

ANSIEDADE PRÉ-COMPETITIVA EM JOVENS ATLETAS DE NADO SINCRONIZADO: UMA ANÁLISE À LUZ DOS ASPECTOS EMOCIONAIS

PRE-COMPETITIVE ANXIETY IN YOUNG ATHLETES OF SYNCHRONIZED SWIMMING: AN ANALYSIS IN THE LIGHT OF EMOTIONAL ASPECTS

Ana Raquel Mendes dos Santos^{*}
Mara Cristina Lofrano-Prado^{**}
Petrúcio Venceslau de Moura^{***}
Emília Amélia Pinto Costa da Silva^{****}
Ana Carolina Carneiro Leão^{*****}
Clara Maria Silvestre Monteiro de Freitas^{*****}

RESUMO

A ansiedade dos atletas nos momentos pré-competitivos coloca em cena as emoções, capazes de provocar comportamentos positivos e/ou negativos que influenciarão no desempenho dos mesmos. O estudo objetivou identificar as emoções negativas e positivas em jovens atletas de nado sincronizado e, assim, compreender os sentimentos vivenciados nos momentos que antecedem uma competição. A amostra foi composta por 19 atletas (sexo feminino) de nado sincronizado com idades entre 12 e 19 anos. Os instrumentos foram: Ficha de Identificação Sociodemográfica e Inventário de Ansiedade Traço e Estado (IDATE). Os dados foram analisados por meio do SPSS versão 10.0. Em seguida, os resultados foram expostos de forma descritiva, utilizando a técnica de Análise de Conteúdo. Para construção dos diagramas, foi utilizado o software GoDiagram Express v.2.6.2. Os resultados apontaram que as atletas estão vulneráveis a fatores emocionais positivos (Realização Pessoal, Tranquilidade Ambiental e Equilíbrio Emocional) e/ou negativos (Preocupação, Ansiedade, Obstáculos e Desânimo/Cansaço).

Palavras-chave: Ansiedade. Emoções. Atletas.

INTRODUÇÃO

As situações estressantes estão sempre presentes no cotidiano do homem, e aqueles que melhor souberem enfrentar, lidar e ultrapassar estas situações terão maiores perspectivas de sucesso (MARQUES; ROSADO, 2005). Mas, quando se trata do ambiente competitivo, o estresse deve ser avaliado de forma distinta da vida cotidiana, pela especificidade do seu contexto esportivo que pode desencadear fatores tanto negativos quanto positivos. Nesta perspectiva, nos momentos que

antecedem a competição, o atleta deve ser capaz de antecipar as oportunidades, os riscos e as consequências podendo ocasionar medo e aflição. Do mesmo modo, a pressão da família, treinador e torcida apresenta-se como um fator negativo para o desempenho esportivo, facilitando a manifestação da ansiedade (BERTUOL; VALENTINI, 2006; VIEIRA et al., 2011).

A ansiedade é conceituada como um estado emocional que surge em resposta à maneira como a pessoa avalia ou interpreta uma situação, seja em momentos de perigo real ou imaginário,

* Mestre. Programa Associado de Pós-Graduação em Educação Física UPE/UFPB, Universidade de Pernambuco, Recife-PE, Brasil.

** Doutora. Programa de Pós-Graduação em Nutrição, Universidade Federal de Pernambuco, Recife-PE, Brasil.

*** Mestre. Programa Associado de Pós-Graduação em Educação Física UPE/UFPB, Universidade de Pernambuco, Recife-PE, Brasil.

**** Doutoranda. Programa de Pós-Graduação em Educação Física UFPR, Universidade Federal do Paraná, Curitiba-PR, Brasil.

***** Especialista. Escola Superior de Educação Física, Universidade de Pernambuco, Recife-PE, Brasil.

***** Pós-Doutora. Professora Associada da Escola Superior de Educação Física e do Programa Associado de Pós-Graduação em Educação Física UPE/UFPB, Universidade de Pernambuco, Recife-PE, Brasil.

desencadeando sintomas como frio no estômago, opressão no peito, palpitações, transpiração excessiva, dor de cabeça e/ou falta de ar (ARAÚJO; MELLO; LEITE, 2007; GAMA et al., 2008; ROMÁN; SAVOIA, 2003). Desta forma, dependendo de sua circunstância ou intensidade, a ansiedade pode ser útil ou tornar-se patológica, prejudicando o funcionamento psíquico/somático do indivíduo. Em níveis normais, trata-se de um fenômeno fisiológico responsável pela adaptação do organismo em situações de perigo. Entretanto, quando a ansiedade é excedente, ao invés de contribuir, desencadeia a falência da capacidade adaptativa (BENUTE et al., 2009).

Pesquisas nacionais e internacionais, realizadas nos últimos oito anos, analisaram a ansiedade em diversas modalidades de esporte, tais como futebol (BARTHOLOMEU et al., 2010; BURNAY, 2008; FERREIRA, 2008; HORIKAWA; YAGI, 2012; TAVARES, 2006); atletismo (VASCONCELOS-RAPOSO et al., 2007; VIEIRA et al., 2011); basquete (GRAIB; QABLAN; ALDMOUR, 2012; SANTOS, 2008); vôlei (SONOO et al., 2010; YAMADA et al., 2012); hóquei em patins (FERREIRA, 2006); corrida de aventura (ANTUNES et al., 2006); canoagem (LAVOURA; BOTURA; MACHADO, 2006) e natação (BARBACENA; GRISI, 2008; BARROS; DE ROSE JUNIOR, 2006). Vale ressaltar que há escassez de estudos com ansiedade e nado sincronizado na área da psicologia esportiva.

Desta forma, o nado sincronizado é caracterizado como uma modalidade que exige qualidade e sincronização dos movimentos, fluidez nas formações das figuras, o retratar de uma ideia, imagem ou expressão (HERCOWITZ; LOBO, 2004). Para tanto, as atletas enfrentam desafios, dada a necessidade de apresentar rotinas sincronizadas de movimentos elaborados na água acompanhada por música que exige domínio total da natação, controle respiratório, ritmo, coordenação motora, resistência e força muscular (RODRÍGUEZ-ZAMORA et al., 2012).

Diante desse cenário, percebe-se que o esforço físico, o tempo de realização da prova, a energia despendida pelas atletas durante os treinamentos e nos momentos pré-competitivos, colocam em cena a emoções advindas da ansiedade competitiva, capazes de provocar comportamentos positivos e/ou negativos e que podem influenciar no

desempenho. Portanto, o estudo objetivou identificar as emoções positivas e negativas em jovens atletas de nado sincronizado e, assim, compreender os sentimentos vivenciados nos momentos que antecedem a competição.

MÉTODOS

O delineamento da pesquisa foi do tipo descritivo quali-quantitativo de campo, pois a combinação da pesquisa qualitativa e quantitativa conduz à informação significativa, por extrair dos dados o máximo de significados possíveis (THOMAS; NELSON, 2002).

A amostra foi composta por 19 atletas com faixa etária entre 12 e 19 anos, que competiram no Torneio Norte-Nordeste de nado sincronizado realizado no Clube Náutico Capibaribe-PE, no ano de 2009. Foram incluídos no estudo atletas com participação de pelo menos uma competição oficial. Adotou-se como critério de exclusão atletas que faziam uso de substâncias ansiolíticas e/ou ansiogênicas, ou tratamento psiquiátrico.

Como instrumentos foram utilizados uma Ficha de Identificação Sociodemográfica, contendo dados sobre local de origem, faixa etária, escolaridade e tempo de prática; e o Inventário de Ansiedade Traço e Estado (IDATE), desenvolvido por Spielberger, Gorsuch e Lushene (1970), traduzido e adaptado para o Brasil por Biaggio e Natalicio (1979). Este instrumento apresenta duas escalas cujo propósito é o de quantificar os sintomas de Ansiedade-Traço e Estado. O IDATE-Traço apresenta uma escala com 20 itens que requerem que os sujeitos descrevam como geralmente se sentem. A escala do IDATE-Estado consiste também de 20 afirmações impressas em um caderno separado, no qual os sujeitos são instruídos a indicar como se sentem naquele determinado momento. Ambos os questionários são constituídos por afirmativas que seguem o modelo *Likert*. Sendo assim, os citados instrumentos foram aplicados momentos antes da competição e as voluntárias receberam todas as orientações necessárias para o preenchimento dos mesmos.

As análises dos dados passaram por um tratamento estatístico utilizando-se o Statistical Package for the Social Sciences (SPSS) versão 10.0, para identificação dos escores sob a forma de frequências absolutas e relativas. Os resultados

foram analisados e discutidos com base na escala *Likert*, compreendida em quatro níveis, dos quais, 1 *absolutamente não*, 2 *um pouco*, 3 *bastante*, 4 *muitíssimo*. Assim, foi objeto de apreciação o somatório das frequências indicadas pelos níveis 3 e 4. Em seguida, os resultados foram expostos de forma descritiva, utilizando a técnica de Análise de Conteúdo proposta por Bardin (2009) para interpretação qualitativa das informações. Para construção dos diagramas foi utilizado o *software GoDiagram Express v.2.6.2*.

O presente estudo atendeu às determinações éticas da Comissão Nacional de Ética em Pesquisa (Conep) através da Resolução do Conselho Nacional de Saúde 196/96 que envolvem seres humanos, sendo previamente aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa da Universidade de Pernambuco (CEP nº 045/09). As atletas maiores de 18 anos assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) e as atletas menores de idade, os seus pais e/ou responsáveis assinaram.

RESULTADOS

Ao analisar o perfil da amostra, nota-se que, em relação à faixa etária, a média alcançada foi 13,79 (dp=2,17). No que diz respeito ao local de origem, todas eram da Região Norte e Nordeste do Brasil, no qual 52,6% representaram a Paraíba, 21,1% a Bahia, 10,5% o Pará e 15,8%

Pernambuco. Quanto ao tempo de prática do esporte, 100% das atletas treinavam, no mínimo, um ano.

Em relação à categoria *Emoções Positivas* (Diagrama 1), representada pela cor cinza escuro, se refere àquelas que podem apresentar um efeito favorável ao rendimento esportivo. Deste modo, três subcategorias analíticas que se encontram na cor cinza claro, estão relacionadas à *Realização Pessoal*, *Tranquilidade Ambiental* e *Equilíbrio Emocional*. Estas subcategorias foram analisadas a partir das variáveis de maior frequência, indicadas pela cor branca.

No que trata à subcategoria *Realização Pessoal*, as atletas se sentem felizes (79%), alegres (63,1%), confiantes (42,2%) e satisfeitas (42,2%) antes de competirem. No que se refere à *Tranquilidade Ambiental*, elas se sentem bem (57,9%), à vontade (52,6%), seguras (36,9%), descansadas (26,4%), descontraídas (21,1%) e confortáveis (15,8%) no ambiente de competição. No que diz respeito ao *Equilíbrio Emocional*, elas procuram manter a estabilidade emocional (57,9%), evitar problemas ou crises (57,9%), e permanecem calmas, ponderadas e independentes (36,8%) nos momentos que antecedem uma competição.

No tocante à categoria *Emoções Negativas* (Diagrama 2), representada pela cor cinza escuro, se refere às que podem ser consideradas prejudiciais ao desempenho esportivo.

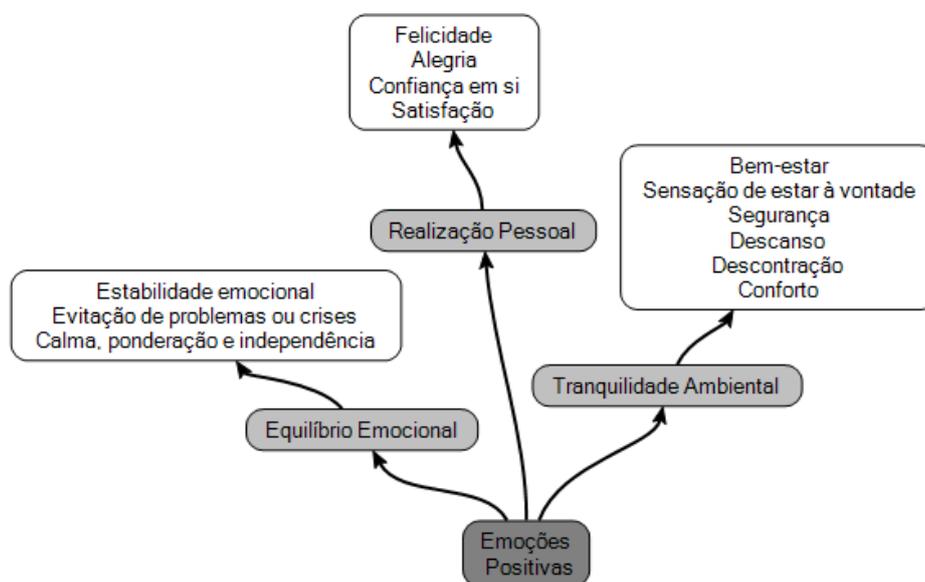


Diagrama 1 – Emoções Positivas referentes ao IDATE (Traço e Estado).

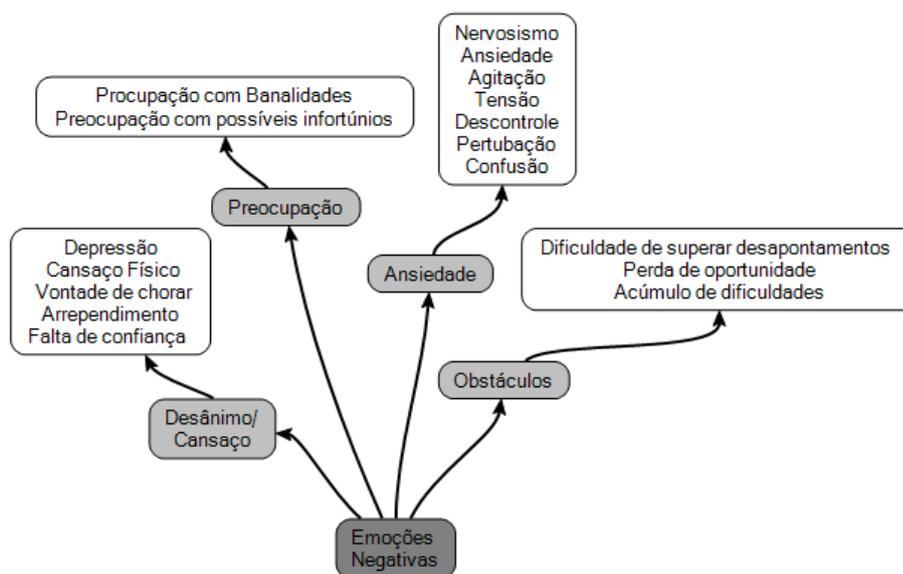


Diagrama 2 – Emoções Negativas referentes ao IDATE (Traço e Estado)

A partir desta categoria, quatro subcategorias analíticas emergiram e estão relacionadas à *Preocupação*, *Ansiedade*, *Obstáculos* e *Desânimo/Cansaço*, representadas pela cor cinza claro. Do mesmo modo, cada uma das subcategorias foi analisada a partir das variáveis de maior frequência indicadas pela cor branca.

Analisando a subcategoria *Preocupação*, as atletas se inquietam com banalidades (52,6%) e se sentem preocupadas com possíveis infortúnios (21%) nos momentos que antecedem uma competição. Em relação à *Ansiedade*, percebeu-se que as atletas se sentem ansiosas (68,4%), agitadas (57,9%), nervosas (57,9%), tensas (42,2%), com descontrole emocional (42,1), perturbadas (31,6%) e confusas (15,8%) antes de um campeonato. No tocante aos *Obstáculos*, elas sentem dificuldades de superar desapontamentos (42,1%), perdem oportunidades por lentidão na tomada de decisão (26,3%) e acumulam dificuldades sem solucioná-las (21%) antes de competirem. No que se refere ao *Desânimo/Cansaço*, as atletas se sentem depressivas (26,4%), cansadas fisicamente (21,1%), com vontade de chorar (21%), arrependidas (15,8%) e com falta de confiança em si mesma (15,8%) nos momentos pré-competitivos.

DISCUSSÃO

No ambiente esportivo, a ansiedade reflete uma interpretação cognitiva da situação, na qual a atleta pode interpretá-la conforme a importância que a competição representa para si própria e também, como ela avalia as suas capacidades de enfrentar as exigências específicas de cada campeonato. Ainda nesse sentido, a ansiedade competitiva pode ser vista como uma reação emocional a diversos estímulos em que as atletas podem enfrentar um estado de excitação elevada, no qual são envolvidos por sentimentos de desconforto e de apreensão (FERREIRA, 2006; SOUZA, 2010). Portanto, diante dos fatores emocionais e comportamentais que estão inseridos no contexto competitivo, as emoções exercem influência na ansiedade pré-competitiva, assumindo um papel determinante para o desempenho esportivo.

Assim, é neste cenário que as emoções afloram naturalmente, acometendo todos que estão presentes no evento, principalmente os desportistas (FREITAS et al., 2009). Estudo de Ferreira, Leite e Nascimento (2010) analisou o estado emocional de atletas mais jovens e revelou que estes atores sociais podem tornar a ansiedade mais evidente nos momentos

competitivos por serem mais inexperientes. No entanto, dependendo da personalidade, da dificuldade da tarefa ou do nível de habilidade do atleta, a ansiedade pode se apresentar como negativa ou positiva (LAZARUS, 2000). De acordo com Pujals e Vieira (2002), as emoções estão ligadas à motivação da atleta que deseja alcançar seus objetivos, porém, quando estas emoções se revelam negativas, podem interferir no desenvolvimento e no rendimento destes sujeitos.

No que diz respeito à categoria *Emoções Positivas*, o estudo revelou que as atletas investigadas as vivenciam por meio das subcategorias *Realização Pessoal*, *Tranquilidade Ambiental* e do *Equilíbrio Emocional*. De acordo com este cenário, tais emoções estão relacionadas ao coping, ou seja, ao esforço pessoal para lidar com situações de ameaça (RIBEIRO, 2011). Esta estratégia de superação facilita o engajamento das atletas nas atividades propostas, maior segurança, autoconfiança e bom desempenho esportivo. Resultados semelhantes também foram encontrados por Lavoura, Zanetti e Machado (2008) quando investigaram os estados emocionais presentes na prática esportiva, bem como a importância do treinamento psicológico na performance de um atleta da modalidade canoagem *slalom*. Estudo realizado por Dias, Cruz e Fonseca (2009) indicou a felicidade, a alegria e o bem-estar como parte das emoções vivenciadas pelos atletas. Outro estudo realizado por Segato et al. (2010) encontrou que os velejadores de alto nível esportivo referiram possuir bom controle do estresse em competições, por utilizarem estratégias cognitivas de concentração, isolamento e mentalização. Portanto, a busca de novas emoções revela significados à vida do atleta (SILVA; FREITAS, 2010) e, sendo estas emoções positivas, aumentam o estímulo e a vontade de participação frequente em competições, proporcionando momentos de felicidade, alegria e sentimentos de bem-estar. Esta motivação, revelada por Vieira et al. (2011), estimula o atleta na busca de seus objetivos oferecendo-lhes satisfação pessoal, prazer ou outras razões intrínsecas.

No tocante à categoria *Emoções Negativas*, percebeu-se que as atletas de nado sincronizado

também as experimentam, por meio de reações representadas principalmente pelas subcategorias *Preocupação e Ansiedade*, enquanto que algumas atletas indicaram as subcategorias *Obstáculos e Desânimo/Cansaço*. Realçando que estas emoções, quando sentidas em momentos pré-competitivos, podem elevar o nível de estresse e, se não for controlado, pode ocasionar aos atletas situações negativas de desempenho e saúde (LAVOURA, ZANETTI; MACHADO, 2008).

Em consonância com estes resultados, estudo de Dias, Cruz e Fonseca (2009) indicou que os atletas de elites investigados se sentiam preocupados, principalmente em não decepcionar as pessoas que depositavam as esperanças e expectativas em torno deles, alterando, assim, a sua estabilidade emocional, ocasionando estresse e ansiedade. Por outro lado, estudos realizados por Silveira (2009) e Interdonato et al. (2010) divergem dos resultados encontrados neste estudo quando revelam que os atletas, apesar de serem jovens, não apresentaram sensações de preocupação e ansiedade. Neste sentido, o atleta influenciado por emoções negativas pode, frequentemente, possuir uma crença de limitação, na qual acredita que não irá conseguir fazer o seu melhor ou que não merece ser campeão por não ser bom como os outros (BRANDÃO; AGRESTA; REBUSTINI, 2002). De acordo com Paula Júnior, Miranda e Bara Filho (2003), alguns atletas acabam se tornando predispostos às preocupações com eventos sem relevância, perdendo o foco de elementos importantes e deixando escapar a chance de sucesso. Logo, os fatores emocionais relacionados à ansiedade pré-competitiva podem de maneira significativa afetar o desempenho físico.

Torna-se importante considerar uma limitação deste estudo. A aplicação do instrumento (IDATE) entre as atletas foi realizada em um único momento, evitando comparações em momentos competitivos distintos.

CONCLUSÃO

Diante dos resultados encontrados, foi possível inferir que as jovens atletas estão sempre vulneráveis a fatores emocionais

advindos da ansiedade, sejam positivos, tais como realização pessoal, tranquilidade ambiental e equilíbrio emocional; e/ou negativos, sejam eles preocupação, ansiedade, obstáculos e desânimo/cansaço. Neste cenário, enfatiza-se que as emoções citadas são capazes de influenciar o seu rendimento nos momentos que antecedem uma competição.

Assim, olhar o indivíduo na sua totalidade torna-se um aspecto de singular importância, principalmente no desempenho do trabalho

conjunto entre treinador e psicólogo esportivo. Estes profissionais devem conhecer as emoções e compreender os comportamentos manifestados por cada atleta, representando assim um mecanismo eficaz para auxiliar no equilíbrio diante das reações presentes nos momentos pré-competitivos. Portanto, um adequado suporte psicológico permitirá às atletas autocontrolar as emoções, principalmente àquelas que são consideradas negativas a fim de melhorar o rendimento competitivo.

PRE-COMPETITIVE ANXIETY IN YOUNG ATHLETES OF SYNCHRONIZED SWIMMING: AN ANALYSIS IN THE LIGHT OF EMOTIONAL ASPECTS

ABSTRACT

The anxiety of athletes in the pre-competitive stage puts in evidence the emotions and behaviors that can cause positive and/or negative influence on their performance. The study aimed to identify negative and positive emotions in young synchronized swimmers and thus understand the feelings experienced in moments before a competition. The sample consisted of 19 synchronized swimmers aged between 12 and 19 years. The instruments were: Sociodemographic Identification Form and State-Trait Anxiety Inventory (STAI). Data were analyzed using SPSS 10.0. The results were presented in a descriptive way, using the content analysis technique. For constructing the diagrams it was used the software GoDiagram Express 2.6.2. The results showed that athletes are vulnerable to emotional factors whether positive (Personal Achievement, Environmental Tranquility and Emotional Balance) and/or negative (Worry, Anxiety, Obstacles and Discouragement/fatigue).

Keywords: Anxiety. Emotions. Athletes.

REFERÊNCIAS

- ANTUNES, H. K. M. et al. O estresse físico e a dependência de exercício. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, Niterói, v. 12, n. 5, p. 234-238, 2006.
- ARAÚJO, S. R. C. D.; MELLO, M. T. D.; LEITE, J. R. Transtorno de ansiedade e exercício físico. **Revista Brasileira de Psiquiatria**, São Paulo, v. 29, n. 2, p. 164-171, 2007.
- BARBACENA, M. M.; GRISI, R. N. D. F. Nível de ansiedade pré-competitiva em atletas de natação. Conexões: **Revista da Faculdade de Educação Física da UNICAMP**, Campinas, SP, v. 6, n. 1, p. 31-39, 2008.
- BARDIN, L. **Análise de conteúdo**. 5. ed. Lisboa: Edições 70, 2009.
- BARROS, J. C. T. D. S.; DE ROSE JUNIOR, D. Situações de stress na natação infanto-juvenil: atitudes de técnicos e pais, ambiente competitivo e momentos que antecedem a competição. **Revista Brasileira de Ciência e Movimento**, São Paulo, v. 14, n. 4, p. 79-86, 2006.
- BARTHOLOMEU, D. et al. Traços de personalidade, ansiedade e depressão em jogadores de futebol. **Revista Brasileira de Psicologia do Esporte**, São Paulo, v. 3, n. 4, p. 98-114, 2010.
- BENUTE, G. R. G. et al. Abortamento espontâneo e provocado: ansiedade, depressão e culpa. **Revista da Associação Médica Brasileira**, São Paulo, v. 55, n. 3, p. 322-327, 2009.
- BERTUOL, L.; VALENTINI, N. C. Ansiedade competitiva de adolescentes: gênero, maturação, nível de experiência e modalidades esportivas. **Revista de Educação Física/UEM**, Maringá, v. 17, n. 1, p. 65-74, 2006.
- BIAGGIO, A. M. B.; NATALICIO, L. **Manual para o inventário de ansiedade Traço-Estado (IDATE)**. Rio de Janeiro: Centro Editor de Psicologia Aplicada-CEPA, 1979.
- BRANDÃO, M. R. F.; AGRESTA, M.; REBUSTINI, F. Estados emocionais de técnicos brasileiros de alto rendimento. **Revista Brasileira de Ciência e Movimento**, Brasília, v. 10, n. 3, p. 25-28, 2002.
- BURNAY, F. **Ansiedade no futebol: estudo comparativo dos níveis de ansiedade em função do estatuto posicional dos jogadores**. 2008. 84 f. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação)-Faculdade de Desporto, Universidade do Porto, Porto, 2008.
- DIAS, C.; CRUZ, J. F.; FONSECA, A. M. Emoções, "stress", ansiedade e "coping": estudo qualitativo com treinadores de nível internacional. **Revista Brasileira de Educação Física e Esportes**, São Paulo, v. 24, n. 3, p. 331-342, 2009.
- FERREIRA, E. M. R. S. **O estado de ansiedade pré-competitiva e auto-confiança: estudo realizado com jogadores seniores de hóquei em patins**. 2006. 75 f. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação)-Faculdade de Desporto, Universidade do Porto, Porto, 2006.
- FERREIRA, J. S.; LEITE, L. P. R.; NASCIMENTO, C. M. C. Relações entre níveis de ansiedade-traço competitiva e idade de atletas de voleibol e análise destes níveis pré e pós-competição. **Motriz**, Rio Claro, v. 16, n. 4, p. 853-857, 2010.

- FERREIRA, M. A. C. **A influência da auto-eficácia e da ansiedade em jogadores de futebol**. 2008. 72 f. Dissertação (Mestrado em Educação Física)–Departamento de Educação Física, Universidade Federal do Paraná, Curitiba, 2008.
- FREITAS, C. M. S. M. D. et al. Aspectos Psicossociais que interferem no rendimento de modalidades desportivas coletivas. **Revista Brasileira de Cineantropometria e Desempenho Humano**, Florianópolis, v. 11, n. 2, p. 195-201, 2009.
- GRAIB, A. A.; QABLAN, S. A.; ALDMOUR, H. A. Effect of some personal attributes-anxiety and tension on the level of performance of basketball aiming skills for deaf player in Jordan. **European Scientific Journal**, London, v. 8, n. 6, p. 100-119, 2012.
- GAMA, M. M. A. et al. Ansiedade-traço em estudantes universitários de Aracajú (SE). **Revista de Psiquiatria do Rio Grande do Sul**, Rio Grande do Sul, v. 30, n. 1, p. 19-24, 2008.
- HERCOWITZ, S.; LOBO, A. M. **IV Manual de ensino básico de nado sincronizado**. Rio de Janeiro: CBDA, 2004.
- HORIKAWA, M.; YAGI, A. The relationships among trait anxiety, state anxiety and the goal performance of penalty shoot-out by university soccer players. **PLoS ONE**, San Francisco, v. 7, n. 4, p. 1-5, 2012.
- INTERDONATO, G. C. et al. Análise da ansiedade traço competitiva em atletas. **Conexões: Revista da Faculdade de Educação Física da UNICAMP**, Campinas, SP, v. 8, n. 3, p. 1-9, 2010.
- LAVOURA, T. N.; BOTURA, H. M. L.; MACHADO, A. A. Estudo da ansiedade e as diferenças entre os gêneros em um esporte de aventura competitivo. **Revista Brasileira de Educação Física, Esporte, Lazer e Dança**, Rio Claro, v. 1, n. 3, p. 74-81, 2006.
- LAVOURA, T. N.; ZANETTI, M. C.; MACHADO, A. A. Os estado emocionais e a importância do treinamento psicológico no esporte. **Motriz**, Rio Claro, v. 14, n. 2, p. 115-123, abr./jun. 2008.
- LAZARUS, R. S. How emotions influence performance in competitive sports. **The Sport Psychologist**, United Kingdom, v. 14, p. 229-252, 2000.
- MARQUES, A. C. D. P.; ROSADO, A. F. B. Situações estressantes nos atletas de basquetebol de alta competição. **Revista Brasileira de Educação Física e Esportes**, São Paulo, v. 19, n. 171-87, 2005.
- PAULA JÚNIOR, G. V. D.; MIRANDA, R.; BARA FILHO, M. G. Concentração: aspecto psicológico relevante para o desempenho esportivo. **Revista Mineira de Educação Física**, Viçosa, v. 11, n. 2, p. 42-74, 2003.
- PUJALS, C.; VIEIRA, L. F. Análise dos fatores psicológicos no comportamento dos atletas de futebol de campo. **Revista da Educação Física/UEM**, Maringá, v. 13, n. 1, p. 89-97, 2002.
- RIBEIRO, R. F. S. C. **Avaliações cognitivas, emoções e coping no futebol**: estudo de caso no futebol de formação. 2011. 89 f. Mestrado (Ciências do Desporto)–Faculdade de Desporto, Universidade do Porto, Porto, 2011.
- RODRÍGUEZ-ZAMORA, L. et al. Physiological Responses in Relation to Performance during Competition in Elite Synchronized Swimmers. **PLoS ONE**, San Francisco, v. 7, n. 11, p. 1-10, 2012.
- ROMÁN, S.; SAVOIA, M. G. Pensamentos automáticos e ansiedade num grupo de jogadores de futebol de campo. **Psicologia: Teoria e Prática**, São Paulo, v. 5, n. 2, p. 13-22, 2003.
- SANTOS, R. J. F. D. **Competências mentais e ansiedade competitiva em atletas de basquetebol**. 2008. 95 f. Graduação (Licenciatura em Educação Física)-Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física, Universidade de Coimbra, Coimbra, 2008.
- SEGATO, L. et al. Estresse psicológico de velejadores de alto nível esportivo em competição. **Motricidade**, Vila Real, v. 6, n. 3, p. 53, 2010.
- SILVA, P. P. C.; FREITAS, C. M. S. M. Emoções e riscos nas práticas na natureza: uma revisão sistemática. **Motriz**, Rio Claro, v. 16, n. 1, p. 221-230, 2010.
- SILVEIRA, R. D. O. **Análise dos níveis de ansiedade pré-competitiva de atletas de futsal**. 2009. 35 f. Graduação (Curso de Graduação em Educação Física)-Escola de Educação Física, Fisioterapia e Terapia Ocupacional, Universidade Federal de Minas Gerais, Belo Horizonte, 2009.
- SONOO, C. N. et al. Ansiedade e desempenho: um estudo com uma equipe infantil de voleibol feminino. **Motriz**, Rio Claro, v. 16, n. 3, p. 629-637, jul./set. 2010.
- SOUZA, J. S. V. P. T. D. **Análise multidimensional de jovens atletas de futsal feminino: acompanhamento de uma época desportiva de uma equipe júnior**. 132 f. 2010. Mestrado (Mestrado em Treino Desportivo para Crianças e Jovens)-Faculdade de Ciências do Desporto e da Educação Física, Universidade de Coimbra, Coimbra, 2010.
- SPIELBERGER, C. D.; GORSHUSCH, R. L.; LUSHENE, E. **Manual for the state-trait anxiety inventory (self-evaluation questionnaire)**. Palo Alto: Consulting Psychologist Press, 1970.
- TAVARES, M. **Perfil Psicológico de prestação e ansiedade competitiva dos jogadores de futebol da super liga**. 2006. 127 f. Graduação (Licenciatura em Educação Física e Desporto) - Departamento de Educação Física e Desporto, Universidade da Madeira, Funchal, 2006.
- THOMAS, J. R.; NELSON, J. J. K. **Métodos de pesquisa em atividade física**. 3. ed. Porto Alegre: Artmed, 2002.
- VASCONCELOS-RAPOSO, J. et al. Caracterização dos níveis de ansiedade em praticantes de atletismo. **Motricidade**, Vila Real, v. 3, n. 1, p. 298-314, 2007.
- VIEIRA, L. F. et al. Autoeficácia e nível de ansiedade em atletas jovens do atletismo paranaense. **Revista Brasileira de Cineantropometria e Desempenho Humano**, Florianópolis, v. 13, n. 3, p. 183-188, 2011.
- VIEIRA, L. F. et al. Estado de fluxo em praticantes de escalada e skate downhill. **Motriz**, Rio Claro, v. 17, n. 4, p. 591-599, out./dez. 2011.

YAMADA, K. et al. Relationship between state anxiety and success rate in game performance, coach's evaluation among Japanese university volleyball players. **Work: a Journal of Prevention, Assessment and Rehabilitation**, Lansdale, v. 41, p. 5764-5766, 2012.

Recebido em 02/12/2012

Revisado em 25/04/2013

Aceito em 28/05/2013

Endereço para correspondência: Ana Raquel Mendes dos Santos. Rua Tula Freire de Souza, 61, San Martin, Recife-PE, CEP: 50.761-730. E-mail: raquel_mdss@hotmail.com