

ANSIEDADE PRÉ-COMPETITIVA E AUTOCONFIANÇA EM MODALIDADE DE ESPORTE COLETIVO

Andréia Maria Bernardt¹

Scheila Beatriz Sehnem²

RESUMO

Independente do nível do atleta e idade, a ansiedade é um dos fatores psicológicos mais frequentes no universo esportivo, justificado pela busca do alto rendimento que se expressa por meio de cobranças, pressão por resultados e treinos exaustivos. Na presente pesquisa teve-se como objetivo identificar o nível da ansiedade pré-competitiva e autoconfiança em modalidade de esporte coletivo. Fizeram parte enquanto sujeitos 11 atletas de uma modalidade esportiva coletiva do gênero masculino, com idades entre 12 e 14 anos. Os instrumentos utilizados foram: entrevista semiestruturada e questionário *Competitive State Anxiety Inventory - 2 (CSAI - 2)*. No presente estudo verificou-se que os atletas apresentaram nível baixo de ansiedade somática e cognitiva e nível médio alto de autoconfiança, confirmando o que é descrito pela literatura quando se refere a esportes coletivos.

Palavras-chave: Ansiedade pré-competitiva. Autoconfiança. Ansiedade cognitiva. Ansiedade somática.

1 INTRODUÇÃO

O esporte faz parte da história da humanidade, coletivo ou individual, desde os jogos olímpicos da antiguidade até os jogos modernos. Nesse processo de transição muitos avanços são verificados se se analisarem as competições atuais em que as mais diversas modalidades são prestigiadas pelo alto nível de performance dos atletas (SONOO et al., 2010).

O esporte competitivo de alto rendimento apresenta particularidades como confronto, demonstração, comparação e avaliação constante de seus participantes, fazendo da competição em si um momento de comparação de performances com algum padrão já existente (DE ROSE JÚNIOR; VASCONCELLOS, 1997 apud GONÇALVES; BELO, 2007).

Para Likuza et al. (2005), nesse ambiente de performance e comparação os fracassos não podem ser atribuídos a agentes misteriosos ou à má sorte, mas considerar as variáveis psicológicas como representativas dos vários domínios do esporte de rendimento.

O esporte é um meio no qual se vivencia as emoções com muita intensidade. As competições despertam sentimentos não só nos atletas como também nos espectadores. Os processos emocionais podem acompanhar de forma regular e apoiar a ação esportiva, mas também podem perturbá-la ou até impedi-la, alterando o estado de ansiedade do atleta. (COZZANI; MACHADO, 1997 apud INTERDONATO et al., 2010).

Para Smith, Smoll e Wiechman (1998 apud INTERDONATO et al., 2010), a ansiedade é uma resposta emocional aversiva ao estresse, que resulta de uma avaliação de ameaça sendo caracterizada por sentimentos subjetivos.

¹ Pós-graduada em Avaliação Psicológica e Diagnóstico pela Universidade do Oeste de Santa Catarina; Graduada em Educação Física e Psicologia pela Universidade do Oeste de Santa Catarina; bernardtmaria@gmail.com

² Mestre em Educação pela Universidade do Oeste de Santa Catarina; Professora no Curso de Psicologia da Universidade do Oeste de Santa Catarina de Joaçaba; Coordenadora do Laboratório de Psicologia do Trabalho da Universidade do Oeste de Santa Catarina; Psicóloga; scheila.sehnem@unoesc.edu.br

Dessa maneira, o estudo da ansiedade competitiva tem merecido a atenção de inúmeros pesquisadores, constituindo-se como uma das principais variáveis investigadas no contexto esportivo (JONES, 1995; WOODMAN; HARDY, 2001 apud FERNANDES; VASCONCELOS-RAPOSO; FERNANDES, 2012).

Independentemente do nível do atleta e da idade, a ansiedade é um dos fatores psicológicos mais frequentes no esporte competitivo de alto rendimento (SMITH; SMOLL; WIECHMAN, 1998 apud INTERDONATO et al., 2010). Assim, tem sido um dos campos mais abordados pela Psicologia do Desporto (CRUZ, 1996; SCANLAN, 1984 apud BARBACENA; GRISI, 2008).

Outro fator presente no âmbito esportivo é a autoconfiança, que de acordo com Gouvêa (2003) é um dos fatores psicológicos que mais frequentemente pode influenciar na execução esportiva, sendo considerado foco primário da investigação de diversos psicólogos no esporte.

Conforme Lent, Hackett, Brown (2004 apud VIEIRA et al., 2011), “A confiança do atleta em sua capacidade para desempenhar com sucesso determinada tarefa ou conjunto de tarefas ajuda a determinar se ele irá iniciar, perseverar e ser bem-sucedido em determinados desempenhos.”

Diante disso, o objetivo com esta pesquisa foi: identificar o nível da ansiedade pré-competitiva e autoconfiança em modalidade de esporte coletivo. Esta pesquisa mostrou-se muito importante diante da escassez de dados dessa natureza.

1.1 ANSIEDADE PRÉ-COMPETITIVA

O termo ansiedade é descrito por Castillo (et al., 2000) como um sentimento vago e desagradável de medo e apreensão, caracterizado por tensão ou desconforto derivado de antecipação de perigo, de algo desconhecido ou estranho.

Weinberg e Gould (2001 apud SILVA et al., 2014) apontam ainda que há um componente de pensamento chamado de ansiedade cognitiva, e outro, de ansiedade somática.

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

Ainda em relação à ansiedade, dois conceitos são empregados: ansiedade-traço e ansiedade-estado. Para De Rose Junior e Vasconcellos (1997 apud CONSTANTINO; PRADO; LOFRANO-PRADO, 2010), a ansiedade-traço está relacionada à personalidade, é uma característica permanente; já a ansiedade-estado é um componente em constante variação, que depende das circunstâncias.

Spielberger; Gorsuch; Lushene (1979 apud SILVA et al., 2014, p. 586) afirmam que ansiedade-traço refere-se a uma disposição pessoal, é relativamente estável, a pessoa responde com ansiedade a situações estressantes e têm a tendência de perceber situações diferentes como mais ou menos ameaçadoras, dependendo das experiências pessoais vividas. No caso da ansiedade-estado, trata-se de um estado emocional transitório, caracterizado por sentimentos subjetivos de tensão e que variam de intensidade ao longo do tempo.

Em situações pré-competitivas, inúmeras causas podem levar ao aumento dos níveis de ansiedade, como, por exemplo, o temor do fracasso, a cobrança pela vitória, pressões da sociedade, mídia, técnicos e familiares, entre outros (CRATTY, 1984; FERREIRA et al., 2010; SONOO et al., 2010 apud SILVA et al., 2014).

Atletas com altos níveis de ansiedade podem apresentar dificuldades na coordenação, falta de concentração, maior dispêndio energético e até mesmo alteração da atenção. Dessa forma é importante

que seja identificado o nível, bem como a maneira de se manifestar: cognitiva e/ou somática (WEINBERG; GOULD, 2001 apud CONSTANTINO; PRADO; LOFRANO-PRADO, 2010).

Frischknecht (1990 apud ALEXANDRE, 2010, p. 26) “afirma que a ansiedade pré-competitiva é, atualmente, um tópico de discussão muito presente nos meios relativos às atividades esportivas.”

Para Samulski (1995 apud ALEXANDRE, 2010), esse estado apresenta características específicas. Do ponto de vista psicológico observa-se que há antecipação da competição e conseqüentemente antecipação das oportunidades, riscos e conseqüências. Geralmente surgem então os medos e temores que se manifestam não somente em processos cognitivos, mas também podem produzir reações motoras e emocionais.

1.2 AUTOCONFIANÇA

O termo autoconfiança é entendido por Cruz (1996 apud ALEXANDRE, 2010) como falta de confiança, ou seja, pouca confiança nas próprias capacidades manifestadas por meio de expectativas negativas ou por dúvidas, e ou confiança excessiva. Na opinião desse autor, o nível ótimo de autoconfiança deve-se situar entre esses dois extremos.

Para Frischknecht (2014), “A autoconfiança pode ser definida como a crença do indivíduo de que será bem-sucedido. No contexto esportivo, se refere à crença ou o grau de certeza do atleta de que suas habilidades estão de acordo com as demandas para alcançar sucesso neste campo.”

Para Vasconcelos-Raposo et al. (2007), essa dimensão pode também ser considerada uma componente cognitiva, oposta ao estado de negativismo, ou seja, é vista como a ausência de pensamentos negativos.

Segundo Vealey e Chase (2008 apud FRISCHKNECHT, 2014), a autoconfiança pode afetar diretamente os comportamentos, as cognições e emoções dos atletas. Porém, pesquisas têm indicado que a autoconfiança tem contribuído para o controle do estresse e da ansiedade, condições importantes para o alcance de resultados favoráveis nas competições (JONES; HANTON; SWAIN, 1994; HANTON, MELLALIEU; HALL, 2004; MELLALIEU; HANTON; THOMAS, 2008; FILAIRE et al., 2009; LIZ et al., 2009 apud FRISCHKNECHT, 2014).

2 MÉTODO

Trata-se de uma pesquisa exploratória, que segundo Cervo e Bervian (1996), é um estudo que tem como objetivo se familiarizar com o fenômeno, a fim de se obter uma nova percepção deste para que se possa descobrir novas ideias.

Fizeram parte enquanto sujeitos 11 atletas de uma modalidade esportiva coletiva do gênero masculino, com idades entre 12 e 14 anos.

Os instrumentos utilizados nesta pesquisa foram: entrevista semiestruturada elaborada pela pesquisadora a fim de se caracterizar o perfil dos atletas e o questionário *Competitive State Anxiety Inventory - 2 (CSAI-2)* (MARTENS et al., 1990 apud LAVOURA; MACHADO, 2006), utilizado para medir o nível de ansiedade (somática e cognitiva) e o nível de autoconfiança, composto por 27 questões e divididas em 3 subescalas, nas quais o sujeito opta por 1 = nada, 2 = alguma coisa, 3 = moderado e 4 = muito, de acordo com a pergunta.

A pontuação das três subescalas (ansiedade cognitiva, somática e a autoconfiança) foi obtida pelo somatório das respostas, com pontuações que poderiam variar de 9 a 36, de acordo com o instrumento.

Para uma melhor compreensão dos resultados, categorizaram-se os dados da ansiedade cognitiva, somática e autoconfiança em baixa, de 9 a 18 pontos, média, de 19 a 27 pontos, e alta, de 28 a 36 pontos.

As entrevistas foram realizadas de modo individual e a aplicação do *CSAI-2* foi de maneira coletiva. Destaca-se que os instrumentos foram aplicados 30 minutos antes do início da competição.

3 ANÁLISE E DISCUSSÃO

A partir da aplicação do *CSAI-2* e da entrevista semiestruturada foi possível verificar e caracterizar o perfil dos atletas, bem como identificar e descrever o nível da ansiedade pré-competitiva/cognitiva, somática e autoconfiança em modalidade de esporte coletivo.

3.1 PERFIL DOS ATLETAS

A idade dos atletas variou de 12 a 14 anos, todos do gênero masculino; 63% (7) dos atletas têm 14 anos, 27% (3) têm 12 anos e 10% (1) tem 13 anos. Em relação à idade em que iniciaram o treinamento se verificou que variou de 9 a 14 anos, visto que 45% (5) iniciaram com 11 anos, 27% (3) com 13 anos, 18% (2) com 9 anos e 10% (1) com 14 anos, destacando-se que eles treinam de duas a quatro vezes por semana.

Segundo dados do Ministério do Esporte do Brasil, no que se refere à idade de início no esporte, verificou-se que 37,9% dos brasileiros iniciam entre 6 e 10 anos de idade e 31,4% entre 11 e 14 anos de idade; no gênero masculino esse percentual de início no esporte é maior na faixa etária que compreende entre 6 e 10 anos de idade, com 41,6% para 29,7% no gênero feminino (MINISTÉRIO DO ESPORTE, 2015).

Para De Rose Júnior e Vasconcellos (1997) e Gill e Deeter (1988) apud Gonçalves e Belo (2007), deve-se considerar a idade dos atletas, uma vez que a literatura tem demonstrado que os mais jovens podem ainda não se encontrar tão preparados diante de muitas cobranças e pressões do esporte de competição.

Em relação ao tempo em que os atletas já praticam o esporte coletivo, verificou-se que: 45% (5) estão há três anos, 27% (3) estão há um ano, 18% (2) estão há dois anos e 10% (1) está há nove meses. Destaca-se que, 10 dos 11 atletas já participam de competições há mais de um ano, visto que apenas um estreou em sua primeira competição.

De acordo com De Rose Júnior e Vasconcellos (1997) e Detanico e Santos (2005) apud Gonçalves e Belo (2007), quanto menos vivência e experiência no esporte de competição, individual ou coletivo, maior será a probabilidade de um jovem atleta demonstrar ansiedade no contexto esportivo. Por outro lado, quanto mais experiência e vivência o jovem atleta possuir, mais elaboradas serão as suas estratégias de enfrentamento quando surgirem as situações ansiosas no esporte de competição (GONÇALVES; BELO, 2007).

Em relação à composição familiar todos os atletas têm pai, mãe e irmãos, 45% (5) residem com seus pais e irmãos, 45% (5) residem somente com a mãe e 10% (1) reside somente com o pai. No que se refere à renda familiar, verificou-se que variou de um salário mínimo (R\$ 880,00) a três salários mínimos (R\$ 2.640,00).

3.2 ANSIEDADE PRÉ-COMPETITIVA E AUTOCONFIANÇA

Do ponto de vista psicológico, a ansiedade pré-competitiva trata-se de um estado que se caracteriza pela antecipação da competição, e conseqüentemente pela antecipação das situações de jogo (oportunidade, erros e acertos) e conseqüências, podendo alterar o desempenho dos atletas (SAMULSKI, 1995 apud SILVA et al., 2014).

A autoconfiança, de acordo com Martens (1990 apud ALEXANDRE, 2010), “deverá ser encarada como a inexistência de ansiedade cognitiva, sendo que a ansiedade cognitiva será vista como a falta de autoconfiança.”

Tabela 1 – Nível de ansiedade cognitiva, ansiedade somática e autoconfiança

Variável	Baixo	Médio	Alto
Ansiedade cognitiva	3%	7%	0%
Ansiedade somática	3%	7%	0%
Autoconfiança	0%	4%	36%

Fonte: os autores.

Verifica-se na Tabela 1 que 73% (8) dos atletas em relação à ansiedade cognitiva se encontram classificados em nível baixo, indicando que se sentem seguros, sem a presença de temores e medos relacionados à atuação, concentração e performance na competição. Percebeu-se que somente 27% (3) dos atletas ficaram classificados em nível médio, podendo, dessa maneira, vir a apresentar medo, insegurança e temor relacionados à atuação, à concentração, à performance e aos objetivos a serem alcançados durante a competição.

Moraes (1998 apud LAVOURA, BOTURA, MACHADO, 2006, p. 76) afirma que a “ansiedade cognitiva relaciona-se com pensamentos duvidosos a respeito de atingir o objetivo de uma vitória ou conquista, ou seja, expectativas e auto-avaliação negativas que levam o indivíduo ao fracasso.”

Em relação à ansiedade somática 73% (8) dos atletas encontram-se classificados em nível baixo, indicando que não apresentam tensão, mãos úmidas, agitação, sensação de nó no estômago, aceleração do batimento cardíaco, rigidez corporal e nervosismo. Por outro lado, 27% (3) dos atletas ficaram classificados em nível médio, podendo, dessa maneira, apresentar os sintomas descritos no decorrer da competição.

A ansiedade somática, de acordo com Moraes (1998 apud LAVOURA, BOTURA, MACHADO, 2006), refere-se à autopercepção dos elementos fisiológicos provenientes da ansiedade como: aumento da pressão arterial e de batimentos cardíacos, tensão muscular, perda do controle motor, tremedeira, suor na mão, palidez facial, entre outros, ou seja, a ansiedade somática se expressa fisicamente.

Gonçalves e Belo (2007) afirmam que os estudos têm demonstrado que os atletas que apresentam menores índices de ansiedade são aqueles que praticam esportes coletivos, uma vez que a presença dos companheiros de equipe diminui a responsabilidade individual diante dos resultados das competições.

Os dados encontrados por Gonçalves e Belo (2007) já foram descritos por Zeng (2003 apud ALEXANDRE, 2010), em que, segundo o autor, os atletas de esportes coletivos têm menores níveis de ansiedade somática quando comparados com atletas de esportes individuais.

Alexandre (2010) ressalta que existe uma relação entre baixa ansiedade cognitiva e autoconfiança, uma vez que, de acordo com Martens (1990 apud ALEXANDRE, 2010), “a ansiedade cognitiva é vista como a ausência de autoconfiança ou vice-versa, ou seja, a autoconfiança se caracteriza por baixa ansiedade cognitiva.” Isso foi possível observar neste estudo, uma vez que a ansiedade cognitiva ficou classificada no nível baixo e a autoconfiança no nível alto.

Já no que se refere à autoconfiança, verificou-se que 54% (6) dos atletas foram classificados no nível médio e 36% (4) no nível alto indicando que eles se sentem seguros, relaxados e confiantes em suas performances, bem como acreditam que vão superar os desafios e dessa maneira alcançar os objetivos durante a competição. Percebeu-se que somente 10% (1) dos atletas ficou classificado em nível baixo,

indicando a falta de confiança em alcançar os objetivos, bem como a presença de dúvidas relacionadas à performance e aos desafios presentes durante a competição.

Han (1996) e Chapman et al. (1997) apud Januário et al. (2009) observaram em seus estudos que baixos níveis de ansiedade-estado somática e cognitiva estão associados a altos níveis de autoconfiança, ou seja, quanto menores forem os níveis de ansiedade e maiores os níveis de autoconfiança dos atletas, melhores serão os seus resultados esportivos.

A literatura tem verificado que atletas autoconfiantes tendem a se sentirem à vontade diante de situações competitivas, concentrar-se melhor nos seus pontos fortes, bem como nas tarefas que os levam a alcançar melhores performances (BANDURA, 1977; VEALEY, 1986, 2003; MARTIN, 2001; KARAGEORGHIS; TERRY, 2011; WEINBERG; GOULD, 2011 apud FRISCHKNECHT, 2014).

Porém, Weinberg e Gould (2011 apud FRISCHKNECHT, 2014) alertam que os atletas devem apresentar um nível equilibrado de autoconfiança, pois problemas de desempenho podem surgir se a autoconfiança estiver muito acima ou muito abaixo.

4 CONCLUSÃO

O presente estudo verificou que a idade dos atletas variou de 12 a 14 anos, que todos são do gênero masculino, visto que 63% (7) dos atletas têm 14 anos, 27% (3) têm 12 anos e 10% (1) tem 13 anos; em relação à idade em que iniciaram o treinamento, verificou-se que variou de 9 a 14 anos, visto que 45% (5) iniciaram com 11 anos, 27% (3) com 13 anos, 18% (2) com 9 anos e 10% (1) com 14 anos. Destaca-se que eles treinam de duas a quatro vezes por semana.

Em relação ao tempo em que os atletas já praticam o esporte coletivo, verificou-se que 45% (5) estão há três anos, 27% (3) estão há um ano, 18% (2) estão há dois anos e 10% (1) está há nove meses. Destaca-se que 10 dos 11 atletas já participam de competições há mais de um ano, visto que apenas um estreou em sua primeira competição.

No que se refere à composição familiar todos os atletas têm pai, mãe e irmãos, 45% (5) residem com seus pais e irmãos, 45% (5) residem somente com a mãe e 10% (1) residem somente com o pai. No que se refere à renda familiar, verificou-se que variou de um salário mínimo (R\$ 880,00) a três salários mínimos (R\$ 2.640,00).

De maneira geral, no que se refere à ansiedade cognitiva e somática, verificou-se que 73% (8) dos atletas se encontram classificados em nível baixo e 27% (3) classificados em nível médio, indicando que eles se sentem seguros, sem a presença de temores e medos relacionados à atuação, concentração e performance na competição, bem como não apresentam tensão, mãos úmidas, agitação, sensação de nó no estômago, aceleração dos batimentos cardíacos, rigidez corporal e nervosismo.

Já no que se refere à autoconfiança, identificou-se que 54% (6) dos atletas foram classificados no nível médio e 36% (4) no nível alto, indicando que eles se sentem seguros, relaxados e confiantes em suas performances, bem como acreditam que vão superar os desafios e, dessa maneira, alcançar os objetivos durante a competição. Percebeu-se que somente 10% (1) dos atletas ficou classificado em nível baixo, indicando a falta de confiança em alcançar os objetivos, bem como a presença de dúvidas relacionadas à performance e aos desafios presentes durante a competição. Destaca-se que esse atleta em questão estava participando de sua primeira competição, dessa maneira, talvez a falta de experiência e vivência em competições possa ter interferido em seus resultados.

Os dados encontrados nesta pesquisa foram os esperados de acordo com a literatura no que se refere a esportes competitivos coletivos, uma vez que a ansiedade pré-competitiva, de maneira geral, ficou classificada em nível baixo, e a autoconfiança, em nível médio alto.

Outro dado encontrado já confirmado pela literatura foi a relação entre ansiedade cognitiva baixa e autoconfiança alta, uma vez que a ansiedade cognitiva é vista como a ausência de autoconfiança ou vice-versa, ou seja, a autoconfiança se caracteriza por baixa ansiedade cognitiva.

REFERÊNCIAS

- ALEXANDRE, B. **Ansiedade pré-competitiva em modalidades de esporte coletivo e individual**. 2010. 56 p. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Psicologia)–Universidade do Extremo Sul Catarinense, Criciúma, 2010. Disponível em: <<http://www.bib.unesc.net/biblioteca/sumario/000043/000043FE.pdf>>. Acesso em: 04 jul. 2015.
- BARBACENA, M. M.; GRISI, R. N. de F. Nível de ansiedade pré-competitiva em atletas de natação. Artigo conexões, **Revista da Faculdade de Educação Física da UNICAMP**, Campinas, v. 6, n. 1, 2008. Disponível em: <<http://fefnet178.fef.unicamp.br/ojs/index.php/fef/article/view/209/165>>. Acesso em 04 jul. 2015.
- FERNANDES, M. G.; VASCONCELOS-RAPOSO, J.; FERNANDES, H. M. Propriedades psicométricas do CSAI-2 em atletas brasileiros. **Psicol. Reflex. Crit.**, Porto Alegre, v. 25, n. 4, p. 679-687, 2012. Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0102-79722012000400007&lng=pt&nrm=iso>. Acesso em: 04 jul. 2015.
- FRISCHKNECHT, G. **Evidências de relação preditiva entre autoconfiança e resultados competitivos de atletas**. 2014. 127 p. Dissertação (Mestrado em Psicologia)–Universidade Federal de Santa Catarina, Florianópolis, 2014. Disponível em: <<https://repositorio.ufsc.br/xmlui/bitstream/handle/123456789/123191/326456.pdf?sequence=1&isAllowed=y>>. Acesso em: 29 ago. 2016.
- GONÇALVES, M. P.; BELO, R. P. Ansiedade-traço competitiva: diferenças quanto ao gênero, faixa etária, experiência em competições e modalidade esportiva em jovens atletas. **PsicoUSF**, Itatiba, v. 12, n. 2, dez. 2007. Disponível em: <http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1413-82712007000200018&lng=pt&nrm=iso>. Acesso em: 04 jul. 2015.
- GOUVÊA, F. C. Análise da auto-eficácia em atletas de modalidades individuais e coletivas. **Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte**, v. 2, n. 2, p. 45-60, 2003. Disponível em: <<http://editorarevistas.mackenzie.br/index.php/remef/article/view/1331/1037>>. Acesso em: 04 jul. 2015.
- INTERDONATO, G. C. et al. Análise da ansiedade traço competitiva em jovens atletas. **Conexões**: Revista da Faculdade de Educação Física da Unicamp, Campinas, v. 8, n. 3, p. 1-9, set./dez. 2010. Disponível em: <<http://conexoes.fef.unicamp.br/ojs/index.php/fef/article/view/496/346>>. Acesso em: 04 jul. 2015.
- JANUÁRIO, M. da S. et al. Ansiedade e autoconfiança dos atletas classificados e não classificados para a Seleção Brasileira Olímpica de taekwondo. **Revista Digital**, Buenos Aires, año 14, n. 132, mayo 2009. Disponível em: <<http://www.efdeportes.com/efd132/ansiedade-e-autoconfianza-dos-atletas-de-taekwondo.htm>>. Acesso em: 29 ago. 2016.
- 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**, v. 1, n. 3, p. 74 -78, set. 2006. Disponível em: <http://esportes.universoef.com/container/gerenciador_de_arquivos/arquivos/354/esportes-aventura.pdf>. Acesso em: 24 out. 2016.
- LIZUKA, C. A. et al. Controle da Ansiedade em mesa-tenistas e a sua relação com o desempenho esportivo. **Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte**, ano 4, n. 4, 2005. Disponível em: <<http://editorarevistas.mackenzie.br/index.php/remef/article/view/1313/1029>>. Acesso em: 04 jul. 2015.

MINISTÉRIO DO ESPORTE. **Diesporte – Diagnóstico Nacional do Esporte – Caderno I**. Brasília, DF, 2015. Disponível em: <http://www.esporte.gov.br/diesporte/diesporte_grafica.pdf>. Acesso em: 14 out. 2016.

SILVA, M. M. F. da et al. Ansiedade e desempenho de jogadoras de voleibol em partidas realizadas dentro e fora de casa. **Rev. Educ. Fis. UEM**, Maringá, v. 25, n. 4, p. 585-596, dez. 2014. Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1983-30832014000400585&lng=pt&nrm=iso>. Acesso em: 04 jul. 2015.

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. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/motriz/v16n3/a10v16n3.pdf>>. Acesso em: 04 jul. 2015.

VASCONCELOS-RAPOSO, J. et al. Intensidade do Negativismo e Autoconfiança em Jogadores de Futebol Profissionais Brasileiros. **Motri**, Santa Maria da Feira, v. 3, n. 3, p. 7-15, jul. 2007. Disponível em: <http://www.scielo.mec.pt/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1646-107X2007000300002&lng=pt&nrm=iso>. Acesso em: 20 ago. 2016.

VIEIRA, L. F. et al. Autoeficácia e nível de ansiedade em atletas jovens do atletismo paranaense. **Rev. Bras. Cineantropom. Desempenho Hum.**, Florianópolis, v. 13, n. 3, p. 183-188, jun. 2011. Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1980-00372011000300004&lng=pt&nrm=iso>. Acesso em: 04 jul. 2015.