

UNILEÃO  
CENTRO UNIVERSITÁRIO DOUTOR LEÃO SAMPAIO  
CURSO DE GRADUAÇÃO EM PSICOLOGIA

VICTÓRIA DOS REIS SOARES

UM ESTUDO SOBRE A INFLUÊNCIA DA ANSIEDADE NOS ATLETAS DENTRO DAS  
COMPETIÇÕES DE FUTEBOL

JUAZEIRO DO NORTE - CE  
2023

VICTÓRIA DOS REIS SOARES

UM ESTUDO SOBRE A INFLUÊNCIA DA ANSIEDADE NOS ATLETAS DENTRO DAS  
COMPETIÇÕES DE FUTEBOL

Trabalho de Conclusão de Curso –  
Artigo Científico, apresentado à Coordenação  
do Curso de Graduação em Psicologia do  
Centro Universitário Dr. Leão Sampaio, em  
cumprimento às exigências para a obtenção do  
grau de Bacharel em Psicologia.

**Orientador:** Prof. Me. Indira Feitosa  
Siebra de Holanda

JUAZEIRO DO NORTE - CE  
2023

VICTÓRIA DOS REIS SOARES

UM ESTUDO SOBRE A INFLUÊNCIA DA ANSIEDADE NOS ATLETAS DENTRO DAS  
COMPETIÇÕES DE FUTEBOL

Este exemplar corresponde à redação final aprovada do Trabalho de Conclusão de Curso, apresentado à Coordenação do Curso de Graduação em Psicologia do Centro Universitário Dr. Leão Sampaio, em cumprimento às exigências para a obtenção do grau de Bacharel em Psicologia.

Data da Apresentação: 07/12/2023

**BANCA EXAMINADORA**

Orientador: Prof. Me. Indira Feitosa Siebra de Holanda

Membro: Prof. Me. Marcos Teles do Nascimento / UNILEÃO

Membro: Prof. Me. Renan Costa Vanali / UNILEÃO

JUAZEIRO DO NORTE - CE  
2023

# UM ESTUDO SOBRE A INFLUÊNCIA DA ANSIEDADE NOS ATLETAS DENTRO DAS COMPETIÇÕES DE FUTEBOL

Victória dos Reis Soares<sup>1</sup>  
Indira Feitosa Siebra de Holanda<sup>2</sup>

## RESUMO

O presente trabalho tem como temática a relação entre a ansiedade vivenciada pelos atletas dentro das competições de futebol. Com o objetivo de analisar as possíveis influências dessa ansiedade no desempenho dos atletas em tais competições. Dentro desse objetivo se encontram o conhecer a Psicologia do esporte junto a sua relevância e compreender as competições de futebol como um fator estressor. A temática escolhida é pertinente ao analisar a importância social exercida pelo esporte e mais em específico o futebol, no mundo inteiro. Vale ressaltar que a ansiedade é experienciada por uma grande parte das pessoas ao redor do mundo e assim como para estas seu desempenho pode ser afetado, com os atletas não seria diferente. O trabalho foi conduzido por meio de uma pesquisa bibliográfica dentro das principais bases de dados eletrônicas. Concluindo a influência exercida pela ansiedade dos atletas dentro das competições de futebol em que estão inseridos. Os resultados apresentaram padrões emocionais e de comportamento que exercem influência sob os atletas dentro das competições de futebol.

**Palavras-chave:** Psicologia do Esporte. Ansiedade. Atletas. Competições. Futebol.

## ABSTRACT

The theme of this study is the relationship between the anxiety experienced by athletes in soccer competitions. With the aim of analyzing the possible influences of this anxiety on athletes' performance in such competitions. This objective includes learning about sports psychology and its relevance and understanding soccer competitions as a stress factor. The topic chosen is pertinent when analyzing the social importance exercised by sport, and more specifically soccer, throughout the world. It is worth noting that anxiety is experienced by a large proportion of people around the world and just as their performance can be affected, it is no different for athletes. The study was conducted through a bibliographical search of the main electronic databases. Concluding the influence exerted by the anxiety of athletes within the soccer competitions in which they are inserted. The results showed emotional and behavioral patterns that influence athletes within football competitions.

**Keywords:** Sports Psychology. Anxiety. Athletes. Competitions. Soccer.

---

<sup>1</sup>Discente do curso de psicologia da UNILEÃO. Email: victoriareissoares1@gmail.com

<sup>2</sup>Docente do curso de psicologia da UNILEÃO. Email: indira@leaosampaio.edu.br

## 1. INTRODUÇÃO

A Psicologia do Esporte e do Exercício é o âmbito da Psicologia que se propõe a aplicar a teoria psicológica para obter o entendimento e a ampliação do comportamento humano quando inserido no espaço esportivo (Conde, 2020).

A Psicologia do Esporte vem a somar nas ciências do Esporte junto a outras disciplinas como filosofia e sociologia do esporte, bem como a antropologia (Lacerda; Medeiros, 2021). A autora ainda complementa que essa área a princípio era observada mais com seus aspectos biológicos, porém ao longo dos anos o foco das pesquisas se modificou e hoje são temas como motivação, violência, liderança, dinâmica de grupo, saúde mental dos atletas e outros que são mais presentes.

As pesquisas e estudos referentes as questões psicofisiológicas dentro do esporte, datam desde o final do século XIX, já os primeiros institutos dedicados a Psicologia do Esporte começaram a surgir na década de 1920, na América Latina os estudos acerca da área começaram a chegar na década de 1970 e em 1979 foi fundada a Sociedade Brasileira de Psicologia do Esporte, da Atividade Física e da Recreação (Samulski, 2009).

O esporte é uma atividade que exerce uma determinada importância na cultura brasileira e dado o fato de que a Psicologia dedica um campo de atuação para estudar, produzir conhecimento e reflexões para essa área, demonstra então o seu compromisso social (Pinho, 2016).

Portanto, através desse breve histórico a Ansiedade presente nas competições de esporte coletivo foi selecionado como o objeto de estudo para o presente trabalho. Um recorte prévio foi feito, selecionando as competições de futebol de campo, tendo em vista que é uma das modalidades esportiva mais conhecidas mundialmente e que atrair o maior número de público, o que torna essa modalidade um bom palco para que os estudos em Psicologia do Esporte.

Como pontuado por Weinberg e Gould (2017), a ansiedade é um fenômeno experienciado por todos os seres humanos, porém quando essa ansiedade é direcionada para algumas áreas em específico, como por exemplo o campo esportivo, ela se torna um fator que afeta diretamente o desempenho dos atletas, podendo intensificar-se mais ainda quando tais atletas estão inseridos dentro de competições esportivas de alto rendimento.

Sendo assim a temática que será trabalhada no presente estudo é “Psicologia do Esporte: um estudo sobre a influência da ansiedade nos atletas dentro das competições de futebol”. Valendo-se da importância social e cultural que o futebol tem no mundo, a escolha da temática

se justifica pelo interesse de conhecer como os temas referentes a saúde mental são abordados no meio esportivo. Tendo em vista toda a temática a ser abordada a pergunta que seguirá como norte para a pesquisa e coleta de material é: quais as possíveis influências da ansiedade dos atletas nas competições de futebol?

## **2. METODOLOGIA**

No que diz respeito aos procedimentos metodológicos, a pesquisa trata-se de um estudo qualitativo que para Gil (2002) ao contrário da pesquisa qualitativa, essa busca uma compreensão mais aprofundada do objeto de estudo selecionado, o pesquisador atua de forma ativa de também passiva, para compreender determinado fenômeno sem a intenção de quantificar o mesmo.

O presente estudo é uma Pesquisa Bibliográfica, que é uma modalidade de Pesquisa que busca fazer uma coleta de materiais já publicados sobre determinado assunto ou fenômeno (Gil, 2002). A Pesquisa foi conduzida através da busca dos descritores: *Psicologia do Esporte, Ansiedade, Atletas, Competições, Futebol*, em todas as suas combinações. Essa busca foi feita dentro das principais bases de dados eletrônicas como: Google Acadêmico, Scielo e Periódicos Capes. Partindo disso, os resultados foram filtrados para quais se enquadrassem dentro da temática anteriormente escolhida.

Foi usado como critério de exclusão todo aquele trabalho que não apresentasse conteúdo referente ao presente estudo. Foram selecionados um total de 54 obras para serem utilizadas como base desta pesquisa. Por fim, um recorte temporal foi feito, utilizando obras de 2000 a 2023.

## **3. PSICOLOGIA DO ESPORTE**

A Psicologia do Esporte e do Exercício é o âmbito da Psicologia que se propõe a aplicar a teoria psicológica para obter o entendimento e a ampliação do comportamento humano quando inserido no espaço esportivo (Conde, 2020). Para isso é necessário a compreensão de que o esporte, que o dicionário definiu como as atividades físicas que são executadas por uma pessoa ou um grupo, tendo uma regularidade ou não e com finalidade competitiva ou não (Ferreira, 2004).

A influência dos fatores psicológicos sob o comportamento dos atletas foi um dos temas que se tornaram alvo dos estudos no último século, a fim de agregar junto a outros aspectos

para a obtenção dos melhores resultados. Nesse último século centenas de estudos foram feitos nesse sentido que foram se segmentando e construindo a “Psicologia do Esporte” (Polese *et al*, 2022).

Weinberg e Gould (2017) caracterizam o estudo em Psicologia do Esporte e do Exercício como tendo como objetivo a compreensão dos fatores psicológicos como sendo ponto de influência no desempenho dos atletas e a entendimento de como a vida do indivíduo, bem como sua saúde, bem-estar psicológico e desenvolvimento podem ser afetados pelas práticas esportivas.

Na transição do século XIX para o século XX muitos estudiosos surgiram com o intuito de estudar e compreender o comportamento humano em relação a atividade física e o esporte, e tais pesquisas eram feitas sob o nome de Psicologia do Esporte, mesmo que na época não se soubesse uma definição exata (Polese *et al*, 2022).

Para Samulski (2009, p. 3) “A Psicologia do esporte e do exercício é o estudo científico de pessoas e seus comportamentos no contexto do esporte e dos exercícios físicos e a aplicação desses conhecimentos”. A introdução da Psicologia no contexto esportivo quer dizer conquistar o espaço e conseguir desenvolver uma prática seja em equipes, ou individualmente, para que suas atividades sejam realizadas com êxito, promovendo o bem-estar dos atletas e conseqüentemente um maior rendimento, reduzindo a tensão e pressão psicológica vivenciada por eles (Andrade; Brandt; Dominski, 2015).

O compromisso da Psicologia do Esporte é a compreensão das ações esportivas, sua descrição e explicação com o objetivo de desenvolver e executar esquemas, cientificamente embasados, a fim de uma intervenção, levando sempre como base os princípios éticos da Psicologia (Machado; Gomes, 2019).

Segundo Rubio (2003) a Psicologia do Esporte foi associada a uma perspectiva competitiva desde o princípio, porém a área vem ganhando espaço em outros contextos com os projetos sociais, o movimento fitness, nas reabilitações, na promoção da qualidade de vida e na medicina preventiva. A autora ressalta que apesar do termo esporte definir uma prática esportiva de alto rendimento e de nível profissional, o mesmo também se enquadra com atividade física de forma mais geral, como quando praticada em forma de Hobbie e quando tais atividades não são regulamentadas, tão pouco institucionalizadas (Rubio, 2003).

A Psicologia do Esporte vem desbravando áreas de atuação que fogem do padrão ao levar o termo “esporte” de forma literal, onde o mesmo refere-se aos esportes competitivos de alto rendimento. A Psicologia do Esporte contempla quais quer atividade física de modo geral (Rubio, 2003).

A autora complementa dizendo que essa abrangência acarreta a mudança na produção de conhecimento da área, bem como na atuação do profissional da Psicologia, onde tal profissional passa a colocar no centro de sua intervenção a vitória no caso do esporte profissional, como passa a atuar visando a saúde, bem-estar Psicológico, a adesão e permanência na prática esportiva.

Na contemporaneidade existem duas grandes áreas de atuação para o Psicólogo do esporte, o primeiro é a Psicologia clínica do esporte, onde o profissional estando apto pela sua formação em Psicologia para atuar na identificação e tratamento de transtornos psicológicos, partindo disso o profissional busca aprofundar-se no campo esportivo para assim tratar os atletas e praticantes do esporte com transtornos emocionais (Weinberg; Gould 2017).

A outra especialidade apresentada pelos autores é a Psicologia educacional do esporte, os profissionais especialistas nessa área executam um trabalho de psicoeducação e treinamento psicológico com os atletas e praticantes de esporte, a fim de desenvolver repertório e auxiliar no rendimento dos mesmos (Weinberg; Gould 2017).

Compreende-se treinamento mental como um conceito abrangente e complexo que corresponde a preparação de habilidades mentais que um atleta pode desenvolver como por exemplo, autoconfiança, desenvolvimento da atenção e concentração, imaginação de jogadas, controle de ansiedade e estratégias para competições (Gould; Damarjian, 2000).

O treinamento Mental é uma das excelentes ferramentas que podem ser usadas para a melhoria do funcionamento esportivo bem como interno de um atleta, conseqüentemente causando influências no desempenho e em sua execução durante a atividade física ou competição (Da Silva *et al*, 2022).

Sendo assim, o profissional da Psicologia do Esporte, deve amparar o atleta de forma a executar ações mais eficientes diante do esporte em que ele está inserido, ou seja, o profissional será responsável pelo monitoramento da saúde mental coletiva da equipe, compreendendo as emoções experienciadas pelos atletas ao seu desempenho dentro da sua prática esportiva. (Barbanti, 2009).

Tanto a Psicologia Clínica do Esporte como a Psicologia Educacional do Esporte agem de maneira a aproximar as teorias e práticas psicológicas a busca pelo bem estar da saúde da população em geral, tendo em vista que o sedentarismo causa uma redução da expectativa de vida (WHO, 2010), segundo na mesma perspectiva a prática de exercícios físicos, quando executado de maneira correta e regularmente, pode ser atrelado ao desenvolvimento de anatomia funcional (Rodrigues *et al*, 2010) além da diminuição dos sintomas depressivos e então uma melhoria da qualidade de vida do sujeito.



Enquanto no esporte de alto rendimento os profissionais buscam e conjunto q construção da vitória, os demais contextos podem construir essa “vitória” de outras maneiras como uma boa adesão a prática esportiva, a consolidação de um grupo ou até mesmo a inclusão (Rubio, 2003).

Durante muitos anos a atuação dos Psicólogos do Esporte aconteciam de forma muito distantes, onde uma parte enquanto pesquisadores estavam trancados em seus laboratórios, onde buscavam produzir pesquisas básicas na área e a outra parte dos profissionais estavam inseridos em uma campo mais prático, ao lado dos atletas de auto rendimento, treinadores e preparadores desses atletas, realizando o desenvolvimento da área de forma mais prática, por meio desse distanciamento pode-se perceber, que se ouve-se uma ligação mais forte entre as duas áreas, o campo teria se desenvolvido mais rapidamente (Rubio, 2003).

Cozac (2010) fala um pouco sobre a importância da Psicologia do Esporte, onde pontua que a seleção brasileira estaria muito atrasada em relação aos outros países, em grande maioria na Europa, que usufruem de departamentos inteiros de Psicologia para fazer o acompanhamento de seus atletas diante das maiores competições do mundo. Fica evidente essa carência de um olhar mais específico da Psicologia do Esporte dentro da Seleção Brasileira quando ocorre a semifinal de Brasil x Alemanha na copa de 2014, onde a seleção sul-americana sofre um abalo é emocional muito grande logo dos primeiros minutos do jogo e não consegue se recuperar, sofrendo a goleada de 7x1 (Almeida, 2014).

E no que cerne a Psicologia do Esporte no Brasil, é uma área em status de emersão, seja por meio dos congressos científicos, quanto nos cursos de graduação em Psicologia em todo o país. Quando analisado o desenvolvimento dessa área é possível observar que acontece de maneira paralela ao desenvolvimento da Psicologia como um geral (Vieira *et al.*, 2010).

Estudo realizado por Vieira *et al* (2010) apresentam que o desenvolvimento dos estudos em Psicologia do Esporte no Brasil sofre forte influência dos estudos internacionais sobre o assunto, bem como as temáticas referentes a motivação, estresse e ansiedade. Outra observação feita por esse estudo é que grande maioria das pesquisas realizadas em solo brasileiro apresentam autoria ou Co/autoria de profissionais da Educação Física, o que aponta uma carência de Profissionais da Psicologia que se especializaram no Esporte.

#### **4. ANSIEDADE**

Pinto (2021) caracteriza a ansiedade como se tratando de um estado de agitação e algo que ele denomina como um medo antecipatório. Podendo incluir mudanças hormonais, ritmo

cardíaco, sono e apetite, agitação, falta de ar e as vivências individuais de cada pessoa. Alguns dos sinais corporais da ansiedade podem coincidir com os referentes ao medo, porém se trata de dois estados diferentes, mesmo que estejam comumente ligados (Pinto, 2021).

Partindo do ponto de vista da Teoria das Emoções, o medo é tido como uma das emoções básicas e mais fundamentais, que é presente em qualquer indivíduo, independentemente de sua idade, sexo ou raça, enquanto isso a Ansiedade é uma mistura de várias emoções, principalmente o Medo (Barlow, 2021).

A ansiedade pode ser entendida como uma abordagem de múltiplos aspectos, pois diz respeito as disposições e formas de responder ao estresse, como também a tendência do indivíduo de perceber possíveis situações estressantes (Fernandes *et al*, 2013). Partindo disso, existem instrumentos para avaliar a ansiedade, dentre estes o Competitive State Anxiety Inventory – 2 (CSAI-2) que mensura a ansiedade baseada em três subescalas: ansiedade de estado cognitivo; ansiedade de estado somática e autoconfiança (ausência de ansiedade); o que corrobora a ideia de uma visão da ansiedade como sendo um construto multidimensional (Pons *et al.*, 2018).

No que diz respeito às causas da ansiedade, é importante destacar que a mesma é uma resposta física e psicológica que é causada por um nível elevado de nervosismo com causa em algum momento em que o indivíduo venha a se sentir ameaçado (Fabiani, 2009). Vale ressaltar que a ansiedade faz parte do dia a dia do ser humano como forma de mecanismo de defesa, porém quando há algo ou causa em específico, há então uma ansiedade enquanto doença patológica (Rodrigues, 2018).

A ansiedade é compreendida como uma resposta emocional a um acontecimento, seja este ameaçador, frustrante, que cause tristeza ou sofrimento, quando os fins não dependem exclusivamente da pessoa, mas sim de terceiros ou de outras circunstâncias, podendo haver manifestações físicas e somáticas (Leme, 2013).

De acordo com o autor a resposta à ansiedade envolve três principais componentes: o componente cognitivo que avalia de maneira antecipatória a situação para calcular se é um possível risco; o componente fisiológico que é responsável por preparar o corpo para uma reação quando necessário; e por último o componente comportamental que é o que prevê e então evita um futuro perigo (Leme, 2013).

Ao analisar a ansiedade em suas mais diversas faces é possível dividi-la em duas: a ansiedade-traço e a ansiedade-estado (Weimberg e Gould, 2017). A ansiedade-traço diz respeito as características próprias do indivíduo, referentes a ansiedade cotidiana diante de situações que

não apresentam ameaça ou risco, enquanto a ansiedade-estado é aquela referente a reação do indivíduo diante de situações específicas e temporárias (Da Silva *et al.*, 2015).

Essa ansiedade-traço é parte da personalidade do sujeito, considera como inevitável em sua vida, e vista de forma constante e estável para o indivíduo e a ansiedade-estado pode ser alterada a depender da situação que o sujeito esteja vivenciando no momento de tensão e estresse adocedor (Interdonato *et al.*, 2010).

Todos os dias todos os seres humanos vivenciam a ansiedade em algum grau, variando das mais simples sensações de perigo eminente ou desejo por algo do futuro, até as reações mais intensas, vivenciadas do físico ao emocional, por situações reais ou até mesmo imaginárias, que impacto no presente e futuro do indivíduo (Santos; Nascimento, 2018). A ansiedade é vivenciada em vários graus que variam dos mais leves, que servem para deixar o sujeito em alerta e como mecanismo de defesa, até os mais severos que são paralisantes e não permitem que o sujeito aja de maneira racional (Rodrigues, 2018).

A ansiedade é um estado psíquico intrinsecamente ligado à quantidade de energia disponível para agir em uma situação específica, sendo uma resposta complexa que se desdobra a partir da percepção da necessidade de enfrentar os desafios ou ameaças que se apresentam no momento (Ferreira-Costa; Pedro-Silva, 2018).

Tal ansiedade acaba por gerar excitação ou inibição para assim produzir uma resposta que seja mais eficaz para o dever que é exigido do indivíduo diante da situação estressora ou ameaçadora, para a reação física que o corpo oferece ao preparar o indivíduo para a ação de luta ou fuga (Rodrigues, 2018).

O estado de ansiedade tem uma natureza variável e dinâmica, não sendo uma condição estática, mas sim algo que pode modificar de intensidade e de nível de ativação tanto física como psicológica de um momento para outro, ou seja, esse estado de ansiedade é inconstante e pode haver variação de respostas a depender da situação (Weimberg; Gould, 2017).

Já um traço de ansiedade diz respeito a um arranjo pessoal, com relativa estabilidade, para fornecer uma resposta diante de diferentes situações e de estímulos que possam ser aversivos (Weimberg; Gould, 2017). Os autores continuam conceituando o traço de ansiedade como sendo um padrão de comportamento de identificar uma situação ameaçadora e responder a ela.

Ainda nessa linha, pessoas ansiosas costumam interpretar estímulos que são razoavelmente neutras e tranquilas, como sendo ameaçadoras e potencialmente perigosas, que seria então uma distorção cognitiva, gerando pensamentos automáticos de cenários desastrosos e então gerando ansiedade (Cano, 2015).

#### 4.1. ANSIEDADE NO CONTEXTO ESPORTIVO

A ansiedade é um estado que todos os seres humanos acabam por vivenciar em algum momento da vida, porém quando se trata de um atleta, a ansiedade pode ser uma variável que venha a afetar o desempenho do atleta (Weimberg; Gould, 2017).

De acordo com Correa et al. (2002) o desempenho de um atleta possui relação direta com alguns pontos como os fatores relacionados ao ambiente em que esse indivíduo está inserido, a agentes estressores, bem como os causadores de ansiedade, a motivação do atleta e a natureza própria da atividade em que este irá atuar, como por exemplo, uma competição.

Os aspectos psicológicos estão entre os mais diversos fatores intra e extracampo que possuem influência sob o resultado dos atletas. Dentre esses fatores, o que mais afeta o desempenho dos atletas é a ansiedade (Weinberg & Gould, 2017).

A ligação entre o desempenho esportivo e a ansiedade é um tópico muito discutido na Psicologia esportiva, alguns especialistas da área acreditam haver positivos resultados sob os rendimentos do atleta em uma partida a depender dos níveis de ansiedade antes de uma competição, porém esse benefício varia a depender de alguns aspectos como a individualidade e o tipo de esporte praticado (Ferreira da Silva; Lima de Souza; Souza, 2020).

A ansiedade é um fator diretamente ligado aos atletas e este pode ser determinante para o desempenho esportivo do mesmo, independentemente do nível competitivo que ele esteja inserido. Alguns fatores psicológicos como motivação e autoconfiança podem interferir no estado de ansiedade e por consequência no desempenho do atleta (Munhóz; Teixeira-Arroyo, 2012).

Cruz (2007) explica que para um atleta ansioso, o nível de tensão vivenciado pode exercer influência sob o seu desempenho, porém, os atletas que não possuem mesmo nível conseguem equilibrar suas emoções, não sofrendo tanta influência sob o seu desempenho esportivo.

A ansiedade não se mostrar necessariamente como um prejuízo para o desempenho esportivo, podendo, desde que seja em níveis comuns, não de maneira excessiva e nem prejudicial, causar uma possível melhora no desempenho do atleta (Fleury, 2007).

Uma outra maneira de gerar ansiedade vivenciado pelos jogadores de futebol é o fator externo, ou seja, a pressão exercida por familiares, torcedores e o próprio clube, onde quando não havendo essa pressão externa o atleta entra em campo mais relaxado e por consequência, disputa uma partida mais tranquila (Souza et al, 2020).

Da Silva *et al* (2015) informa que existem algumas variáveis que podem influenciar na geração de ansiedade em atletas e por consequência as suas repercussões em seu desempenho, entre elas está a importância de tal situação para o atleta e a imprevisibilidade do resultado da competição ou partida.

#### **4.2. COMPETIÇÕES DE FUTEBOL COMO FATOR ESTRESSOR**

Para Balzano e Silva (2018) o futebol é uma modalidade esportiva de múltiplas finalidades, as quais podem ser atribuídas como afins de lazer, prevenção e promoção de saúde, capacidade física, rendimento e desempenho esportivo. Além do mais, é capaz de influenciar vários segmentos da sociedade e envolve ainda de forma direta aspectos da subjetividade humana.

Segundo Brandão (2007) a competição é a busca por um determinado objetivo, na maioria das vezes uma vitória, que gera uma certa rivalidade que pode ser individual, no caso dos esportes individuais, ou por equipe, no caso dos esportes coletivos, ambos visando um melhor resultado.

Alguns estudos já foram capazes de concluir que quanto maior e mais importante for a competição em que o atleta está participando, maior será o nível de estresse do atleta e consequentemente os níveis de ansiedade dele sofrerão um aumento (Román; Savola, 2003).

Nos dias atuais, são realizados diversos campeonatos com atletas ainda crianças, com a ótica de que as competições possam contribuir para a formação desses futuros atletas, porém ainda existem muitas críticas devido as pressões e cobranças que podem ser depositadas sob essas crianças para que a vitória seja alcançada (Ré, De Rose Junior., Böhme, 2004).

Durante um estudo exploratório das emoções que os jogadores de futebol sentiam nos minutos antes da decisão por pênaltis na Eurocopa de 2004, a ansiedade foi o ponto mais mencionado pelos atletas que participaram da pesquisa e o momento em que estão reunidos no meio do campo como o maior índice de ansiedade (Jordet *et al.*, 2008).

A ansiedade pré-competitiva pode ter sua causa em um acúmulo de pensamentos ruins, que podem ser ocasionados pela ansiedade cognitiva, tendo impacto direto na ansiedade somática, causando sintomas como nervosismo, preocupação excessiva e outras circunstâncias fisiológicas (Fleury, 2005).

Em contrapartida, alguns estudos apresentaram que atletas das mais diversas modalidades esportivas que possuíam muita experiência em competições, obtém menos níveis

de ansiedade se comparado com atletas que não possuem tanta experiência, por apresentarem níveis mais baixos de autoconfiança (Fernandes, 2010).

## **5 ATUAÇÃO DA PSICOLOGIA DO ESPORTE**

De acordo com Brandão (2000) os jogadores devem estar preparados para as pressões que o esporte de alto rendimento podem desencadear, estar preparado também para a ausência de certeza e para as angústias que possa gerar um impacto direto na atuação dentro de campo durante as competições.

Os atletas têm respostas distintas diante dos estímulos durante uma competição, sendo assim, a pressão gerada por um jogo disputado fora de casa, o nível de estresse e ou ansiedade durante esse período, são postos em um campo emocional e assim devem ser cuidados para que não interfiram no rendimento desse atleta durante a competição (Fabiani, 2009).

Os Psicólogos do esporte podem trabalhar diante de uma postura humanizada, realizando seu trabalho por meio de assistências a comissão técnica e com suas práticas de intervenção tanto individualizadas como as coletivas com o objetivo de prevenir problemas de pré-competição, durante a competição e os interpessoais da instituição esportiva como um todo (Hernandez, 2011).

O trabalho psicológico dentro do contexto esportivo pode ser motivado pela preocupação com o rendimento, no aumento da resistência, força e em escrever seu nome na história do esporte, que podem gerar um aumento nos níveis de estresse e ansiedade no atleta, prejudicando seu desempenho e sua qualidade de vida (Valle, 2003).

A Psicologia pode atuar também no contexto esportivo, ao trabalhar os comportamentos próprios gerados pela área, trazendo um auxílio para o atleta do que diz respeito as suas emoções, identificando os níveis de tolerância a frustração, bem como o manejo da ansiedade pré-competitiva que pode ser gerada (Mello, 2017).

Bicalho *et al* (2016) afirma que o primeiro passo para ressignificar a carga emocional “negativa” que possam exercer um impacto negativo e gerar uma queda no rendimento esportivo é então identificar as situações que possam levar ao ponto de estresse.

Quando houver uma alteração no comportamento do atleta a depender do nível de ansiedade pré-competitiva é então necessário que haja um acompanhamento psicológico próprio do esporte um treinamento das habilidades de autocontrole para ansiedade, mentalização, controle de concentração e o que mais se for necessário (Fabiani, 2009).

O Psicólogo possui um papel no contexto esportivo indispensável no tratamento com a finalidade de contribuir para a recuperação e a promoção da saúde mental dos atletas, utilizando das mais diversas alternativas e de seus conhecimentos, a fim de contribuir de maneira positiva na atuação deste atleta dentro de uma competição (Barreira et al., 2020).

É importante destacar a relevância da presença de um profissional da área da Psicologia do Esporte, como pertencente a uma equipe multidisciplinar, podendo contribuir no que se refere aos processos mediante as situações de desregulação emocional que pode ser vivenciada pela comissão técnica, os atletas ou dirigentes (Cecarelli, 2011).

Alguns fatores devem ser observados e levados em consideração pelo Psicólogo do Esporte para promover um equilíbrio no estado de ansiedade do time e manejo de ações que busquem promover uma integração com a comunidade local (Cecarelli, 2011). Visto que tais relações interpessoais podem proporcionar um declínio no estado de ansiedade dos atletas durante a avaliação esportiva (Leme, 2013).

É de suma importância a compreensão, o diagnóstico e o alinhamento dos níveis de ansiedade do sujeito, para assim melhorar o rendimento do atleta diante das competições em que está inserido (Cecarelli, 2011). Dantas *et al* (2022) explica que para que um atleta apresente um rendimento perfeito, há uma série de fatores que devem ser considerados dentre estes, psicológicos e mentais, aos quais possuem determinadas habilidades, habilidades estas que podem ser aprendidas como quais quer outras.

São inúmeras as habilidades que possuem influência sob o desempenho esportivo, dentre elas a habilidade de imaginação. É fundamental destacar que, neste contexto, o termo "imaginação" refere-se à habilidade de conceber mentalmente imagens associadas à prática esportiva (Rubio, 2008).

Depois de anos de estudos, foi provado a eficiência do uso de imaginação no esporte, podendo ser utilizada como uma técnica para o aprimoramento das habilidades e por consequência um aumento no rendimento esportivo dos atletas (Driskell; Copper; Moran, 2000).

## **6 CONSIDERAÇÕES FINAIS**

Podemos destacar a relevância, visto a importância social exercida pelo esporte e em especial o futebol, não só no Brasil como no mundo inteiro e a profundidade do tema, que se propôs a analisar a influência da ansiedade dos atletas nas competições de futebol. Durante a pesquisa foi possível identificar que a ansiedade se mostra um fator significativo, apresentando

impacto direto no desempenho esportivo, porém impactando também no bem-estar psicológico dos jogadores de futebol.

Ao analisar a literatura disponível até o momento da produção deste trabalho, pôde-se analisar que existem padrões comportamentais e emocionais que são associados a ansiedade perante a competição, intitulada como ansiedade pré-competitiva, além de emergir a necessidade de uma maior abrangência no que cerne o manejo das emoções dentro de um contexto esportivo.

Além do mais, a pesquisa pôde ressaltar a importância da implementação de estratégias preventivas e de intervenção, com o objetivo de minimizar os danos negativos da ansiedade dentro das competições de futebol. A compreensão desse fenômeno, que é a influência da ansiedade dentro desse contexto, proporciona contribuições valiosas para psicólogos esportivos, treinadores e quais quer profissionais que possam ser impactados por este.

A identificação da ansiedade como sendo um aspecto que vai além do campo técnico do esporte, faz com que haja a necessidade de uma abordagem que identifique o sujeito como um todo, para uma melhor preparação e suporte para os atletas assistidos dentro das competições de futebol.

As considerações finais pontuam que há uma influência direta da ansiedade dos atletas dentro das competições e se faz necessário a implementação de estratégias que possam promover um ambiente esportivo mais saudável, uma capacitação dos atletas para o fortalecimento do manejo de suas emoções e os desafios que possam ser vivenciados dentro das competições de futebol.

## REFERÊNCIAS

ALMEIDA, Renata. Psicologia do Esporte no Futebol. **Revista Resgates: futebol: ciência, cultura e sociedade**, São Paulo, v. 4, n. 6, p.183-194, dez. 2014. Disponível em: <https://docplayer.com.br/10118329-Revistaresgates-futebol-ciencia-cultura-e-sociedade.html> . Acesso em 10 jun. 2023.

ANDRADE, Alexandro; BRANDT, Ricardo; DOMINSKI, Fábio. Psicologia do Esporte no Brasil: Revisão em Periódicos da Psicologia. **Psicologia em Estudo**. 20(2):309–17, 2015. Disponível em: <https://www.redalyc.org/journal/2871/287143251015/movil/> . Acesso em: 10 jun. 2023.

BALZANO, O; SILVA, G. Futebol a maior expressão popular do Brasil: movimentos decoloniais. **Revista brasileira de futsal e futebol**, v.10, n. 38, p. 314-328, 2018. Disponível em: <http://www.rbff.com.br/index.php/rbff/article/view/600> . Acesso em: 30 out. 2023.



BARBANTI, E. **Psicologia do esporte**. Stoa.usp.br, 14 dezembro 2009. Disponível em: <http://stoa.usp.br/elianejb/weblog/69129.html>. Acesso em: 10 de junho de 2023.

BARLOW, David H. **Manual clínico de transtornos psicológicos: um manual de tratamento passo a passo**. Publicações Guilford, 2021. Disponível em: <https://books.google.com.br/books?id=droxEAAAQBAJ&lpg=PP1&ots=XZciOCn2j4&dq=barlow%20&lr&hl=pt-BR&pg=PP1#v=onepage&q=barlow&f=false>. Acesso em: 30 ago. 2023.

BARREIRA, C et al. Perspectivas em Psicologia do Esporte e Saúde Mental sob a Pandemia da Covid-19. **Psicologia: Ciência e Profissão** **40**. 2020. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/1982-3703003243726>. Acesso em 31 out. 2023.

BICALHO, Camila Cristina Fonseca et al. Fatores da Ansiedade Identificados para Atletas da Categoria Juvenil de Futebol. **Revista de Educação Física/Journal of Physical Education**, v. 85, n. 2, 2016. Disponível em: <https://doi.org/10.37310/ref.v85i2.147>. Acesso em: 20 out. 2023.

BRANDÃO, M. **Fatores de “Stress” em jogadores de futebol profissional**. Tese (Doutorado em Ciências do Esporte), Escola de Educação Física, Universidade de Campinas, Campinas (SP), 2000. Disponível em: <https://repositorio.unicamp.br/Busca/Download?codigoArquivo=470697>. Acesso em: 16 out. 2023.

BRANDÃO, M. O papel do treinador como motivador do treinamento desportivo. In I. A. Dobransky & A. A. Machado (Eds.), **Delineamentos da psicologia do esporte: Evolução e aplicação** (pp. 153-166). Campinas, Brasil: UNESP, 2007.

CANO, Elvio Sitolini. **Ansiedade e pensamentos automáticos em atletas de basquetebol**. 2015. Disponível em: <https://repositorio.unesp.br/bitstream/handle/11449/131764/000853504.pdf?sequence=1>. Acesso em 01 nov. 2023.

CECARELLI, L. **Estudo das interferências da ansiedade no estado psicológico de atletas juniores de futebol**. 2011. Trabalho de conclusão de curso (Bacharelado em Educação Física) – Instituto de Biociências, Universidade Estadual Paulista, Rio Claro, 2011. Disponível em: [https://repositorio.unesp.br/bitstream/handle/11449/118626/cecarelli\\_lr\\_tcc\\_rcla.pdf?sequence=1](https://repositorio.unesp.br/bitstream/handle/11449/118626/cecarelli_lr_tcc_rcla.pdf?sequence=1). Acesso em: 28 set. 2023.

CONDE, Erick. **Psicologia do esporte e do exercício: modelos teóricos, pesquisa e intervenção**. Pasavento, 2020. Disponível em: [https://books.google.com.br/books?hl=pt-BR&lr=&id=6igXEAAAQBAJ&oi=fnd&pg=PT3&dq=A+Psicologia+do+Esporte+e+do+Exerc%C3%ADcio+%C3%A9+o+%C3%A2mbito+da+Psicologia+que+se+prop%C3%B5e+a+aplicar+a+teoria+psicol%C3%B3gica+para+obter+o+entendimento+e+a+amplia%C3%A7%C3%A3o+do+comportamento+humano+quando+inserido+no+espa%C3%A7o+esportivo+&ots=qdNjzfXhuX&sig=u7KILm3KWKjf\\_1IHgYqmazrUb7Y#v=onepage&q&f=false](https://books.google.com.br/books?hl=pt-BR&lr=&id=6igXEAAAQBAJ&oi=fnd&pg=PT3&dq=A+Psicologia+do+Esporte+e+do+Exerc%C3%ADcio+%C3%A9+o+%C3%A2mbito+da+Psicologia+que+se+prop%C3%B5e+a+aplicar+a+teoria+psicol%C3%B3gica+para+obter+o+entendimento+e+a+amplia%C3%A7%C3%A3o+do+comportamento+humano+quando+inserido+no+espa%C3%A7o+esportivo+&ots=qdNjzfXhuX&sig=u7KILm3KWKjf_1IHgYqmazrUb7Y#v=onepage&q&f=false). Acesso em 12 jun. 2023.

CORRÊA, D et al. Excelência na produtividade: A performance de jogadores de futebol profissional. **Psicologia: Reflexão e Crítica**, v. 15, n. 2, p. 447-460, 2002. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/prc/a/KYNVZxvLL79vvWghgq4H8DQ/?format=html&lang=pt> . Acesso em 11 out. 2023.

COZAC, João Ricardo. A Psicologia do Esporte: uma atualização teórica. CEPPE, março de 2010. Disponível em: <http://www.ceppe.com.br/index.php/psicologia-esportiva.html> . Acesso em: 13 de junho 2023.

CRUZ, Antônio Roberto. **Futebol Brasileiro: um caminho para a inclusão social**. São Paulo. Ed. Esfera .2003. Educação Física-Faculdade de Educação Física. Universidade Estadual de Campinas, Campinas,2007.

DANTAS, E *et al.* Rendimento esportivo: apresentação de um instrumento de avaliação. **Lecturas: Educación Física y deportes**, 26(286), 201-217, 2022. Disponível em: <https://doi.org/10.46642/efd.v26i286.2689> . Acesso em 20 nov. 2023.

DA SILVA, Carina Vicente et al. **Ansiedade-traço em atletas de esportes coletivos e individuais**. 2015. Disponível em: [https://www.researchgate.net/profile/Jose-Augusto-Hernandez/publication/277311736\\_Ansiedade-Traco-em-Athletas-de-Esportes-Coletivos-e-Individuais/links/556728aa08aecd77737831a/Ansiedade-Traco-em-Athletas-de-Esportes-Coletivos-e-Individuais.pdf](https://www.researchgate.net/profile/Jose-Augusto-Hernandez/publication/277311736_Ansiedade-Traco-em-Athletas-de-Esportes-Coletivos-e-Individuais/links/556728aa08aecd77737831a/Ansiedade-Traco-em-Athletas-de-Esportes-Coletivos-e-Individuais.pdf) . Acesso em: 27 out. 2023.

DA SILVA, Queila Rodrigues et al. A representação motora do rolamento na ginástica rítmica-GR: Parâmetros para um treinamento mental. **Revista CPAQV–Centro de Pesquisas Avançadas em Qualidade de Vida**| Vol., v. 14, n. 1, pág. 2, 2022. Disponível em: <https://www.academia.edu/download/91491540/874-1832-1-SM.pdf> . Acesso em: 17 nov. 2023.

DRISKELL, J; COPPER, C; MORAN, A. **A prática mental melhora o desempenho?** J Appl Psychol, 79(4); 481-491, 2000). E7, 2018. Disponível em: <https://doi.org/10.1017/sjp.2018> . Acesso em 10 out. 2023.

FABIANI, M. **Psicologia do esporte: A ansiedade e estresse pré competitivo**. Santa Catarina, 2009. Disponível em: [http://www.pucpr.br/eventos/edurece/edurece2008/anais/pdf/182\\_454.pdf](http://www.pucpr.br/eventos/edurece/edurece2008/anais/pdf/182_454.pdf) . Acesso em: 01 nov. 2023.

FERNANDES, C. **Maturação, ansiedade e motivação em jovens futebolistas**. Dissertação de mestrado. Universidade de Coimbra faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física. 2010. Disponível em: <https://www.proquest.com/openview/0ace7fd1e8b323103756fa2016f8167b/1?pq-origsite=gscholar&cbl=2026366&diss=y> . Acesso em 23 jun. 2023.

FERNANDES, Marcos Gimenes et al. The CSAI-2: An examination of the instrument's factorial validity and reliability of the intensity, direction and frequency dimensions with Brazilian athletes. **Journal of Applied Sport Psychology**, v. 25, n. 4, p. 377-391, 2013. Disponível em: <https://doi.org/10.1080/10413200.2012.744780> . Acesso em: 10 nov. 2023.

FERREIRA, Aurélio Buarque de Holanda. **Novo Aurélio século XXI: o dicionário da língua portuguesa**. 3 Curitiba: Editora Positivo, 2004, 2120 p. ISBN: 9788574724140

FERREIRA-COSTA, Rodney Querino; PEDRO-SILVA, Nelson. Ansiedade e depressão: o mundo da prática docente e o adoecimento psíquico. **Estudos de Psicologia (Natal)**, v. 23, n. 4, p. 357-368, 2018. Disponível em: [http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?pid=S1413-294X2018000400003&script=sci\\_arttext](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?pid=S1413-294X2018000400003&script=sci_arttext) . Acesso em: 17 nov. 2023.

FERREIRA DA SILVA, D. C.; DE LIMA DE SOUZA, A. C.; SOUZA, C. da S. A. Ansiedade no desempenho esportivo: Revisão integrativa. **SEMPESq - Semana de Pesquisa da Unit** - Alagoas, [S. l.], n. 6, 2020. Disponível em: [https://eventos.set.edu.br/al\\_sempesq/article/view/11147](https://eventos.set.edu.br/al_sempesq/article/view/11147) . Acesso em: 21 nov. 2023.

FLEURY, Suzy. Ansiedade pré-competitiva. **PH&T – Performance Humana & Tecnologia**. 2007. Disponível em: [www.fitotraining.com.br/artigos/IntervPsiAbr02.pdf](http://www.fitotraining.com.br/artigos/IntervPsiAbr02.pdf). Acessado em 27 de outubro de 2023.

GIL, Antônio Carlos, 1946. **Como elaborar projetos de pesquisa**/Antônio Carlos Gil. - 4. ed. - São Paulo: Atlas, 2002.

GOULD, D., DAMARJIAN, N. **Treinamento mental no Esporte**. In Elliott, B., & Mester, J. (Eds). **Treinamento no Esporte: Aplicando ciências no esporte**. São Paulo: Editora Phorte, p. 99-152, 2000.

HERNANDEZ, J. João Carvalhaes, um psicólogo campeão do mundo de futebol. **Estudos e pesquisas em psicologia**, v. 11, n. 3, p. 1027-1049, 2011. Disponível em: <https://www.redalyc.org/pdf/4518/451844636017.pdf> . Acesso em: 27 set. 2023.

INTERDONATO et al. Análise da Ansiedade traço competitiva em jovens atletas. **Revista da Faculdade de Educação Física da UNICAMP**, Campinas, v. 8, n. 3, p.1-9, set./dez. 2010. Disponível em: <https://periodicos.sbu.unicamp.br/ojs/index.php/conexoes/article/view/8637722> . Acesso em 13 ago. 2023.

JORDET, G et al. Emotions at the penalty mark: na analysis of elite player performing in na international penalty shootout. In T. Reilly; A. M. Wiliams (Eds.), **Science and Football VI** (pp. 409-414). Oxford: Routledge, 2008. Disponível em: [https://books.google.com.br/books?hl=pt-BR&lr=&id=wfv0\\_PiqGGcC&oi=fnd&pg=PA409&dq=JORDET,+G+et+al.+Emotions+at+the+penalty+mark:+na+analysis+of+elite+player+performing+in+na+international+penalty+shootout.+In+T.+Reilly%3B+A.+M.+Wiliams+\(Eds.\),+Science+and+Football+VI+\(pp.+409-414\).+Oxford:+Routledge,+2008.+&ots=IPeERbEJS6&sig=tZtKHsGvfq4mqmM22-F5n0uOR3A#v=onepage&q&f=false](https://books.google.com.br/books?hl=pt-BR&lr=&id=wfv0_PiqGGcC&oi=fnd&pg=PA409&dq=JORDET,+G+et+al.+Emotions+at+the+penalty+mark:+na+analysis+of+elite+player+performing+in+na+international+penalty+shootout.+In+T.+Reilly%3B+A.+M.+Wiliams+(Eds.),+Science+and+Football+VI+(pp.+409-414).+Oxford:+Routledge,+2008.+&ots=IPeERbEJS6&sig=tZtKHsGvfq4mqmM22-F5n0uOR3A#v=onepage&q&f=false) . Acesso em: 03 out. 2023.

LACERDA, Adriana; MEDEIROS, Clarice. Psicologia e Esporte na atualidade: Reflexões necessárias. Pasavento, 2021. Disponível em: [https://books.google.com.br/books?hl=pt-BR&lr=&id=qBUgEAAAQBAJ&oi=fnd&pg=PT4&dq=A+Psicologia+do+Esporte+vem+a+somar+nas+ci%C3%A2ncias+do+Esporte+junto+a+outras+disciplinas+como+filosofia+e+sociologia+do+esporte,+bem+como+a+antropologia+&ots=5Yfs7drwIn&sig=a6OKYsL0xFzSgW8\\_O3Wc7MpiIMo#v=onepage&q&f=false](https://books.google.com.br/books?hl=pt-BR&lr=&id=qBUgEAAAQBAJ&oi=fnd&pg=PT4&dq=A+Psicologia+do+Esporte+vem+a+somar+nas+ci%C3%A2ncias+do+Esporte+junto+a+outras+disciplinas+como+filosofia+e+sociologia+do+esporte,+bem+como+a+antropologia+&ots=5Yfs7drwIn&sig=a6OKYsL0xFzSgW8_O3Wc7MpiIMo#v=onepage&q&f=false) . Acesso em: 25 jun. 2023.

LEME, A. F. Análise do comportamento de jovens atletas de futsal mediante interferências de torcedores durante competição. **RBFF - Revista Brasileira de Futsal e Futebol**, v. 5, n. 17, 8 set. 2013. Disponível em: <http://www.rbff.com.br/index.php/rbff/article/view/212> . Acesso em: 20 nov. 2023.

MACHADO, Afonso Antônio; GOMES, Rui. **Psicologia do esporte: da escola à competição**. Fontoura Editora, 2019. Disponível em: [https://books.google.com.br/books?id=DsjADwAAQBAJ&lpg=PT2&ots=p0yFxi\\_pLl&dq=Compromisso%20da%20psicologia%20do%20esporte&lr&hl=pt-BR&pg=PP1#v=onepage&q=Compromisso%20da%20psicologia%20do%20esporte&f=false](https://books.google.com.br/books?id=DsjADwAAQBAJ&lpg=PT2&ots=p0yFxi_pLl&dq=Compromisso%20da%20psicologia%20do%20esporte&lr&hl=pt-BR&pg=PP1#v=onepage&q=Compromisso%20da%20psicologia%20do%20esporte&f=false) . Acesso em 01 nov. 2023.

MELLO, D. **A redução do estado de ansiedade dos cobradores de pênalti no futebol**. 2017. Tese (Doutorado em Educação Física) - Escola de Educação Física e Esporte, Universidade de São Paulo, São Paulo, 2017. Disponível em: [https://www.teses.usp.br/teses/disponiveis/39/39133/tde-08062017-143825/publico/Daniel\\_Donadio\\_de\\_Mello\\_corrigida.pdf](https://www.teses.usp.br/teses/disponiveis/39/39133/tde-08062017-143825/publico/Daniel_Donadio_de_Mello_corrigida.pdf) . Acesso em: 27 set. 2023.

MUNHÓZ, M; TEIXEIRA-ARROYO, C. **Fatores relacionados com o nível de ansiedade em atletas de futebol feminino**. UNIFAFIBE. São Paulo, 2012. Disponível em: <http://192.168.7.116:8080/xmlui/handle/123456789/381> . Acesso 03 nov. 2023.

PINHO, Hugo Soares. **A psicologia e o psicólogo do esporte: uma formação necessária**. 2016. vii, 70 f., il. Dissertação (Mestrado em Processos de Desenvolvimento Humano e Saúde) —Universidade de Brasília, Brasília, 2016. Disponível em: <http://icts.unb.br/jspui/handle/10482/20801#:~:text=http%3A//repositorio2.unb.br/jspui/handle/10482/20801> . Acesso em 28 jun. 2023.

PINTO, Ênio. **Dialogar com a ansiedade: uma vereta para o cuidado**. 1ª ed. São Paulo: Summus, 2021. Disponível em: [https://books.google.com.br/books?hl=pt-BR&lr=&id=1BirEAAAQBAJ&oi=fnd&pg=PA4&dq=ansiedade+&ots=D0r\\_pwXXUV&sig=RV1yKuS3o4sEs8qs0YUqcNcbMOU#v=onepage&q=ansiedade&f=false](https://books.google.com.br/books?hl=pt-BR&lr=&id=1BirEAAAQBAJ&oi=fnd&pg=PA4&dq=ansiedade+&ots=D0r_pwXXUV&sig=RV1yKuS3o4sEs8qs0YUqcNcbMOU#v=onepage&q=ansiedade&f=false) . Acesso em 21 out. 2023.

POLESE, Marco et al. **A atuação do psicólogo do esporte no Brasil: Uma revisão da literatura**. 2022. Disponível em: <https://repositorio.ufu.br/bitstream/123456789/35274/1/Atua%C3%A7%C3%A3oPsic%C3%B3logoEsporte.pdf> . Acesso em 25 jun. 2023.

PONS, Joan et al. The mediating role of coping between competitive anxiety and sport commitment in adolescent athletes. *The Spanish journal of psychology*, v. 21, p. E7, 2018. Disponível em: <https://eprints.qut.edu.au/127760/1/127760.pdf> . Acesso em: 03 nov. 2023.

RÉ, A; DE ROSE JR., D.; BÖHME, M. Estresse e nível competitivo: considerações sobre jovens praticantes de futsal. **Revista Brasileira Ciência e Movimento**. Brasília, v. 12, n. 4, p. 83-87, dez. 2004. Disponível em: <https://portalrevistas.ucb.br/index.php/RBCM/article/view/591/615> . Acesso em: 24 set. 2023.

RODRIGUES, Brena Guedes de Siqueira et al. Autonomia funcional de idosas praticantes de Pilates. **Fisioterapia e Pesquisa**, São Paulo, v. 17, n. 4, p. 300-305, out./dez. 2010. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S1809-29502010000400003> . Acesso em: 17 out. 2023.

RODRIGUES, Fabiana Passos. Nível de estresse em atletas de surfe no início e no final de campeonato. **Revista Científica UMC**, v. 3, n. 3, 2018. Disponível em: <http://seer.umc.br/index.php/revistaumc/article/download/417/308> . Acesso em: 19 nov. 2023.

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, dez. 2003. Disponível em: <http://editorarevistas.mackenzie.br/index.php/ptp/article/view/1186> . Acesso em: 16 set. 2023.

RUBIO, K. Imaginação e criação de estados mentais. **Rev. bras. psicol. esporte**, São Paulo, v. 2, n. 1, p. 01-22, jun. 2008. Disponível em [http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1981-91452008000100009&lng=pt&nrm=iso](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1981-91452008000100009&lng=pt&nrm=iso) . Acessos em 10 nov. 2023.

RUBIO, Katia (org.). **Psicologia do Esporte Aplicada**. 1ª ED. São Paulo: Casa do Psicólogo, 2003.

RUBIO, Katia (org.). **Psicologia do Esporte: teoria e prática**. 1ª ED. São Paulo: Casa do Psicólogo, 2003.

SAMULSKI, D. **Psicologia do Esporte: Conceitos e Novas Perspectivas**. Barueri, SP: Editora Manole, 2009. 9788520442494. Disponível em: <https://integrada.minhabiblioteca.com.br/#/books/9788520442494/> . Acesso em: 20 jun. 2023.

SANTOS, D; NASCIMENTO, D. **Desafios vivenciados por pacientes com transtorno de ansiedade: a importância do cuidado em saúde mental**. 2018. Disponível em: <http://localhost/jspui/handle/123456789/2219> . Acesso em: 01 nov. 2023.

SOUZA, L et al. Ansiedade em jogadores de futebol antes e durante a fase competitiva. **Revista CPAQV – Centro de pesquisas avançadas em qualidade de vida**. V. 12, Nº. 3, p. 3. 2020. Disponível em: [https://www.researchgate.net/profile/Guanis-Vilela-Junior/publication/344885114\\_ANSIEDADE\\_EM\\_JOGADORES\\_DE\\_FUTEBOL\\_ANTES\\_E\\_DURANTE\\_A\\_FASE\\_COMPETITIVA\\_Factors\\_interfering\\_for\\_anxiety\\_in\\_soccer\\_athletes\\_in\\_the\\_pre-competitive\\_phase/links/5f96b893458515b7cf9f0007/ANSIEDADE-EM-JOGADORES-DE-FUTEBOL-ANTES-E-DURANTE-A-FASE-COMPETITIVA-Factors-interfering-for-anxiety-in-soccer-athletes-in-the-pre-competitive-phase.pdf](https://www.researchgate.net/profile/Guanis-Vilela-Junior/publication/344885114_ANSIEDADE_EM_JOGADORES_DE_FUTEBOL_ANTES_E_DURANTE_A_FASE_COMPETITIVA_Factors_interfering_for_anxiety_in_soccer_athletes_in_the_pre-competitive_phase/links/5f96b893458515b7cf9f0007/ANSIEDADE-EM-JOGADORES-DE-FUTEBOL-ANTES-E-DURANTE-A-FASE-COMPETITIVA-Factors-interfering-for-anxiety-in-soccer-athletes-in-the-pre-competitive-phase.pdf) . Acessado em: 30 de outubro de 2023.

VALLE, M. **Atletas de alto rendimento: identidades em construção**. Porto Alegre: PUCRS, 2003. Dissertação (Mestrado em Psicologia), Faculdade de Psicologia, Pontifícia Universidade Católica do Rio Grande do Sul, 2003. Disponível em: [https://d1wqtxts1xzle7.cloudfront.net/48286539/dissertacao\\_atletas\\_de\\_alto\\_rendimento-libre.pdf?1472058597=&response-content-disposition=inline%3B+filename%3DFACULDADE\\_DE\\_PSICOLOGIA\\_POS\\_GRADUACAO\\_EM.pdf&Expires=1700338553&Signature=LcQu5s3kFkguvES6aPYuMFXy96w~54~vr](https://d1wqtxts1xzle7.cloudfront.net/48286539/dissertacao_atletas_de_alto_rendimento-libre.pdf?1472058597=&response-content-disposition=inline%3B+filename%3DFACULDADE_DE_PSICOLOGIA_POS_GRADUACAO_EM.pdf&Expires=1700338553&Signature=LcQu5s3kFkguvES6aPYuMFXy96w~54~vr)

[hlmA6hV3U7LID1wZjvlCa4sFI3kZM6x63N~AoJrN3-uBMx8Y6acabE0AIIOWVos7KS1snLmsTW7htPouBrUtFiGw-PpujtCUXxfxjNVIIx5qa5b4hmBh1o1TUdvVjj9VRTkCbO8vcB-Dw6E-qjwY1-9RS5YUstHrQeMFNVbepN36vBg5oiRgxeLSCwWkJ53VkpHlaRo4dmRoKVpNiuJAcqB2HjbEQ~pib1RiO~1pIFbt2ezgaE81pKoOLwOOrgQu8aib~zbZ6T55P5y5TuYbCTeBa49Pcm4Xz1rINr7gGXo--5BGy0gw\\_&Key-Pair-Id=APKAJLOHF5GGSLRBV4ZA](https://www.scielo.br/j/pe/a/dxqXV7GtH7zkCLkzYq7K7Wd/) . Acesso em: 27 set. 2023.

VIEIRA, L. F. et al... Psicologia do esporte: uma área emergente da psicologia. **Psicologia em Estudo**, v. 15, n. 2, p. 391–399, abr. 2010. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/pe/a/dxqXV7GtH7zkCLkzYq7K7Wd/> . Acesso em: 11 set. 2023.

WEINBERG, R. S.; GOULD, D. **Fundamentos da psicologia do esporte e do exercício**. 6. ed. Porto Alegre: ArtMed, 2017.

WORLD HEALTH ORGANIZATION. **Recomendaciones mundiales sobre actividad física para la salud**. Geneva: WHO Library Cataloguing- in-Publication Data, 2010. Disponível em: <https://www.paho.org/es/noticias/9-5-2012-recomendaciones-mundiales-sobre-actividad-fisica-para-salud#:~:text=Los%20adultos%20de%2018%20a,de%20actividades%20moderadas%20y%20vigorosas>. Acesso em: 02 ago. 2023.