclusão de Curso - TCC

ANSIEDADE COMPETITIVA EM ESPORTES COLETIVOS: UMA REVISÃO

Autor: João Pedro Ferreira Souza

Orientador (a): Prof. Dr. Romulo Maia Carlos Fonseca.

Brasília-DF

2025

João Pedro Ferreira Souza

ANSIEDADE COMPETITIVA EM ESPORTES COLETIVOS: UMA REVISÃO

Trabalho de conclusão de curso apresentado ao curso de Educação Física da Universidade de Brasília, como requisito para obtenção do título de Bacharel em Educação Física.

Orientador (a): Prof. Dr. Romulo Maia Carlos Fonseca.

Brasília-DF

2025

RESUMO

A ansiedade competitiva é um fator determinante no desempenho esportivo, podendo influenciar atletas de esportes coletivos de diferentes maneiras. Este estudo tem como objetivo revisar sistematicamente os efeitos da ansiedade competitiva no desempenho de atletas, abordando os impactos da ansiedade cognitiva, somática e da autoconfiança. A pesquisa analisou estudos publicados entre 2013 e 2024, identificando que altos níveis de ansiedade cognitiva e somática podem prejudicar a tomada de decisão, percepção e coordenação motora dos atletas. Em contrapartida, a autoconfiança se mostrou um fator protetor, reduzindo os efeitos negativos da ansiedade e contribuindo para um melhor desempenho. Os achados destacam a importância do controle emocional e do desenvolvimento de estratégias psicológicas para minimizar a ansiedade competitiva, promovendo um ambiente esportivo mais equilibrado e eficiente.

Palavras-chaves: Ansiedade competitiva, ansiedade, esportes coletivos.

SUMÁRIO

INTRODUÇÃO	5
Pesquisas na Literatura Científica:	7
Processo de Coleta de Dados	9
Lista dos Dados	9
Risco de Viés em Cada Estudo	9
RESULTADOS	10
DISCUSSÃO	12
Impactos da Ansiedade Competitiva nos Esportes Coletivos	12
Ansiedade Cognitiva	12
Ansiedade Somática	13
Autoconfiança	13
CONCLUSÃO	14
REFERÊNCIAS	15

INTRODUÇÃO

A ansiedade é uma das emoções mais presentes no cotidiano, estimulando o próprio indivíduo executar ações, em excesso, pode ter efeitos adversos. Segundo a Organização Mundial da Saúde (2023), é considerada como um transtorno, afetando 301 milhões de pessoas em 2019, estimando que 4% da população mundial já tenha vivenciado essa emoção, tornando-o como mais comum entre os transtornos. Ansiedade é um estado natural do corpo relacionada ao medo e preocupações, podendo desencadear reações, como: aumento da frequência cardíaca, palpitações; falta de ar, respiração rápida; dor ou pressão no peito; sensação de engasgo; tontura; suor, ondas de calor, calafrios; náusea, dor de estômago, entre outros sintomas (Chand, Marwaha, Bender, 2023).

Após compreender as características gerais da ansiedade, é de suma importância compreender sua importância no âmbito esportivo. Ansiedade competitiva é um estado emocional prejudicial, em que o indivíduo se encontra em situações de competição, podendo comprometer a atuação do atleta. De acordo com Rocha e Osório (2018), a ansiedade está interligada a ansiedade competitiva, possuindo similaridades. Existem dois tipos de ansiedade no esporte, podendo ser segmentada em ansiedade-traço e ansiedade-estado.

Segundo a literatura, ansiedade-traço refere-se a diferenças individuais com relação as tendências de ansiedade, isto é, diferenças na tendência de responder a situações percebidas como ameaçadoras à medida que a intensidade do estado de ansiedade aumenta (BIAGGIO; NATALÍCIO; SPIELBERGER, 1977). Portanto, a ansiedade-traço atua no indivíduo ao perceber determinada situação, fazendo-o responder a determinada situação com alto níveis elevados de ansiedade. Em sequência, ansiedade-estado é conceituado por uma condição emocional, caracterizado por sentimentos desagradáveis de tensão e apreensão (BIAGGIO; et.al, 1977).

Há capacidade do desempenho do indivíduo ser afetado indiretamente, possuindo sintomas específicos, como: alterações fisiológicas (por exemplo, gasto

energético e alterações cardiovasculares), motoras (por exemplo, comprometimento da coordenação), cognitivas (por exemplo, diminuição da atenção, concentração e capacidade de tomada de decisão) e relacionais (por exemplo, aumento de conflitos entre membros da equipe) (ROCHA; OSÓRIO, 2018).

Nesse contexto, é necessário compreender a ansiedade competitiva para aprimorar atuação e proporcionar uma satisfação mental em atletas. A Teoria Multidimensional da Ansiedade Competitiva, investiga amplamente a ansiedade e a divide em três partes principais, sendo elas: ansiedade cognitiva, somática (ou fisiológica) e emocional (ou autoconfiança).

A ansiedade cognitiva relaciona-se às expectativas negativas, 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 (aumento da frequência cardíaca, sudorese, dilatação da pupila etc.) (FERNANDES; NUNES, 2009). Já, a ansiedade emocional é relacionada ao sentimento do atleta no que diz respeito a emoção que ele vivência em situação de competição, se discrepa da cognitiva e somática em termos de seu foco e impacto. A ansiedade emocional (autoconfiança) é uma medida válida para estados competitivos quando utilizado imediatamente antes da competição (FERNANDES; et al, 2012).

A literatura mostra que, atletas de esportes coletivos têm menores níveis de ansiedade-estado cognitiva e ansiedade-estado somática quando comparados com atletas de esportes individuais (GONÇALVES; BELO, 2007).

Dias (2005) investigou a ansiedade nos esportes coletivos e individuais, a amostra foi composta por 550 atletas de ambos os sexos em diversos esportes, com idades entre 15 à 35 anos, de 46 clubes em Portugal. O estudo demonstrou que, atletas do sexo feminino exibiram níveis mais elevados de ansiedade, comparados com os atletas do sexo masculino, foi visto que, sobre pressão, exploraram a métodos de confronto menos eficaz.

Em um outro estudo, foi realizada uma investigação sobre as diferenças de gênero nos sintomas de saúde mental e nos fatores de risco associados entre atletas de elite na Austrália. O estudo foi realizado com 523 atletas (292 mulheres, 231

homens). Ficou exposto que, mulheres atletas mencionam os sintomas de saúde mental em valores mais altos, porém o contentamento com a vida foi parecido entre os gêneros. (WALTON et al, 2021).

Além dos estudos mencionados anteriormente, um terceiro estudo realizado por Paludo (2016), que oferece uma perspectiva adicional sobre ansiedade competitiva. O estudo foi desenvolvido com 16 atletas do sexo masculino, onde possuíam 17 e 20 anos, participantes de uma equipe sub-20 de alto rendimento. A pesquisa identificou que a ansiedade pode ter um importante impacto no desempenho dos atletas, dependendo do impacto do controle e da intensidade da ansiedade. Quando a ansiedade atinge altos níveis e não gerida, pode atrapalhar a coordenação motora, concentração e tomada de decisões, trazendo um desempenho inferior ao esperado.

Sonoo et. al (2010), desenvolve a discussão ao abordar as ligações entre níveis de ansiedade e o desempenho de uma equipe infantil de voleibol feminino. O estudo foi composto por 9 atletas com idades entre 12 e 14 anos. Foi apresentado níveis elevados de ansiedade que estavam associados a uma atenuação no desempenho das atletas no tempo das competições. Algumas atletas apresentaram um desempenho mais prejudicado portando altos níveis de ansiedade, enquanto outras obtiveram um desempenho agradável mesmo quando ansiosas.

Iliuza, Dantas, Machado e Marinovic (2005) ressaltam que é essencial, atletas desenvolverem técnicas para detectar a ansiedade e assim utilizar meios, quando necessário, para controlar o nível de ansiedade.

Dessa forma, o presente estudo tem como objetivo geral, avaliar por meio de uma revisão sistemática os efeitos da ansiedade competitiva no desempenho esportivo em esportes coletivos.

Pesquisas na Literatura Científica:

Para a coleta de dados foi realizada uma busca de periódicos publicados nas principais bases de bases, sendo: Medline (Medical Literature Analysis and Retrieval System Online), Scielo (Scientific Electronic Library Online) e no banco de dados do Google Acadêmico, foram aplicados filtros delimitando o período temporal de 2013 a

2024 para as buscas. Para essa revisão sistemática foram utilizados como critérios de elegibilidade os seguintes aspectos:

- a) Ensaios clínicos ou estudos observacionais;
- b) Estudos realizados com humanos;
- c) Trabalhos disponibilizados em inglês e português e publicados entre 2013 à 2024.

Foram utilizados os seguintes descritores: Ansiedade competitiva/Competitive anxiety; Atletas/Athletes; Esportes e Psicologia do esporte/Sports and sports psychology. Interligando os descritores com os operadores booleanos “AND” e “OR”.

A seleção dos estudos foi conduzida de acordo com os procedimentos estabelecidos nos descritores previamente definidos. Inicialmente, foram identificados 207 artigos nas bases de dados selecionadas. Esses artigos foram submetidos, em uma primeira etapa, a uma análise dos títulos, com o objetivo de avaliar sua relevância em relação ao tema proposto, resultando na exclusão de 174 artigos. Na sequência, os 33 artigos remanescentes passaram por uma leitura de título e resumo, buscando identificar alinhamento com o objetivo desta revisão. Nessa etapa, 14 artigos foram descartados por não apresentarem relação consistente com a variável estudada, restando, portanto, 19 artigos. Por fim, os 19 artigos restantes foram submetidos a uma leitura criteriosa do texto completo, com o intuito de verificar seu alinhamento com os critérios estabelecidos e os objetivos do estudo, culminando na inclusão de 6 artigos finais na revisão.

Quadro 1 – Processo de busca e seleção dos artigos nas bases de dados com aplicação de critérios de elegibilidade e exclusão em etapas de leitura.

Etapas	Descrição	Quantidade de artigos
Identificação nas Bases de Dados	Artigos encontrados nas bases de dados selecionadas.	207
Aplicação de Critérios de Elegibilidade	Artigos encontrados após aplicação dos critérios de elegibilidade nas bases de MEDLINE, SCIELO e Google Acadêmico.	33
Primeira Leitura	Artigos selecionados após a análise inicial de títulos.	33

Segunda Leitura	Artigos selecionados após a análise de título e resumo.	19
Terceira Leitura	Artigos mantidos após análise completa, considerando alinhamento com o objetivo do estudo.	5
Artigos Selecionados	Total de artigos incluídos na revisão final após todas as etapas de seleção.	5

Fonte: Elaborado pelo autor.

Processo de Coleta de Dados

A extração dos dados foi realizada por meio de uma planilha no Microsoft Excel, na qual foram registrados exclusivamente os artigos que atendiam aos critérios de elegibilidade previamente estabelecidos. Esta tabela abarcou informações relevantes, como os objetivos, métodos e resultados de cada estudo, permitindo uma organização clara e eficiente dos dados coletados.

Lista dos Dados

A população investigada nos artigos analisados foi composta por atletas de diferentes modalidades esportivas, incluindo futebol, voleibol e handebol em cadeira de rodas, com idades variando entre 13 e 52 anos. O total de participantes foi de 437 pessoas. A diversidade do perfil dos participantes, abrangendo tanto atletas com e sem deficiência física, como também diferentes faixas etárias e modalidades esportivas (futebol, voleibol, voleibol de praia e handebol em cadeira de rodas), proporcionou uma visão abrangente sobre os diferentes contextos da ansiedade competitiva.

Risco de Viés em Cada Estudo

A avaliação da qualidade dos estudos foi realizada levando em consideração a classificação das revistas nas quais foram publicados, assim como uma análise detalhada dos métodos empregados em cada pesquisa. Este processo visou garantir a robustez e a credibilidade dos dados, minimizando possíveis vieses que poderiam comprometer a interpretação dos resultados.

RESULTADOS

Após a realização de uma busca sistemática, foram selecionados para análise neste estudo seis artigos publicados entre os anos de 2013 e 2024. Dentre os artigos selecionados, quatro estavam redigidos em português e dois em inglês. A relação dos estudos incluídos pode ser consultada no Quadro 02.

Quadro 02 – Artigos selecionados.

Autor(res)	Objetivo	Amostra	Metodologia	Resultados
COSTA. et al. (2020).	Verificar o efeito do desempenho técnico-tático e da ansiedade competitiva no resultado do jogo de jovens atletas de voleibol de praia, além de analisar a relação entre essas variáveis.	16 jovens atletas masculinos de voleibol de praia (idade= 17 $\pm$ 2,44 anos).	Os atletas responderam ao CSAI-2R, avaliaram a confiança na vitória por escala visual, e o desempenho técnico-tático foi analisado por vídeos.	Os vencedores se destacaram no ataque, ataque pós-defesa, confiança na vitória, autoconfiança e menor ansiedade cognitiva. As vitórias foram influenciadas por percentual de pontos, performance de ataque pós-defesa, eficácia de ataque e confiança na vitória.
FORTES. et al. (2018).	Analisar o efeito da ansiedade competitiva sobre a tomada de decisão do passe em jovens atletas de futebol.	40 atletas de futebol da categoria sub-17.	Incluiu-se jogadores de linha não reservas de quatro equipes da Federação Pernambucana de Futebol, com pelo menos dois anos de prática, seis horas semanais de treino e participação no estadual sub-17.	Apontaram influência significativa da ansiedade cognitiva, ansiedade somática e da autoconfiança sobre o índice de tomada de decisão do passe.
FORTES. et al. (2019).	Analisar o efeito da ansiedade competitiva sobre a tomada de decisão de jovens atletas de voleibol.	24 voluntários do sexo masculino (16,06 $\pm$ 0,65 anos).	Aplicação da versão brasileira do Competitive State Anxiety Inventory utilizando os critérios do Game Performance Assessment Instrument (GPAI).	Identificou-se que a ansiedade cognitiva, somática e a autoconfiança influenciam significativamente o índice de tomada de decisão ($p < 0,05$). Concluiu-se que a ansiedade é um fator interveniente nesse processo.
GRANDE. et al. (2013).	Examinar a relação entre a ambiguidade de papel e a ansiedade no contexto do futebol jovem.	286 jogadores de futebol, do sexo masculino, com idades compreendidas entre os 15 e 19 anos (17,03 $\pm$ 1,34).	Foram utilizadas as versões portuguesas da Role Ambiguity Scale e do CSAI-2. A ambiguidade de papel e ansiedade foi analisada pelo teste de correlação de Pearson, e a regressão múltipla foi usada para identificar	A ambiguidade de papel está positivamente relacionada à ansiedade-estado. O principal preditor da ansiedade-estado somática foi a extensão das responsabilidades

			os preditores da ansiedade.	ofensivas, enquanto a consequência do não cumprimento do papel defensivo previu a ansiedade-estado cognitiva.
SILVA. et al. (2021).	Investigar o impacto da motivação intrínseca sobre a ansiedade de atletas de Handebol em Cadeira de Rodas (HCR).	37 atletas masculinos (média de idade: $34,18 \pm 9,32$ anos), com deficiência física.	Utilizou dois instrumentos de avaliação: o Inventário de Motivação Intrínseca (IMI) e a Escala de Ansiedade no Desporto (SAS).	Concluiu-se que a motivação intrínseca influencia diretamente o controle da ansiedade competitiva nos atletas de HCR.
VOLSKI. et. al. (2015).	Avaliar os níveis de ansiedade-traço e ansiedade-estado de jogadores de voleibol das categorias infantil e infanto-juvenil de Guarapuava, bem como comparar tais níveis entre os sexos e as categorias.	34 sujeitos do sexo masculino e feminino com idade entre 13 e 16 anos.	Os instrumentos foram o questionário Sport Competition Anxiety Test (SCAT) e o questionário Competitive State Anxiety Inventory-2 (CSAI-2).	Os resultados mostraram níveis médios de ansiedade-traço em todas as categorias. A ansiedade-estado cognitiva foi baixa no infantil masculino e infanto-juvenil, mas elevada no infantil feminino. A ansiedade-estado somática foi baixa em todas as categorias, e a autoconfiança foi elevada em todas.

DISCUSSÃO

Impactos da Ansiedade Competitiva nos Esportes Coletivos

Ansiedade Cognitiva

Os estudos analisados destacam que a ansiedade cognitiva é um elemento importante na performance esportiva com malefícios sobre a percepção, atenção e memória de trabalho dos atletas. Silva et al. (2021) e Fortes et al. (2019) observaram que, tanto em jogadores de futebol, quanto em atletas de voleibol, apresentaram altos níveis de ansiedade cognitiva que comprometeram a tomada de decisão gerando prejuízos na percepção e na memória de trabalho, o que influencia no desempenho esportivo. De modo semelhante, Grande; Silva e Borrego (2013) identificaram que altos níveis de ansiedade cognitiva causaram preocupações prejudiciais ao desempenho no futebol juvenil.

Em contrapartida, Silva F. et al. (2021) e Volski et al. (2015), destacam que menores níveis de ansiedade cognitiva estão associados a melhor concentração e desempenho esportivo. Silva F. et al. (2021) observou que atletas com motivação intrínseca exibiram menores níveis de preocupação e distúrbio de concentração, favorecendo o desempenho, enquanto Volski et al. (2015), sugere que jogar em casa pode ter reduzido preocupações associadas à obrigação de vencer, resultando em menores níveis de ansiedade cognitiva. Costa et al. (2020) ressaltam que a ansiedade cognitiva foi mais notável em atletas de vôlei de praia conectando esses aspectos ao desempenho técnico-tático.

Diante os achados, pode-se avaliar que a ansiedade cognitiva interfere no desempenho esportivo, com impactos negativos quando elevados são seus níveis. Isso ocorre porque está ligada à forma de como os atletas processam as informações durante a competição, criando uma sobrecarga nos recursos cognitivos (Fortes et al. 2018). Além disso, o suporte do ambiente pode atuar como regulação da ansiedade e, ao sentir-se amparados por um ambiente acolhedor, o indivíduo tende a proteger ao seu bem-estar (Seligman et al. 2002).

Ansiedade Somática

A ansiedade somática está relacionada às reações fisiológicas do corpo, como aceleração do ritmo cardíaco e mãos suadas, que pode ser prejudicial no desempenho ao gerar uma ativação demasiada antes das competições. Silva et al. (2021) e Fortes et al. (2019), identificaram que a ansiedade somática prejudicou a tomada de decisão no futebol e voleibol, respectivamente, afetando a percepção, o controle e a memória de trabalho. Grande; Silva e Borrego (2013), constataram que níveis elevados da ansiedade somática cujo efeitos interferiram no desempenho. Volski et al. (2015), identificou que mulheres apresentam níveis mais elevados de ansiedade somática do que homens, foi considerado um fator de risco. Em contrapartida, Silva F. et al. (2021), apresentou que atletas com maior motivação exibiram respostas fisiológicas controladas, o que contribuiu para um desempenho mais favorável.

Por fim, isso se dá porque a ansiedade somática está diretamente ligada aos níveis de ativação fisiológica do atleta durante a competição. Quando excessiva, pode resultar em tensão muscular, aumento de frequência cardíaca e dificuldades de coordenação motora prejudicando o desempenho (Martens et al. 1990). Por outro lado, quando os atletas conseguem regular essas respostas fisiológicas, por meio de estratégias de controle emocional, eles tendem a apresentar uma ativação ideal, favorecendo a execução de habilidades esportivas (Neff e Vonk, 2009; Poots e Cassidy, 2020).

Autoconfiança

A autoconfiança se demonstra como um fator contrastante aos efeitos negativos da ansiedade cognitiva e somática, sendo crucial para aliviar a seus impactos e melhorar o desempenho dos atletas. Nos estudos de Silva et al. (2021), Fortes et al. (2019) e Silva F. et al. (2021), identificaram a autoconfiança como um componente positivo, que contribuiu para que os atletas gerenciassem pressões competitivas e tomassem melhores decisões. Volski et al. (2015) e Silva F. et al. (2021), também destacaram que níveis elevados de autoconfiança estavam associados a baixos níveis de ansiedade cognitiva, sugerindo que a confiança no próprio talento pode ser fundamental para melhorar a performance esportiva. Costa et al. (2020), reforça essa

ideia sinalizando a autoconfiança como um fator importante para o sucesso no vôlei de praia, proporcionando uma melhora na execução técnica e tática.

Silva F. et al. (2021), conclui que elevados níveis de autoconfiança estavam ligados a baixos níveis de ansiedade cognitiva e somática, sugeriu que a confiança no próprio talento pode ser uma ferramenta significativa para aprimorar o desempenho e amenizar os impactos nas partidas.

Em vista disso, a conexão entre ansiedade cognitiva, somática e a autoconfiança é complexa, porém os estudos demonstram que, enquanto a autoconfiança funciona como um mitigador, ajudando atletas a superarem as dificuldades psicológicas e melhorar a sua performance. Esses fatores ocorrem porque a autoconfiança age como um fator protetor contra os efeitos negativos da ansiedade cognitiva e somática (Martens et al. 1990).

CONCLUSÃO

A ansiedade cognitiva e somática prejudica o desempenho esportivo, afetando a percepção, a tomada de decisão e as respostas fisiológicas do atleta. No entanto, a autoconfiança age como protetor reduzindo os efeitos da ansiedade e auxiliando os atletas a gerenciar as pressões competitivas de forma mais eficaz. Estudos indicaram que menores níveis de ansiedade, favorecem uma melhor performance. Assim, equilibrar a redução de ansiedade com o fortalecimento da autoconfiança é fundamental para um bom desempenho.

REFERÊNCIAS

AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION. Manual diagnóstico e estatístico de transtornos mentais: DSM-5. 5. ed. Porto Alegre: Artmed, 2014. (LIVRO DSM-5)

Biaggio, A. M. B., Natalício, L. & Spielberger, C. D. (1977). Desenvolvimento da forma experimental em português do Inventário de Ansiedade Traço-Estado (IDATE) de Spielberger. Arquivos Brasileiros de Psicologia, 19(3) 31-44.

CHAND, S. P.; MARWAHA, R.; BENDER, R. M. Título do capítulo. In: StatPearls [Internet]. Ilha do Tesouro (FL): StatPearls Publishing; 2024 Jan-.

CLARK, D. A.; BECK, A. T. Cognitive Therapy of Anxiety Disorders: Science and Practice. New York: Guilford Press, 2010. (Transtorno Pânico)

COSTA, Y. P.; FERNANDES, M. G.; SILVA, E. L. S.; BATISTA, G. R. Desempenho técnico-tático e ansiedade competitiva no voleibol de praia com jovens atletas: efeito no resultado do jogo. RBPFX - Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício, v. 13, n. 85, p. 876-885, 3 maio 2020.

Dias, C. S. L. (2005). Do stress e ansiedade às emoções no desporto: da importância da sua compreensão à necessidade da sua gestão. Tese de Doutorado. Portugal: Universidade do Minho.

FERNANDES, Marcos Gimenes; NUNES, Sandra Adriana Neves. Ansiedade competitiva e desempenho em duas modalidades esportivas. EFDeportes, v. 28, n. 128, 2009.

FERNANDES, Marcos Gimenes; NUNES, Sandra Adriana Neves; RAPOSO, José Vasconcelos; FERNANDES, HELDER Miguel & BRUSTAD, Robert: An examination of the instrument's factorial validity and reliability of the intensity, direction, and frequency dimensions with Brazilian athletes. 2014.

FORD, Jessica L; IIDEFONSO, Kenneth; JONES, Megan L.; BARROW, Monna Arvinen. Título do capítulo. In: Sport-related anxiety: current insights. National Library of Medicine, 2017.

FORTES, L. DE S. et al.. Effect of Competitive Anxiety on Passing Decision-Making in Under-17 Soccer Players. Paidéia (Ribeirão Preto), v. 28, p. e2820, 2018.

FORTES, L. DE S. et al.. Efeito da Ansiedade Competitiva sobre a Tomada de Decisão em Jovens Atletas de Voleibol. Psicologia: Teoria e Pesquisa, v. 35, p. e3538, 2019.

GONÇALVES, M. P.; BELO, R. P. Ansiedade-traço competitiva: diferenças quanto ao gênero, faixa etária, experiência em competições e modalidade esportiva em jovens atletas. *Psico-USF*, v. 12, n. 2, p. 301–307, jul. 2007.

GRANDE, Edna Campo; SILVA, Carlos; BORREGO, Carla Chicau. Relação entre ambiguidade do papel e ansiedade competitiva no futebol jovem. *Revista da UIIPS*, vol. 1, n. 1, p. 80-93, 2013.

HORWITZ, Allan V. *Anxiety: A Short History*. 1. ed. Baltimore: Johns Hopkins University Press, 2013. (livro)

Liuzza, C.A.; Dantas, L.E.P.B.T.; Machado, A.A. & Marinovic, W. (2005). Controle da Ansiedade em Mesa-Tenistas e a sua Relação com o Desempenho Esportivo. *Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte*, vol. 4, nº 4, p. 127-135.

Martens R, Burton D, Vealey R, Bump L, Smith D. Development and validation of the Competitive State Anxiety Inventory-2 (CSAI-2). *Competitive anxiety in sport*. Champaign, Illinois: Human Kinetics; 1990. p. 213.

MUNIR, S.; TAKOV, V. Transtorno de Ansiedade Generalizada. In: *STATPEARLS*. StatPearls. 2022.

Neff KD, Vonk R. (2009). Self-compassion versus global self-esteem: two different ways of relating to oneself. *J. Pers.* 77, 23–50.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. Transtorno de Ansiedade. Disponível em: <Transtornos de ansiedade (who.int)>. Acesso em: 12 07 2024.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. Transtornos mentais. Disponível em: <Transtornos mentais (who.int)>. Acesso em: 12 jul. 2024.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE (OMS). Classificação Estatística Internacional de Doenças e Problemas Relacionados à Saúde - CID-11: Décima Primeira Revisão. CID-11 para Estatísticas de Mortalidade e Morbidade, 2024.

Paes MJ, Machado TA, Berbetz SR, Stefanello JMF. Frequência, intensidade e direção da ansiedade e sua relação com a coesão grupal em uma equipe de voleibol infanto-juvenil masculina. *Rev Bras Psicol do Esporte*. 2016;6(3):46–56.

Paludo, Ana Carolina. O estudo da ansiedade e o impacto no desempenho dos atletas de futebol. 2016. Tese (Doutorado em Educação Física) – Universidade de São Paulo, São Paulo, 2016.

Poots A., Cassidy T. (2020). Academic expectation, self-compassion, psychological capital, social support and student wellbeing.

ROCHA, V. V. S.; OSÓRIO, F. DE L.. Associations between competitive anxiety, athlete characteristics and sport context: evidence from a systematic review and meta-analysis. *Archives of Clinical Psychiatry (São Paulo)*, v. 45, n. 3, p. 67–74, maio 2018.

ROSA, Gregório M.; TADI, Prasanna. Título do capítulo. In: Social Anxiety Disorder. National Library of Medicine, 2022.
Seligman, M. E. P., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. American Psychologist, 55(1), 5-14.

SILVA, F. F. DA . et al.. IMPACT OF INTRINSIC MOTIVATION ON COMPETITIVE ANXIETY AMONG WHEELCHAIR HANDBALL ATHLETES. Journal of Physical Education, v. 32, p. e3252, 2021.

SILVA, Maria Bernadete Lima Maia. As contribuições da Psicanálise na Neurometria Funcional no controle da ansiedade. Revista Científica de Neurometria, Ano 4 - Número 6 - abril de 2020, página 5-22.

SONOO, C. N. et al.. Ansiedade e desempenho: um estudo com uma equipe infantil de voleibol feminino. Motriz: Revista de Educação Física, v. 16, n. 3, p. 629–637, jul. 2010.

VOLSKI, Veronica; COUTINHO, Silvano da Silva; SOUZA, Sheila Aparecida de. Níveis de ansiedade competitiva em jogadores de voleibol do interior do Paraná. Revista de Atenção à Saúde, Guarapuava, v. 13, n. 43, p. 23-29, jan./mar. 2015.

WALTON, Courtney C.; GAO, Caroline X.; BUTTERWORTH, Matt; CLEMENTS, Matt; PURCELL, Alecrim. Gender differences in mental health symptoms and risk factors in Australian elite athletes. BMJ Open Sport & Exercise Medicine, [S.l.], v. 7, n. 1, e000984, 2021.