

**UNILEÃO  
CENTRO UNIVERSITÁRIO DR LEÃO SAMPAIO  
CURSO DE LICENCIATURA EM EDUCAÇÃO FÍSICA**

**HERYVELLTON SOUSA SILVA**

**O ESPORTE COMO FERRAMENTA DE COMBATE E PREVENÇÃO DE  
INCIDÊNCIA DO ESTRESSE E ANSIEDADE PARA JOVENS ESTUDANTES.**

Juazeiro do Norte  
2022

HERYVELLTON SOUSA SILVA

**O ESPORTE COMO FERRAMENTA DE COMBATE E PREVENÇÃO DE  
INCIDÊNCIA DO ESTRESSE E ANSIEDADE PARA JOVENS ESTUDANTES.**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao Curso de Licenciatura em Educação Física do Centro Universitário Dr. Leão Sampaio (Campus Saúde), como requisito para obtenção de nota para a disciplina de Trabalho de Conclusão de Curso II, Artigo Científico.

Orientador: Me. Renan Costa Vanali

Juazeiro do Norte

2022

HERYVELLTON SOUSA SILVA

**O ESPORTE COMO FERRAMENTA DE COMBATE E PREVENÇÃO DE  
INCIDÊNCIA DO ESTRESSE E ANSIEDADE PARA JOVENS ESTUDANTES.**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao  
Curso de Licenciatura em Educação Física do  
Centro Universitário Dr. Leão Sampaio, Campus  
Saúde, como requisito para obtenção do Grau de  
Licenciado em Educação Física.

Aprovada em 12 de dezembro de 2022.

**BANCA EXAMINADORA:**

Profº Me. RENAN COSTA VANALI  
Orientador

Profº Me. JOSÉ DE CALDAS SIMÕES NETO  
Examinador

Profº Me. CICERO RODRIGO DA SILVA  
Examinador

Juazeiro do Norte

2022

*Dedico esse trabalho a minha mãe pelo exemplo de força, coragem, determinação e humildade na sua trajetória até hoje. Ao meu irmão que, para mim foi uma referência como pessoa e me inspirou a crescer na vida pessoal e profissional, e que, hoje infelizmente não se encontra mais com a gente. A todos meus amigos e familiares que me ajudaram e apoiaram nos piores momentos e ao meu professor orientador por todo incentivo e apoio na construção desse projeto.*

## **AGRADECIMENTOS**

Quero agradecer primeiramente a Deus por ter me dado forças, coragem e saúde para se manter firme em toda minha trajetória universitária, secundamente a minha mãe que sempre me incentivou e apoiou a fazer o que eu gosto, por toda sua paciência e garra que teve para manter a nossa família.

Ao meu orientador, Renan Costa Vanali, que se fez presente e se dispôs para orientação do trabalho, a todo seu suporte e ajuda, meu mais sincero obrigado.

A minha família por todo seu amor e incentivo com os meus objetivos e caminhos que decidi trilhar, aos meus amigos e namorada que tanto me ajudaram e me apoiaram nos momentos de ausência, a todos que se fizeram presente e estiveram ao meu lado. Obrigado, DEUS!

# O ESPORTE COMO FERRAMENTA DE COMBATE E PREVENÇÃO DE INCIDÊNCIA DO ESTRESSE E ANSIEDADE PARA JOVENS ESTUDANTES.

<sup>1</sup>Heryvellton Sousa SILVA

<sup>2</sup>Renan Costa VANALI

<sup>1</sup> Discente do Curso de Licenciatura em Educação Física do Centro Universitário Dr. Leão Sampaio, Juazeiro do Norte, Ceará, Brasil.

<sup>2</sup> Docente do Curso de Licenciatura em Educação Física do Centro Universitário Dr. Leão Sampaio, Juazeiro do Norte, Ceará, Brasil.

## RESUMO

A importância do esporte está cada vez mais claro, pois é notório que as práticas esportivas podem reduzir níveis de estresse e ansiedade se praticado de forma correta, as considerações dentro do esporte e saúde mental são de suma importância para as pessoas e é tido como exemplo as modificações do cotidiano provocadas pela pandemia, vimos que essas modificações das circunstâncias para se treinar e praticar esportes podem tocar a saúde mental das pessoas, e é com isso que precisamos mais ainda de cuidados durante períodos de estresse. De acordo com evidências epidemiológicas eventos que causam estresse também podem manifestar sintomas de transtornos mentais, tanto como em relação ao humor, como na depressão e ansiedade. O presente estudo verificou como os níveis de estresse e ansiedade em jovens estudantes se apresentam com a prática de atividades esportivas, através de uma revisão integrativa com abordagem qualitativa, as buscas foram realizadas na base *Scientific Electronic Library Online Scielo* e o portal PubMed, escolhido por sua relevância na comunidade acadêmica, e pelas opções de tratamento e resultado da busca que apresenta. Sendo aplicado os critérios de inclusão e exclusão onde foram incluídos artigos disponíveis na íntegra gratuitamente com produção completa, publicados nos últimos dez anos em português, e em línguas estrangeiras. foram excluídos os artigos que falavam em estudantes da educação infantil, ensino fundamental e pós graduação, artigos com duplicidade nos bancos de dados, teses, dissertações e artigos não originais como artigos de revisão. Sendo adotado o método do discurso do sujeito coletivo. Nota-se que o esporte consegue reduzir os níveis de estresse e ansiedade em jovens estudantes praticantes de esportes. Diante disso a pesquisa constatou que, pode-se acreditar que atividades esportivas regular e organizada, é um significativo elemento que auxilia na redução dos efeitos negativos do estresse que se transpõe em um menor nível de ansiedade, e foi verificado também a sua eficiência, principalmente no esporte recreacional e no ambiente do lazer, para a diminuição dos níveis de ansiedade nos jovens praticantes de esporte.

**Palavras-chave:** saúde mental, esporte, estresse, ansiedade.

## **ABSTRACT**

The importance of sport is increasingly clear, as it is well known that sports can reduce levels of stress and anxiety if practiced correctly, considerations within sport and mental health are of paramount importance for people and is taken as an example changes in everyday life caused by the pandemic, we saw that these changes in circumstances for training and playing sports can affect people's mental health, and that is what we need even more care for during periods of stress. According to epidemiological evidence, events that cause stress can also manifest symptoms of mental disorders, both in relation to mood, such as depression and anxiety. The present study verified how the levels of stress and anxiety in young students present themselves in the practice of sports activities, through an integrative review with a qualitative approach, the searches were carried out in the Scientific Electronic Library Online Scielo base and the PubMed portal, chosen for its relevance in the academic community, and for the treatment options and search results it presents. The inclusion and exclusion criteria were applied, which included articles available in full for free with complete production, published in the last ten years in Portuguese, and in foreign languages. Articles that spoke of students in kindergarten, elementary school and postgraduate education, articles with duplicates in the databases, theses, dissertations and non-original articles such as review articles were excluded. The collective subject discourse method was adopted. It is noted that sport manages to reduce stress and anxiety levels in young students who practice sports. In view of this, the research found that, it can be believed that regular and organized sports activities, is a significant element that helps in reducing the negative effects of stress that translates into a lower level of anxiety, and its efficiency was also verified, mainly in recreational sports and in the leisure environment, to reduce anxiety levels in young sports practitioners.

**Keywords:** Mental health, sport, stress, anxiety.

## **INTRODUÇÃO**

No contexto atual saindo de uma pandemia encontramos pessoas, seja ela jovens ou adultos, com altos níveis de estresse e ansiedade, nesse momento tiveram um desgaste no organismo ao reagir a situações e estímulos que causaram irritação e medo, provocando uma reação estressante, além disso existindo alguns outros fatores como sua rotina, o cansaço diário, em alguns jovens a pressão dos pais para obter notas boas na escola, entre outros. (RODRIGUES; PREBIANCHI, 2021).

O estresse é caracterizado como o processo pelo qual o indivíduo percebe o perigo e reage com um conjunto de modificações psicológicas e fisiológicas, que podem incluir aumento da antecipação e ansiedade. A ansiedade é uma emoção negativa definida por nervosismo, preocupação excessiva e apreensão,

que se associa com uma resposta simpática de luta ou fuga. Ambas as situações podem excitar os aspectos psicofisiológicos do corpo humano (SALLEH *et al.*, 2021).

As considerações dentro do esporte e a saúde mental, são de suma importância, devido as sequelas no cotidiano, ocasionadas pela pandemia. Essas alterações no estilo de vida, tanto para as práticas de atividades físicas, como para as atividades normais do dia a dia, afetaram a saúde mental das pessoas e é por isso, que devemos nos atentar mais ainda em períodos de estresse. De acordo com evidências epidemiológicas eventos que causam estresse também podem manifestar sintomas de transtornos mentais, tanto como em relação ao humor, como na depressão e ansiedade (BARREIRA; TELLES; FILGUEIRAS, 2020).

Em nosso país, a entrada no esporte é classificada como um direito das crianças e adolescentes (Lei n. 8.069, 1990, art. 16-IV; art. 71), não só no Brasil, mas também em países nortes americanos desenvolvimento de “competências para a vida” por intermédio do esporte também é incentivado, além de ser claro a importância do esporte na formação completa dos cidadãos (CORRÊA *et al.*, 2022).

Conforme a preponderância dos problemas de saúde mental, continua a aumentar mundialmente, mais estudos tem se direcionado na atividade física como um possível intermediador defensor para transtornos de saúde mental incluindo ansiedade e estresse, então, é aconselhado que os jovens em idade escolar se incluam em 60 min de exercício por dia para aumentar a força muscular, reduzir a gordura corporal, manter o peso corporal saudável, melhora do humor, e minimiza os sintomas de ansiedade e depressão (PLUHAR *et al.* 2019).

Nessa seguinte circunstância, surge a pergunta: De que modo o esporte auxilia no combate e prevenção a ansiedade e estresse de jovens estudantes? Então o presente estudo tem como justificativa a necessidade de identificar se a prática do esporte pode servir de forma positiva para diminuir os níveis de ansiedade e estresse em jovens estudantes, bem com a prevenção do desenvolvimento de futuras doenças. O objetivo desse estudo foi verificar junto a literatura como os níveis de estresse e ansiedade se apresentam com a prática de atividades esportiva na vida de estudantes.

## MATERIAIS E MÉTODOS

O presente estudo se trata de uma revisão integrativa com abordagem qualitativa. A revisão integrativa contém estudos de pesquisas significativas que dão base para a tomada de escolha e o desenvolvimento da prática clínica, proporcionando o resumo do estado do conhecimento de um estabelecido tema (MENDES; SILVEIRA; GALVÃO, 2008).

A abordagem qualitativa refere-se a uma pesquisa que tem como princípio, examinar e esclarecer pontos de vistas mais minuciosos, falando sobre a complexidade do comportamento humano e ainda atribuindo análises mais específicas sobre as investigações, atitudes e tendências de comportamento (AUGUSTO *et al.* 2013).

Como critérios de inclusão e exclusão foram incluídos artigos disponíveis na íntegra gratuitamente com produção completa, publicados nos anos (2012-2022) em português, chinês, polonês e esloveno. Foram excluídos artigos que falavam em estudantes da educação infantil, ensino fundamental e de pós graduação, artigos com duplicidade nos bancos de dados, teses, dissertações e artigos não originais como artigos de revisão, teve como descritores utilizados “sports” “stress” “anxiety” associados com o auxílio do operador booleano AND durante esse processo de busca, foram encontrados 2.048 estudos na plataforma MEDLINE/PUBMED, 28 na plataforma LILACS e 4 na plataforma SCIELO, após os critérios de inclusão e exclusão foram selecionados 3 artigos da plataforma MEDLINE/PUBMED, As buscas foram feitas até a presente data 02/10/2022.

Teve como suporte para a sua construção produções científicas atualizadas sobre a temática, disponíveis para a leitura nas bibliotecas digitais. Para isso, procurou responder a seguinte pergunta de partida: O esporte praticado de forma correta, auxilia no combate e prevenção a ansiedade e estresse de jovens estudantes? Sendo essa, desenvolvida pela estratégia de busca Population, Variables and Outcomes (PVO), proporcionando ainda a obtenção dos Medical Subject Headings (MeSH), conforme o quadro 1 abaixo:

**QUADRO 01:** Estratégia de busca Population, Variables and Outcomes (PVO) e os Medical Subject Headings (MeSH)

<b>ACRÔNIMO</b>	<b>COMPONENTES</b>	<b>MeSH</b>
Population	Jovens estudantes praticantes de esportes	Sports
Variables	Estresse e ansiedade	stress
Outcomes	Benefícios com a prática esportiva	Anxiety

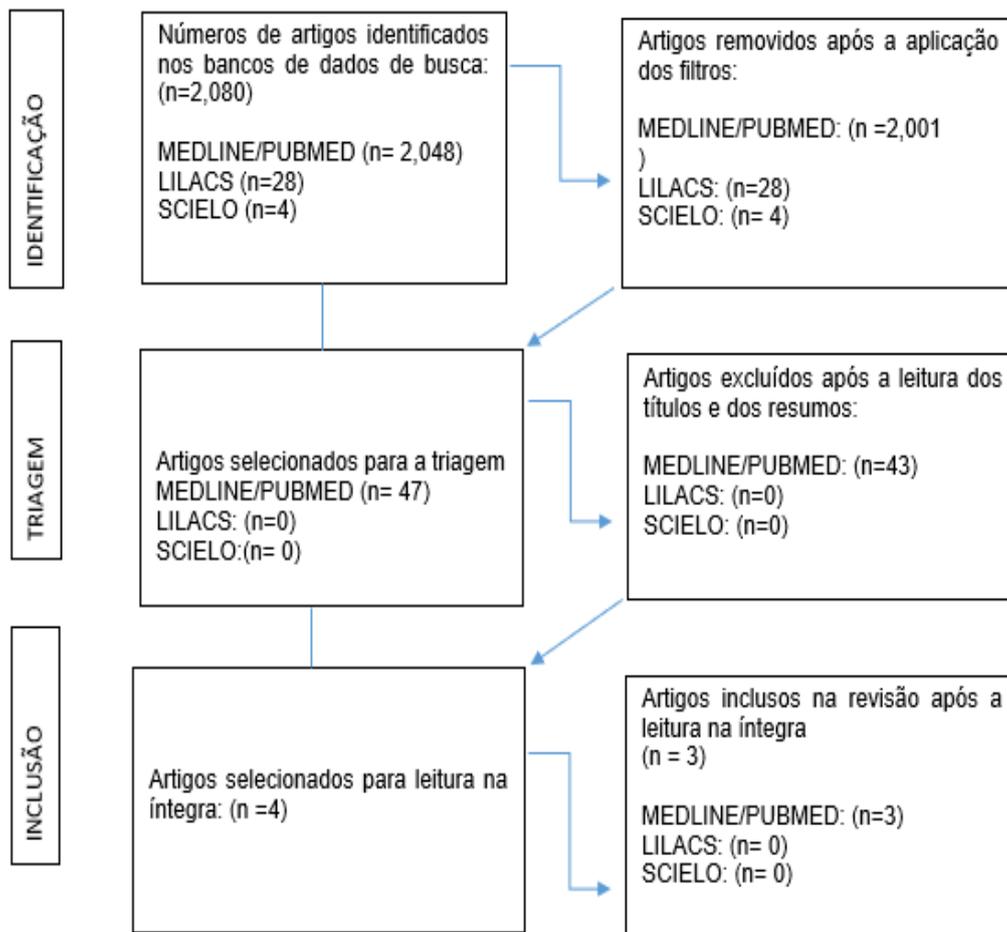
**FONTE:** Dados da pesquisa (2022)

O estudo foi realizado a partir da pesquisa nas bases de dados eletrônicas: LILACS (*Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde*); SCIELO (*Scientific Electronic Library Online*) e MEDLINE (*Medical Literature Analysis and Retrieval System Online*) por meio do portal PubMed, durante o segundo semestre de 2022. As buscas foram feitas até a presente data 02/10/2022. Para tal, foi utilizado os MeSH: “sports” “stress” “anxiety” associados com o auxílio do operador booleano AND durante esse processo de busca.

Foi adotado o método do discurso do sujeito coletivo (DSC) adaptado. O DSC que corresponde em unir, em pesquisas sociais empíricas, com aspectos de discursos únicos escritos na primeira pessoa do singular, temas de declarações com sentidos equivalentes. tais assuntos com o mesmo sentido, reunidos em um único discurso, por encontrarem-se escritos na primeira pessoa do singular, procuram gerar em quem está lendo, um efeito de “coletividade falando” Adaptado uma vez que o presente método de análise foi aplicado para as análises de das conclusões dos estudos selecionados (LEFEVRE, F.; LEFEVRE, A.M.C. E MARQUES, 2009).

Para a realização qualitativa e melhor análise dos dados, os artigos selecionados foram organizados em uma tabela com estudo (autores), ano de publicação, revista, métodos do estudo e principais conclusões. Sendo posteriormente, utilizados para a construção dos resultados e discursão desse artigo.

**FIGURA 01.** Fluxograma da seleção dos estudos.



**FONTE:** Dados da pesquisa (2022)

## RESULTADOS

Os resultados estão apresentados em um quadro descritivo, onde estará apresentado os estudos selecionados com os dados de sua identificação (ano; revista em que foi publicado; os seus respectivos autores; título; método do estudo e sua conclusão). Em seguida será apresentado a discussão coma literatura pertinente dos resultados expressos no quadro 02.

**QUADRO 02:** Identificação dos estudos selecionados

Nº	ANO	REVISTA	AUTORES	TÍTULO
01	2020	Revista de saúde universitária Americana	Sara Ann Johnston, Cristine Roskowski, Zhonghui He, Lingchen Kong, Weiyun Chen	Efeitos de esportes coletivos na ansiedade, depressão, estresse percebido e qualidade do sono em estudantes universitários.
02	2018	Jornal de cinética humana	Joanna Basiaga Pasternak	Roteiros Cognitivos, Ansiedade e Estilos de Enfrentamento do Estresse em Adolescentes Praticantes de Esportes.
03	2015	Jornal Esloveno de Saúde Pública	Petra Dolenc	Ansiedade, Autoestima e Enfrentamento do Estresse em Estudantes do Ensino Médio em Relação ao Envolvimento em Esportes Organizados.
Nº	MÉTODO DO ESTUDO			CONCLUSÃO
01	Estudo quase experimental Amostra de 327 estudantes.			Conclui-se que existe uma relação notável entre participação esportiva em equipe e a redução dos níveis de depressão, assim como a relação entre atividade física e melhoria na qualidade de sono, com pretensão em avaliar no futuro níveis anormalmente altos de estresse e ansiedade em universitários podem ser melhorados com a pratica de esportes de equipe.
02	O modelo de estudo se trata de uma pesquisa de campo realizada entre atletas adolescentes do sul da Polônia com amostra de 222 indivíduos.			A percepção negativa de si mesmo e dos outros aumenta o nível de ansiedade cognitiva e diminui a tendência de buscar contatos sociais. Ao mesmo tempo, a imagem positiva de si mesmo e dos outros diminui o nível de ansiedade e aumenta a tendência a buscar contatos sociais.
03	Esse estudo se trata de uma pesquisa de campo com amostra que incluiu 280 estudantes eslovenos do sexo masculino e feminino do ensino secundário.			Podemos concluir que, atividade esportiva regular e organizada é um fator importante que contribui para a redução dos efeitos negativos do stress, trazendo num menor nível de ansiedade, e que promove o uso de Estratégias construtivas de enfrentamento do estresse em adolescentes.

**FONTE:** Dados da pesquisa (2022)

## DISCUSSÃO

Percebendo os métodos dos estudos selecionados, no primeiro estudo de Johnston *et al.* (2021) com um total de 327 estudantes de uma universidade pública na China, estudantes esses que estavam matriculados em aulas de esporte coletivo e dança aeróbica, os temas desse estudo mostrou participação regular em aulas de voleibol, futebol e dança aeróbica. Como concepção da pesquisa foi feito um desenho quase-experimental, foi utilizado para atribuir 138 alunos matriculados em aulas de esporte coletivo ao grupo experimental, e 153 em aulas de dança aeróbica ao grupo de comparação, os dois grupos tiveram participação no voleibol ou no futebol, os dois grupos participaram de uma única aula de Educação Física com duração de 90 minutos por semana, durante um período de 12 semanas.

Já no segundo estudo de Basiaga Pasternak (2018) foi feita uma pesquisa com atletas do sul da Polônia, com um grupo de participantes formado por 222 pessoas, com média de idade entre 16 e 20 anos ( $18,1 \pm 1,01$ ), entre eles estudantes do sexo masculino e do sexo feminino de sete escolas secundárias diferentes, 114 dentre eles eram meninos com idade ( $18,47 \pm 0,81$ ) e 108 eram meninas com idade ( $17,52 \pm 0,96$ ). Os integrantes representavam esportes de verão e inverno, especializados entre eles tinham um número de 126 em disciplinas individuais, e em esportes coletivos um número de 96. No total foram representantes das seguintes modalidades: basquete, vôlei, handebol, futebol, floorball, acrobacia, biatlo, esqui, cross country, boxe, torcida, ginástica artística, judô e ciclismo dentre vários outros esportes.

E no terceiro estudo feito por Petra Dolenc (2015) incluiu 280 estudantes eslovenos também entre eles estudantes do sexo masculino e feminino do ensino médio secundário, com média de idade entre 15 e os 19 anos, os integrantes concluíram a Escala de Coping do Adolescente, o Inventário de Ansiedade Traço-Estado de Spielberger e a Escala de Autoestima do PSDQ.

Esse estudo investigou o efeito da participação esportiva em alguns distúrbios de saúde mental em praticantes de esporte, estresse e ansiedade estão entre os estudos que foram vistos no quadro acima, no estudo centramos a prática esportiva como redutor dos níveis de estresse e ansiedade, de acordo com Petra Dolenc (2015) os esportes organizados têm uma função de

suma importância na restauração e revisão de uma percepção benéfica de autoestima, redução da ansiedade e promoção de planos proveitosos de enfrentamento em adolescentes ao lidar com problemas do cotidiano.

Já em estudos divergentes de disciplinas esportiva, foram da mesma forma pesquisados como aspectos fundamentais para lidar com o estresse, foi evidenciado que em esportes individuais o atleta centraliza mais nos aspectos internos e na atuação individual do que no espaço ao seu redor, conseqüentemente é indispensável um planejamento ligado na tarefa (BASIAGA-PASTERNAK, 2018).

Outro sim, o estudo de Johnston *et al.* (2021) examinou o impacto da participação em esportes de equipe em vários distúrbios da saúde mental em estudantes universitários, depressão estresse percebido, ansiedade e má qualidade de sono, os resultados mostraram uma mudança significativa tanto nos níveis de depressão quanto na qualidade de sono, porém estes resultados não mostraram que os esportes de equipe diminuem a ansiedade e o estresse percebido.

Entre alguns achados teve um bastante interessante, que se trata da ausência de diferença entre universitários com prática rara e aqueles com que não tem uma prática regular no esporte, isso recomenda que o benefício de uma prática esportiva não deve ser generalizada, o que não se diz respeito a frequência ou ausência de uma prática esportiva contínua que pode influenciar o estresse percebido, e os procedimentos de enfrentamento dos estudantes universitários, mas a intensidade da prática; estudantes com uma prática regular não relataram nem perceberam menos estresse, e não trataram com mais competência no qual aqueles que tem uma prática rara de esportes. Entretanto os níveis mais baixos de estresse e coping disfuncional foram vistos para aqueles com prática esportiva intensiva (DÉCAMPS; BOUJUT; BRISSET, 2012).

Verificando as conclusões dos estudos selecionados, tem-se no estudo de Johnston *et al.* (2021) uma ligação evidente entre a participação esportiva em equipe e a redução dos níveis de depressão, e na melhoria da qualidade do sono. Porém os resultados obtidos não mostraram melhora significativa na diminuição dos níveis de ansiedade e no estresse percebido dos universitários praticantes de esportes em equipe, os resultados indicaram de forma bastante

positiva que os esportes coletivos em comparação com a dança aeróbica, se torna mais eficaz nos sintomas de depressão.

Em seis semanas com a prática de esportes individuais e esportes coletivos podem realmente reduzir a ansiedade dos estudantes universitários e melhorar a sua qualidade de sono. Porém, os efeitos de intervenção de esportes coletivos e individuais em relação a ansiedade e a qualidade de sono em universitários se encontraram distintos, foi descoberto que o esporte coletivo se tornava melhor do que esportes individuais na redução da ansiedade dos estudantes universitários (JI *et al*, 2022).

Já no estudo de Basiaga Pasternak (2018) teve como conclusão que, uma absorção negativa de si mesmo e dos outros pode aumentar o nível de ansiedade cognitiva e diminuir a tendência de procurar relações comunicativas. Em contrapartida, a imagem positiva de si mesmo e dos outros diminui o nível de ansiedade e aumenta as tendências de busca de contatos sociais, essas ligações mostradas acima, refere-se sobretudo a participantes do sexo feminino praticantes de esportes.

Diante de um estudo feito por Marques *et al.* (2021) é possível concluir que a prática esportiva pode trazer diversos benefícios para saúde, dentre eles benéficos que se trata de interação social, rotinas saudáveis, além dos incontáveis efeitos fisiológicos positivos da prática do exercício físico. Foi verificado a sua eficiência, principalmente no esporte recreacional e no ambiente do lazer, para a diminuição dos níveis de ansiedade nos praticantes, porém é importante salientar que em uma estreita relação com o esporte competitivo, mesmo que seja ele amador, em que existe relatos no efeitos de ansiedade pré-competitiva e durante o jogo influenciando na tomada de decisão dos atletas. Os que menos sofrem com esses efeitos são os atletas de elite, contudo é indispensável uma precaução com a questão psicológica do mesmo por um profissional especializado.

Contradizendo os estudos de Johnston *et al.* (2021) e Basiaga Pasternak (2018) os estudos de Petra Dolenc (2015) diz que, pode-se acreditar que atividades esportivas regular e organizada, é um significativo elemento que auxilia na redução dos efeitos negativos do estresse que se transpõe em um menor nível de ansiedade. É possível concluir que a prática regular de esportes representa uma função significativo na redução da carga psicológica, também

foi descoberto que os jovens atletas utilizam de maneiras mais positivas de tratar com os problemas do que seus pares que não praticam esportes regularmente, foi visto que os adolescentes atleticamente dedicados mostraram maior autoestima e menor ansiedade-traço, de qual modo que pode afetar o fato de vivenciarem mais controle acerca de acontecimentos estressantes, e que a participação em esportes organizados foi associada à redução da ansiedade entre os adolescentes.

## **CONSIDERAÇÕES FINAIS**

O objetivo da presente pesquisa foi verificar junto a literatura como os níveis de estresse e ansiedade em jovens estudantes, se apresentam com a prática de atividades esportivas, diante disso a pesquisa constatou que, pode-se acreditar que atividades esportivas regular e organizada, é um significativo elemento que auxilia na redução dos efeitos negativos do estresse que se transpõe em um menor nível de ansiedade, e foi verificado também a sua eficiência, principalmente no esporte recreacional e no ambiente do lazer, para a diminuição dos níveis de ansiedade nos praticantes.

A pesquisa apresentou como dificuldades a falta de artigos que tratassem mais a fundo e específico, sobre o esporte como melhoria no estresse e ansiedade de praticantes de esportes.

Seria de suma importância que existissem mais estudos, onde avaliassem se os níveis acima do normal de estresse e ansiedade em praticantes de esportes, podem ser melhorados se praticado de forma regular.

## REFERÊNCIAS

AUGUSTO, C. A.; SOUZA, J. P. de; DELLAGNELO, E. H. L.; CARIO, S. A. F. Pesquisa Qualitativa: rigor metodológico no tratamento da teoria dos custos de transação em artigos apresentados nos congressos da Sober (2007-2011). **Revista de Economia e Sociologia Rural**, v. 51, n. 4, p. 745–764, dez. 2013. <https://doi.org/10.1590/S0103-20032013000400007>.

BARREIRA, C. R. A.; TELLES, T. C. B.; FILGUEIRAS, A. Perspectivas em Psicologia do Esporte e Saúde Mental sob a Pandemia de Covid-19. **Psicologia: Ciência e Profissão**, v. 40, 11 dez. 2020. DOI 10.1590/1982-3703003243726. Disponível em: <http://www.scielo.br/j/pcp/a/6xPYZztbk8XknXr8QWhdQH/?lang=pt>. Acesso em: 14 maio 2022.

BASIAGA-PASTERNAK, J. Cognitive Scripts, Anxiety and Styles of Coping with Stress in Teenagers Practising Sports. **Journal of Human Kinetics**, v. 65, p. 261–271, dez. 2018. <https://doi.org/10.2478/hukin-2018-0041>.

CORRÊA, M. A.; DAMASCENO, B. V.; TAVARES, I.; DIAS, A. C. G. Esporte e Competências de Vida: Uma Análise sob a Ótica da TSC. **Psicologia: Ciência e Profissão**, v. 42, p. e235202, 2022. <https://doi.org/10.1590/1982-3703003235202>.

DÉCAMPS, G.; BOUJUT, E.; BRISSET, C. French College Students' Sports Practice and Its Relations with Stress, Coping Strategies and Academic Success. **Frontiers in Psychology**, v. 3, p. 104, 11 abr. 2012. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2012.00104>.

JI, C.; YANG, J.; LIN, L.; CHEN, S. Anxiety and Sleep Quality Amelioration in College Students: A Comparative Study between Team Sports and Individual Sports. **Behavioral Sciences (Basel, Switzerland)**, v. 12, n. 5, p. 149, 17 maio 2022. <https://doi.org/10.3390/bs12050149>.

JOHNSTON, S. A.; ROSKOWSKI, C.; HE, Z.; KONG, L.; CHEN, W. Effects of team sports on anxiety, depression, perceived stress, and sleep quality in college students. **Journal of American College Health**, v. 69, n. 7, p. 791–797, 3 out. 2021. <https://doi.org/10.1080/07448481.2019.1707836>.

MARQUES, G. de C.; ALVES, M. R. da S.; MATOS, V. de A.; LOPES, T. C.; CARDOSO, G. M. P.; FERREIRA, M. E. R. Efeitos do exercício físico no transtorno de ansiedade: Uma revisão integrativa. **Journal of Multiprofessional Health Research**, v. 2, n. 1, p. e02.3-e02.13, 14 jan. 2021. .

MENDES, K. D. S.; SILVEIRA, R. C. de C. P.; GALVÃO, C. M. Revisão integrativa: método de pesquisa para a incorporação de evidências na saúde e na enfermagem. **Texto & Contexto - Enfermagem**, v. 17, n. 4, p. 758–764, dez. 2008. <https://doi.org/10.1590/S0104-07072008000400018>.

PLUHAR, E.; MCCRACKEN, C.; GRIFFITH, K. L.; CHRISTINO, M. A.; SUGIMOTO, D.; MEEHAN, W. P. Team Sport Athletes May Be Less Likely To Suffer Anxiety or Depression than Individual Sport Athletes. **Journal of Sports Science & Medicine**, v. 18, n. 3, p. 490–496, 1 ago. 2019. .

RODRIGUES, L. H. F.; PREBIANCHI, H. B. Estresse e Estratégias de Enfrentamento em Crianças e Adolescentes em Acolhimento Institucional em Casas Lares. **Psicologia: Ciência e Profissão**, v. 41, 13 set. 2021. DOI 10.1590/1982-3703003192765. Disponível em: <http://www.scielo.br/j/pcp/a/yq7Y4nNwBKrPGBKD8THwSFM/?lang=pt>. Acesso em: 14 maio 2022.

SALLEH, R. M.; KUAN, G.; AZIZ, M. N. A.; RAHIM, M. R. A.; RAHAYU, T.; SULAIMAN, S.; KUSUMA, D. W. Y.; ADIKARI, A. M. G. C. P.; RAZAM, M. S. M.; RADHAKRISHNAN, A. K.; APPUKUTTY, M. Effects of Probiotics on Anxiety, Stress, Mood and Fitness of Badminton Players. **Nutrients**, v. 13, n. 6, p. 1783, 24 maio 2021. <https://doi.org/10.3390/nu13061783>.