



doi: <http://dx.doi.org/10.7213/psicolargum.35.90.23388>

## Ansiedade no Contexto Esportivo e de Exercício Físico: uma revisão sistemática

Anxiety in Sports and Exercise Context: a systematic review

---

Karina Aparecida Padilha Clemente <sup>1</sup>  
Juliana Isquierdo de Souza <sup>2</sup>  
Roberto Luís Lombardi Pellini Fernandes <sup>3</sup>  
Andressa Melina Becker da Silva <sup>4</sup>

<sup>1</sup> Graduanda em Psicologia pela Universidade de Sorocaba (UNISO), Sorocaba-SP, Brasil.

E-mail: [karinaapclemente@yahoo.com.br](mailto:karinaapclemente@yahoo.com.br)

<sup>2</sup> Graduanda em Psicologia pela Universidade de Sorocaba (UNISO), Sorocaba-SP, Brasil.

E-mail: [isquierdojuliana@gmail.com](mailto:isquierdojuliana@gmail.com)

<sup>3</sup> Graduando em Psicologia pela Universidade de Sorocaba (UNISO), Sorocaba-SP, Brasil.

E-mail: [robertollpfernandes@gmail.com](mailto:robertollpfernandes@gmail.com)

<sup>4</sup> Prof. Dra. em Psicologia, docente nos colegiados de Psicologia e Educação Física da Universidade de Sorocaba, Sorocaba-SP, Brasil. E-mail: [andressa.silva@prof.uniso.br](mailto:andressa.silva@prof.uniso.br)

---

### Resumo

O objetivo do presente artigo foi verificar estudos no período de 2006-2016, que discutissem formas de avaliação e intervenção sobre a ansiedade em atletas e praticantes de exercício físico. Para alcançar este objetivo, foi realizada uma revisão sistemática da literatura, consultando as bases Scielo, Bvs, e Pepsic, utilizando os descritores “ansiedade”, “esportes”, “atletas”, “bailarinos”, “exercício”, em português, inglês e espanhol. Após a aplicação dos critérios de exclusão – a)

artigos de revisão de literatura; b) artigos repetidos; c) sem pertinência, pois fugiam da temática - e eliminação de duplicações, permaneceram 39 artigos. Os resultados do presente estudo são de fundamental importância por poderem proporcionar novos parâmetros sobre os fatores individuais intervenientes na percepção da ansiedade em atletas de diferentes modalidades esportivas e suas relações com os diferentes tipos de ansiedade ao longo de uma competição.

**Palavras-chave:** Ansiedade; exercício; dança; atletas; Psicologia do Esporte.

## Abstract

*The aim of the present article was to verify studies in the period 2006-2016 that discuss ways of evaluation and intervention on anxiety in athletes and physical exercise practitioners. To achieve this aim, a systematic review of the literature was conducted, consulting the Scielo, Bvs, and Pepsic bases, using the descriptors "anxiety", "sports", "athletes", "dancers", "exercise", in english, portuguese and spanish. After applying the exclusion criteria – a) literature revision articles; b) repeated articles; c) irrelevant, as they avoided the issue - and elimination of duplication, 39 articles remained. The results of the present study are of fundamental importance for being able to provide new parameters on the individual factors involved in the perception of anxiety in athletes of different sports modalities and its relations with the different types of anxiety throughout a competition.*

**Keywords:** Anxiety; exercise; dance; athletes, Sport Psychology.

## Resumen

*Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit. Sed id dictum tortor, et viverra nisi. Sed dolor nibh, vulputate vel enim sed, hendrerit malesuada risus. Fusce sit amet dignissim purus, pellentesque aliquam purus. Morbi vel nisi urna. Praesent molestie arcu arcu, egestas facilisis tortor consequat semper. Quisque pharetra urna eros, non laoreet tortor elementum ac*

**Palabras clave:** Predictores del TEPT en niños; apoyo social y TEPT; grado de exposición y TEPT

---

## Introdução

No universo esportivo cada modalidade apresenta seu planejamento de treinamento referente às exigências nos aspectos técnicos, táticos, físicos e psicológicos para o alcance de resultados satisfatórios (Silva et al., 2014). Por isso é importante acompanhar o rendimento dos atletas, sendo que o equilíbrio psicológico é fundamental para o alto rendimento em competições.

Existem múltiplas variáveis que influenciam a performance de um esportista, entre as quais destacam-se as variáveis psicológicas (Campos et al., 2015). Algumas situações despertam diferentes tipos de reações em atletas, que podem desencadear a ansiedade. Os momentos pré-competitivos provocam emoções, podendo estas serem positivas ou negativas, desencadeando comportamentos que influenciarão no desempenho dos mesmos (Santos et al., 2013). Uma das reações emocionais de maior relevância para a atuação esportiva é a ansiedade, vista como um estado subjetivo de inquietação ou desordem, decorrente de uma

situação antecipada de ameaça real ou imaginária (Machado et al., 2016). A ansiedade e o pânico são estados neurobiológicos distintos (Graeff, 2007).

Segundo Weinberg e Gould (2017), a ansiedade pode ser dividida em ansiedade cognitiva e ansiedade somática. A ansiedade cognitiva se refere à parte mental da ansiedade e tem um componente de pensamento. Enquanto a ansiedade somática se refere à parte física da ansiedade e tem um componente que é o grau de ativação máxima percebida.

De acordo com Guarezi (2008), a ansiedade é uma resposta psicofisiológica a uma situação interpretada como estressante. Muitos fatores que influenciam a ansiedade são únicos para cada indivíduo como, por exemplo: o tipo de situação que a pessoa considera estressante, o quão estressante é aquela situação e como a pessoa lida com a ansiedade. Deve-se levar em conta também, o nível da competição da qual o atleta participará e o quanto este jogo é importante ou não para ele. A competição é baseada na comparação social com outros (Pineda-Espejel, Lopez-Walle, & Tomas, 2015). Para atletas bem preparados, experientes, habilidosos e confiantes, a competição pode ser vista como um desafio, que pode impulsionar seu desempenho (Leite, Mello, Antunes, 2016).

Nesse contexto, é exigido do atleta um bom preparo físico, habilidades técnico-táticas e um bom suporte emocional (Nascimento Junior, Gaion, Nakashima, & Vieira, 2010). Para poder atender a todas essas exigências, muitas vezes os atletas são submetidos a intensas cargas de treinamentos, passando muitas horas do dia nessas atividades e com períodos inadequados de descanso, o que acaba causando fadigas, lesões e diversos outros sintomas de ansiedade (Silva, 2016). Somando-se a isso tem a responsabilidade de sempre conseguir se superar e ter bons resultados, principalmente em competições, situações estas ansiogênicas. Estes podem ser moderados ou mediados por processos de coping (enfrentamento) e por características de temperamento, assim como pelo suporte social, sendo estas algumas das variáveis que influenciam a resposta de um indivíduo frente a um evento ansiogênico (Justo & Enumo, 2015).

A ansiedade está associada a uma série de construções (Thatcher & Hagger, 2008). Existem diferentes teorias que explicam a ansiedade e que foram se modificando ao longo do tempo. De acordo com Weinberg e Gould (2017), as que mais se destacam são: a Teoria do Impulso; a Teoria do U Invertido; a Teoria IZOF; a Teoria da Ansiedade Multidimensional; a Teoria da Catástrofe e a Teoria da Inversão.

A Teoria do Impulso considera uma relação entre ativação e desempenho como direta e linear e à medida que a ativação ou o estado de ansiedade de um indivíduo aumenta, também aumenta o seu desempenho. Quanto mais alerta um atleta ficar, melhor atuará. Entretanto, há pouco apoio acadêmico para esta teoria (Mellalieu, Hanton, & Fletcher, 2006). Insatisfeitos com a Teoria do Impulso, muitos psicólogos voltaram-se para a Teoria do U Invertido, para explicar a relação entre estados de ativação e desempenho (Weinberg & Gould, 2017). Baixos níveis de ativação deixam os atletas ou praticantes de exercícios físicos despreparados para a atuação. As tarefas esportivas podem assim ser localizadas num continuum, de

baixa a elevada ansiedade, dependendo das suas exigências motoras (Raglin & Hanin, 2000).

A Teoria IZOF – Zona individual de desempenho ideal se difere da hipótese do U invertido em dois pontos. O primeiro é que o nível ideal de ansiedade nem sempre ocorre no ponto médio do continuum, e sim varia de um indivíduo para outro. Segundo, o nível ideal de estado de ansiedade não é um único ponto, mas uma larga faixa e por isso técnicos e professores devem ajudar os participantes a identificar e atingir a zona ideal própria de ansiedade (Weinberg & Gould, 2017).

A Teoria da Ansiedade Multidimensional considera que o estado de ansiedade cognitivo está negativamente relacionado ao desempenho, ou seja, o aumento do estado de ansiedade cognitivo leva à diminuição do desempenho. O estado de ansiedade somático está relacionado ao desempenho em um U invertido e que os aumentos da ansiedade facilitam o desempenho até um nível ideal, após este nível o desempenho começa a declinar (Mellalieu, Hanton, & Fletcher, 2006).

A Teoria da Catástrofe sustenta que, depois de ultrapassar um nível de ansiedade, o atleta sofrerá um grande e dramático declínio no rendimento para uma curva de rendimento mais baixa, sendo extremamente difícil se recuperar dessa “catástrofe” mesmo para níveis médios de rendimento (Cruz, 1996; Gould & Krane, 1992). A Teoria da Inversão considera que a forma como o praticante de uma atividade interpreta a ativação pode influenciar a sua performance. Esta teoria prevê que os atletas, para um melhor desempenho, devem interpretar suas ativações como uma excitação agradável e não como uma ansiedade desagradável (Weinberg & Gould, 2017).

A maioria dos atletas sofrem pressão, medo e ansiedade (Ferreira et al., 2010). O exercício está geralmente associado a uma redução dos níveis de ansiedade e estresse (Cid, Silva, & Alves, 2007). O período de pré-competição requer alguns cuidados adicionais para que o estado de prontidão competitiva não seja negativamente influenciado (Vasconcelos-Raposo, Lázaro, Teixeira, Mota, & Fernandes, 2007). Segundo vários autores (Fernandes, Nunes, Vasconcelos-Raposo, & Fernandes, 2013; Martinent, Ferrand, Guillet, & Gauthier, 2010; Thomas, Maynard, & Hanton, 2004) os atletas que percebem sua ansiedade como facilitadora do desempenho tendem a apresentar níveis elevados de autoconfiança; da mesma forma, interpretações positivas dos sintomas de ansiedade cognitiva e somática aumentam a frequência de autoconfiança. O aumento da autoconfiança pode maximizar o desempenho dos atletas (Fortes et al., 2016). Por isso, é necessário que os atletas aprendam um repertório de habilidades psicológicas que possam ajudá-los a interpretar os sintomas considerados de ansiedade, facilitando esta condição.

Mostra-se, assim, a importância do estudo da ansiedade no contexto esportivo. Independente da teoria mencionada percebe-se que o contexto esportivo pode ser ansiogênico, influenciando negativamente o desempenho dos atletas e merece, portanto, ser estudado em profundidade, considerando perceber métodos de avaliação e intervenção psicológica frente a este construto. Apenas com base no conhecimento destes fatores é que poderão ser utilizadas estratégias de enfrentamento adaptativas para solucioná-los. Para isso, é necessária uma

revisão sistemática sobre a ansiedade para verificar o estado da área e perceber o que vem sendo discutido, bem como os métodos utilizados. Assim, o objetivo do presente artigo foi verificar estudos no período de 2006-2016, que discutissem formas de avaliação e intervenção sobre a ansiedade em atletas e praticantes de exercício físico.

## **Método**

Realizou-se uma revisão sistemática buscando artigos científicos inseridos nas bases de dados Scientific Electronic Library Online (SciELO), Biblioteca Virtual de Saúde (BVS) e Periódicos Eletrônicos de Psicologia (PePSIC), abrangendo publicações dos anos de 2006 a 2016. Esta metodologia auxilia o pesquisador a selecionar com mais facilidades as hipóteses e tamanhos de amostras dos estudos, além de resumir conhecimentos e informações sobre determinada temática (Medina & Pailaquilén, 2010).

Os descritores utilizados foram “ansiedade”, “esportes”, “atletas”, “bailarinos”, “exercício” em português, inglês e espanhol. Inicialmente, sem utilizar filtros, foram encontrados 105.372 mil artigos envolvendo ansiedade no contexto esportivo e de exercício físico. Posteriormente, alguns filtros do próprio sistema de busca foram utilizados, sendo eles: Tipos de estudo (estudo de casos e controles, relato de casos e ensaio clínico controlado); Aspecto clínico (prognóstico, terapia, diagnóstico e predição); Idioma: inglês, português e espanhol; Ano de publicação (2006 até 2016) e Tipo de documento (artigo). Após a utilização dos filtros, obteve-se 2.600 mil artigos.

Para tanto, aplicou-se os seguintes critérios de inclusão para os artigos: a) revisado por pares e b) publicado no período de 2006 a 2016; e os seguintes critérios de exclusão: a) artigos de revisão da literatura, b) artigos repetidos e c) sem pertinência (que fugiam ao objetivo do estudo, ou seja, que não abrangia o tema ansiedade em contexto esportivo). Portanto, foram filtrados 39 artigos finais pertinentes à esta busca e estudo, nos quais baseou-se para dar início a esta revisão sistemática. Pode-se verificar na Figura 1, o fluxograma que exemplifica melhor os critérios utilizados para inclusão e exclusão dos artigos pertinentes ou não a esta pesquisa. Vale destacar que o processo de seleção e análise dos artigos foi feita por uma dupla de pesquisadores previamente treinados para tal função. Além disso, para redação deste estudo baseou-se nas recomendações PRISMA (Principais itens para relatar revisões sistemáticas e meta-análises) de revisão sistemática da literatura (Galvão, Pansani, & Harrad, 2015).

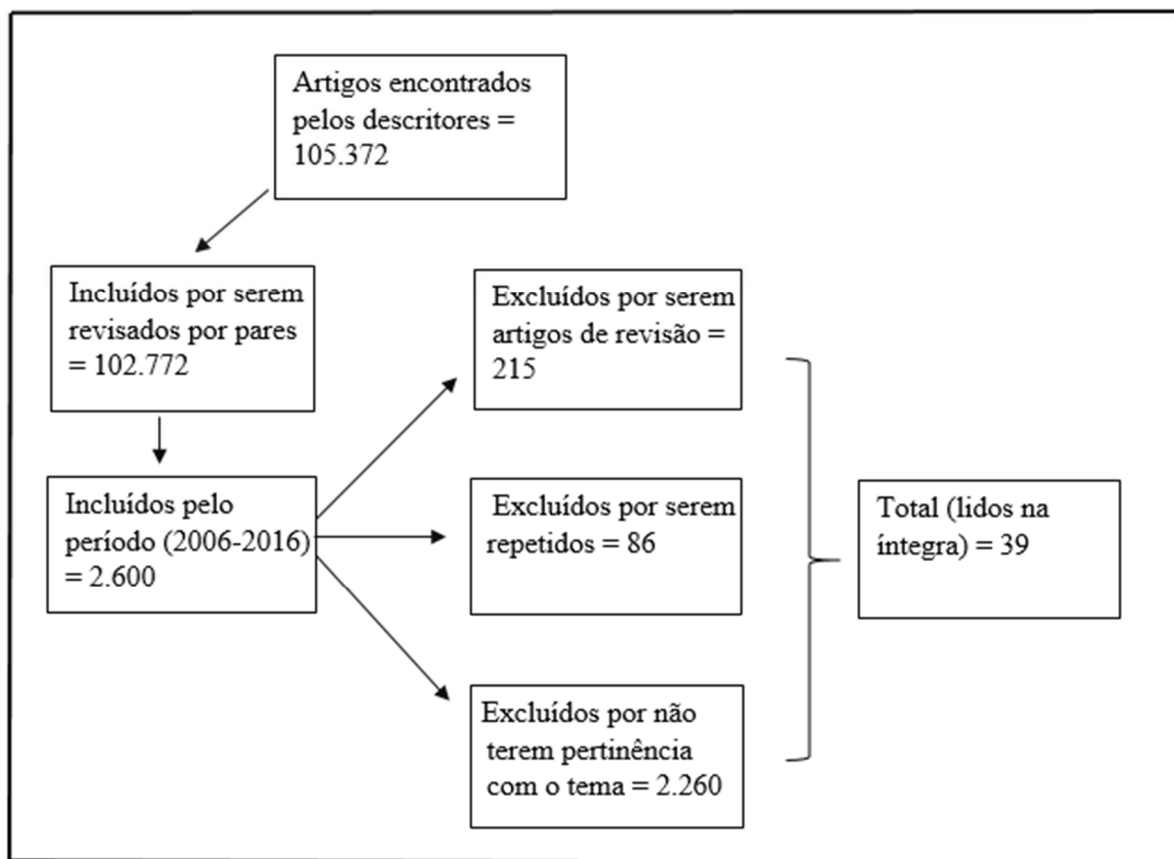


Figura 1. Processo de seleção dos artigos.

## Resultados

Com base na revisão sistemática, foram analisados os 39 artigos finais pertinentes à pesquisa, sendo que a Figura 2 demonstra a quantidade de artigos publicados com relação ao seu ano de publicação, entre o período de 2006 a 2016. Pela Figura 2 é possível perceber um aumento no número de artigos publicados com o passar dos anos, sendo que em 2006 apenas dois artigos foram encontrados, enquanto que em 2016, cinco artigos foram publicados.



Figura 2. Quantidade de artigos publicados de acordo com o ano.

Com base nas revistas às quais se referem os artigos encontrados, a Tabela 1 mostra detalhadamente o nome de cada uma, qual o seu fator de impacto e com que frequência (número de vezes) a revista apareceu entre os 39 artigos dos totais utilizados. É possível observar também, qual a porcentagem em que cada revista aparece mencionada. Percebe-se que este assunto é discutido em revistas indexadas e bem conceituadas na área, o que confirma a hipótese da importância de se estudar o construto em Psicologia do Esporte.

Com relação ao público em destaque, tem-se a prevalência de ambos os sexos ( $n = 25$ ), seis artigos somente com pessoas do sexo masculino, cinco artigos somente com pessoas do sexo feminino e três artigos não divulgaram o sexo. A faixa etária dos participantes, dos 39 artigos de revisão, varia de 20 a 40 anos. A categoria de profissionalismo (amador, profissional ou não especificado pelo estudo) presente nos artigos, se referem à 23 artigos com participantes profissionais, 12 artigos com participantes amadores, 2 artigos com participantes profissionais e amadores e 2 artigos com a categoria não relatada.

Tabela 1. Fator de impacto, frequência e porcentagem em que a revista apareceu citada na revisão

Revista	Fator de Impacto	Frequência	%
Motricidade	0.1102	6	15,38%
Cuadernos de Psicología del Deporte	0.209	5	12,82%
Motriz: Revista de Educação Física	0.0252	3	7,69%
Revista Brasileira de Cineantropometria & Desempenho Humano	0.1379	3	7,69%
Revista Brasileira de Educação Física e Esporte	0.1500	3	7,69%
Revista da Educação Física/UEM	0.0833	3	7,69%
Ciências e Cognição	*	2	5,12%
Revista Brasileira de Psiquiatria	0.2391	2	5,12%
Revista de Psiquiatria Clínica	0.0351	2	5,12%
Análise Psicológica	0.1077	1	2,56%
Psico-USF (Impr.)	0.0947	1	2,56%
Psicologia: Reflexão e Crítica	0.1933	1	2,56%
Revista Brasileira de Medicina do Esporte	0.0618	1	2,56%
Revista Brasileira de Psicologia do Esporte	0.0618	1	2,56%
Revista de Nutrição	0.2555	1	2,56%
Revista Latino-Americana de Enfermagem	0.4365	1	2,56%
Revista Portuguesa de Ciências do Desporto	*	1	2,56%
Revista Psicologia: Teoria e Prática	0.0750	1	2,56%
Universidade do Minho	*	1	2,56%

Nota: \*Sem informação do fator de impacto.

Em geral, os artigos analisados tiveram como objetivo investigar e analisar as diferenças entre os tipos de ansiedade, como a ansiedade influencia no desempenho dos atletas e mensurar os níveis de ansiedade em atletas. Alguns dos resultados obtidos nos artigos revisados indicaram que os atletas jovens mais velhos e os indivíduos do gênero feminino apresentaram níveis de ansiedade mais elevados e utilizam mais estratégias de enfrentamento, quando comparados com os atletas jovens mais novos e com os indivíduos do gênero masculino. (Borges, Manso, Tomé, & Matos, 2008). Os atletas com altas expectativas de resultado apresentaram níveis maiores de ansiedade cognitiva e somática e de autoconfiança (Vieira, Teixeira, Vieira, & Oliveira Filho, 2011). A necessidade de separação multidimensional é verificada nos componentes somáticos e cognitivos da ansiedade em atletas, para o registro de ansiedade-característica competitiva e estado de ansiedade competitivo (Santos, Senra, & Ferreira, 2007). Tanto



praticantes de modalidades individuais, assim como praticantes de modalidades coletivas, com baixa experiência competitiva, tenderam a reportar níveis superiores de ansiedade, comparados aos atletas com alta experiência competitiva (Fernandes, Nunes, Vasconcelos-Raposo, & Fernandes, 2014). Atletas profissionais de modalidades coletivas apresentam melhor perfil de humor e qualidade de vida (Modolo et al., 2009). Através dos instrumentos de medida CSAI-2 e o SCAT, os resultados indicaram: "ansiedade traço" pré- competitiva e competitiva sem diferenças significativas, porém na "ansiedade estado" observou-se diferença significativa ( $p=0,05$ ) para o componente cognitivo (Sonoo, Gomes, Damasceno, Silva, & Limana, 2010). A interrupção do treino por um período curto de duas semanas provoca diminuição na capacidade aeróbia e alterações psicobiológicas no atleta (Leite et al., 2016).

## **Discussão**

A maioria dos artigos tem como objetivo mensurar o nível de ansiedade em atletas de diferentes tipos de modalidades através de instrumentos, sendo as modalidades classificadas em esportes coletivos, como voleibol, futebol, futebol americano, futsal, nado sincronizado, handebol, basquetebol (Fernandes et al., 2014) e esportes individuais, que os praticantes atuam sozinhos, como natação, tênis de mesa, tênis, recreativo, saltos ornamentais, taekwondo, judô (Silva et al., 2009).

Conforme mostrado na Figura 2, percebe -se que as publicações foram realizadas em anos específicos, sendo o ano de 2014 com mais publicações de artigos ( $n = 6$ ) e em 2015 o número caiu para apenas dois artigos publicados. Pode-se notar que no período de dez anos houve um aumento de publicações voltadas para esta temática. Embora a ansiedade seja um fator muito importante para os atletas dessas modalidades (Machado et al., 2016), o número de pesquisas sobre o assunto ainda é bastante limitado, mesmo com um aumento de publicações entre 2015 e 2016. Isto mostra o quanto são necessários novos estudos que possam abranger este tema.

Entre os instrumentos apresentados nesses artigos para avaliação de ansiedade, foram encontrados a Escala de Ansiedade-traço competitiva (SCAT) e o Inventário de Ansiedade-Estado Competitiva (CSAI-2). A medida SCAT avalia a predisposição característica do sujeito para a ansiedade-traço competitiva. É composta por oito itens de ativação, dois de desativação e cinco de efeito placebo, medindo a ansiedade-traço através do inquérito quanto às emoções percebidas em ambientes competitivos no esporte. A pontuação é dada de um a três para os itens de ativação, e de três a um para os de desativação, sendo que o escore total varia de 10 (baixa ansiedade) a 30 (alta ansiedade). O questionário deve ser apresentado de modo que o indivíduo pesquisado responda a cada questão de acordo com a forma como geralmente se sente em situações de competição esportiva (Souza, Teixeira, & Lobato, 2012). Recentemente, Fernandes et al. (2013), validaram, para o contexto brasileiro, o CSAI-2R de 16 itens, com a inclusão

adicional das escalas de resposta associadas à direção e frequência. Esta pesquisa contribui para o desenvolvimento de novos estudos neste contexto, associadas à multidimensionalidade da ansiedade, suas diferentes percepções e implicações para o desempenho desportivo. Enriquece-se, assim, as existentes pesquisas no contexto brasileiro que ora se basearam na versão original pouco válida/confiável do CSAI-2, ora unicamente mensuraram a dimensão intensidade de resposta. A versão brasileira reduzida do CSAI-2 revelou boas propriedades psicométricas, sustentando a sua utilização em atletas brasileiros (Fernandes, Vasconcelos-Raposo & Fernandes, 2012a).

Porém, a maioria desses métodos de avaliação é gerada fora do Brasil. Isso exige que pesquisadores da área realizem uma validação desses instrumentos para que sua aplicação não apenas seja aprovada, mas também propicie dados substanciais ao analista. Com base nos resultados dos questionários, diversos artigos relacionam o alto índice de ansiedade ao desempenho do atleta e pode-se observar a importância de estratégias para lidar com a ansiedade. De acordo com Guarezi (2008), a necessidade dos atletas entenderem a ansiedade e aprenderem formas e estratégias para lidar com ela são fundamentais para o desempenho pessoal e principalmente profissional. O estado psicológico influencia consideravelmente o desempenho do indivíduo, como visto anteriormente. Uma análise mais aprofundada desta temática poderá promover uma melhor compreensão da influência de diferentes emoções no rendimento e comportamento esportivo dos atletas (Dias, Cruz, & Fonseca, 2010). A relação entre estados emocionais negativos tem sido alvo de atenção (Apóstolo et al., 2006). Se não forem positivamente enfrentados, podem gerar pensamentos negativos, diminuição de autoconfiança, aumento dos níveis de ansiedade, comprometimento do rendimento esportivo, da carreira do atleta ou da sua saúde mental (Cevada et al., 2012). A família, amigos e colegas de trabalho, podem ter um papel positivo relacionado a autoestima e à auto realização do atleta (Larumbe, Perez-Llantada, Llave, & Buceta, 2015).

Alguns pontos importantes observados foram: a alta sensibilidade à ansiedade pode, em parte, contribuir para uma baixa avaliação da aptidão cardiovascular (Caldirola et al., 2011); os resultados se assemelham dependendo do tipo de esporte praticado, mostrando que a ansiedade está relacionada ao ambiente interno e externo do atleta (Zurita, García, Zagalaz, Girela, & Cortés, 2014). Silva et al. (2014), apontam que não foram verificadas diferenças estatisticamente significativas nos níveis de ansiedade nos jogos dentro e fora de casa. Porém, a análise dos fundamentos demonstrou que o desempenho técnico dos atletas foi mais efetivo nos jogos como mandante, exceto no fundamento bloqueio positivo. Esse fato pode ser explicado pela vantagem de jogar em casa, o que é explicado pelo ambiente competitivo a qual o atleta está exposto e a como ele reage à determinada situação.

De acordo com Machado et al. (2016), existem diferenças significativas entre atletas mulheres titulares e homens, sendo as mulheres mais autoconfiantes, conseguindo lidar de forma adequada com a ansiedade, comparada aos homens. Gonçalves e Belo (2007) disseram que as mulheres apresentam maior ansiedade-

traço competitiva do que os homens. Em momentos decisivos, mulheres buscam na coesão uma fonte de controle dos efeitos fisiológicos da ansiedade e os homens utilizam a coesão para controlar a autoconfiança (Nascimento Junior et al., 2016). Os sexos refletem uma diferença entre estado competitivo de ansiedade (Ries, Vásquez, Mesa, & Andrés, 2012). Borrego, Cid e Silva (2012) observaram que o sexo pode ser uma variável interveniente na relação entre a ansiedade, uma vez que atletas do sexo feminino reportam maior ansiedade cognitiva e menor autoconfiança em comparação aos homens. Borges et al. (2008), diz que estas diferenças de gênero na ansiedade são explicadas por duas correntes, em que uma assume que as diferenças são determinadas genética ou biologicamente, ao contrário da segunda corrente, que refere que as diferenças estão relacionadas com as experiências e papéis sociais dos homens e das mulheres na sociedade.

A maioria dos jogadores, antes de algum tipo de lesão, manifestam níveis mais elevados de depressão, ansiedade cognitiva e ansiedade somática (Oliveira, 2011). Os atletas lesionados têm mais medo e ansiedade (Freire & Pereira, 2009). Existe uma influência da lesão no estado de encorajamento e de ansiedade pré-competitiva (Olmedilla, Ortega, & Gómez, 2014). Entretanto, ainda é necessária uma melhor capacitação nesta área para os profissionais envolvidos na recuperação (Ribeiro et al., 2013). De acordo com Dias, Cruz e Fonseca (2010), as principais fontes de ansiedade estão relacionadas com aspectos ligados à natureza da competição, pressões externas e ao seu próprio desempenho. Para Santos et al. (2013), a ansiedade surge em resposta à maneira como a pessoa avalia ou interpreta uma situação, seja em momentos de perigo real ou imaginário. Estudos recentes têm apontado que a ansiedade-estado pode afetar significativamente o desempenho esportivo, particularmente em situações críticas e momentos de tomada de decisão (Nicholls, Polman, & Levy, 2010; Nieuwenhuys & Oudejans, 2012). É de extrema importância a avaliação cognitiva no estudo dos estados emocionais dos atletas (Vilela & Gomes, 2015). A ansiedade cognitiva engloba as expectativas negativas, por parte do atleta, acerca do seu desempenho (Fernandes, Vasconcelos-Raposo, & Fernandes, 2012b). A ansiedade-traço estaria relacionada a uma condição relativamente estável de propensão à ansiedade e trata-se de uma predisposição de perceber certas situações como sendo ameaçadoras e a elas responder com níveis variados de ansiedade-estado (Araújo, Mello, & Leite, 2007). A ansiedade do estado refere-se a um estado emocional transitório caracterizado por sentimentos subjetivos ou tensão de intensidade e duração variadas (Fortes, Almeida, & Ferreira, 2014). Na comparação das médias para ansiedade somática, as mulheres apresentaram maior ativação do organismo do que os homens (Souza et al., 2012).

Os resultados do presente estudo são de fundamental importância por poder proporcionar novos parâmetros sobre os fatores individuais intervenientes na percepção da ansiedade em atletas de diferentes modalidades esportivas. Também em relação com os diferentes tipos de ansiedade ao longo de uma competição.

## Considerações Finais

Durante esta revisão sistemática sobre a ansiedade no contexto esportivo e de exercício físico, foi possível observar que mesmo o número de artigos relacionados ao assunto ter aumentado nos últimos dez anos, ainda é um tema escasso e que deve ser trabalhado para as pessoas terem mais conhecimento da necessidade do apoio psicológico aos atletas de diferentes tipos de esportes e em diferentes tipos de competições. É necessária também a discussão sobre a ansiedade e de que forma ela afeta o desempenho dos jogadores, assim como utilizar estratégias para lidar com a ansiedade de uma forma positiva, fazendo com que os atletas saibam lidar com este sentimento tão comum no esporte. Bem como a necessidade do desenvolvimento de manuscritos sobre intervenções psicológicas, tendo em vista que nenhum dos estudos apresentou qualquer tipo de intervenção para os problemas avaliados.

Cabe a ressalva que os estudos encontrados se restringem ao processo sistemático utilizado, considerando os descritores, critérios de inclusão e exclusão. De toda forma, é possível perceber como o construto vem sendo estudado e avaliado, porém, não manejado via intervenções psicológicas nos últimos 10 anos. Percebe-se, por fim, que há espaço para atuação do psicólogo do esporte, independente de abordagem teórica utilizada.

## Referências

- \*Apostolo, J. L. A., Mendes, A. C., & Azeredo, Z. A. (2006). Adaptation to Portuguese of the Depression, Anxiety and Stress Scales (DASS). *Revista Latino-Americana de Enfermagem*, 14(6), 863-871. Doi: 10.1590/S0104-11692006000600006
- \*Araujo, S. R. C., Mello, M .T., & Leite, J. R. (2007). Transtornos de ansiedade e exercício físico. *Revista Brasileira de Psiquiatria*, 29(2), 164-171. Doi:10.1590/S1516-44462006005000027
- \*Borges, I. A., Manso, D. S., Tomé, G., & Matos, M. G. (2008). Ansiedade e coping em crianças e adolescentes: Diferenças relacionadas com a idade e gênero. *Análise Psicológica*, 4(27), 551-561.
- Borrego, C., Cid, L., & Silva, C. (2012). Relationship between group cohesion and anxiety in soccer. *Journal of Human Kinetics*, 34(1), 119-127. Doi: 10.2478/v10078-012-0071-z.
- \* Caldirola, D., Namia, C., Micieli, W., Carminati, C., Bellodi, L., & Perna, G. (2011). Cardiorespiratory responde to physical exercise and

- psychological variables in panic disorder. *Revista Brasileira de Psiquiatria*, 33(4), 385-389. Doi: 10.1590/S1516-44462011000400013
- \* Campos, G. G., Zagalaz, J. C., & Granados, S. R. (2014). Correlational study of psychological variables self-confidence and anxiety. *Motriz: Revista de Educação Física*, 21(4), 352-369. Doi: 10.1590/S1980-65742015000400003
- \* Cevada, T., Cerqueira, L. S., Moraes, H. S., Santos, T. M., Pompeu, F. A. M. S., & Deslandes, A. C. (2012). Relação entre esporte, resiliência, qualidade de vida e ansiedade. *Revista Psiquiatria Clínica*, 39(3), 85-89. Doi: 10.1590/S0101-60832012000300003
- \* Cid, L., Silva, C., & Alves, J. (2007). Atividade física e bem-estar psicológico: Perfil dos participantes no programa de exercício e saúde de Rio Maior. *Motricidade*, 3(2), 47-55.
- Cruz, J. F. (1996). A relação entre ansiedade e rendimento no desporto: Teorias e hipóteses explicativas. In J. F. Cruz (Ed.). *Manual de Psicologia do desporto* (pp.215-263). Braga: S.H.O. – Sistemas Humanos e Organizacionais Ltda.
- \* Dias, C., Cruz, J. F., & Fonseca, A. M. (2009). Emoções, stress, ansiedade e coping: estudo qualitativo com atletas de elite. *Revista Portuguesa de Ciências do Desporto*, 9(1), 9-23.
- \* Dias, C., Cruz, J. F., & Fonseca, A. M. (2010). Emoções, stress, ansiedade e coping: estudo qualitativo com treinadores de nível internacional. *Revista Brasileira de Educação Física e Esporte*, 24(3), 331-42.
- \* Fernandes, M. G., Nunes, S. A. N., Vasconcelos-Raposo, J., & Fernandes, H. M. (2014). Efeitos da experiência nas dimensões de intensidade, direção e frequência da ansiedade e autoconfiança competitiva: Um estudo em atletas de desportos individuais e coletivos. *Motricidade*, 10(2), 81-89. Doi:10.6063/motricidade.10(2).2930
- \* Fernandes, M. G., Nunes, S. A. N., Vasconcelos-Raposo, J., & Fernandes, H. M. (2013). Factors influencing competitive anxiety in

- brazilian athletes. *Revista Brasileira de Cineantropometria & Desempenho Humano*, 15(6), 705-714. Doi: 10.5007/1980-0037.2013v1n6p705
- \* Fernandes, M. G., Vasconcelos-Raposo, J., & Fernandes, H. M. (2012a). Propriedades psicométricas do CSAI-2 em atletas brasileiros. *Psicologia: Reflexão e Crítica*, 25(4), 679-687.
- \* Fernandes, M. G., Vasconcelos-Raposo, J., & Fernandes, H. M. (2012b). Relação entre orientações motivacionais, ansiedade e autoconfiança, e bem-estar subjetivo em atletas brasileiros. *Motricidade*, 8(3), 4-18. Doi: 10.6063/motricidade.8(3).1152
- \* Ferreira, J. S., Leite, L. P. R., & Nascimento, C. M. C. (2010). Relação entre níveis de ansiedade-traço competitiva e idade de atletas de voleibol e análise destes níveis pré e pós-competição. *Motriz: Revista de Educação Física*, 16(4), 853-857. Doi: 10.5016/1980-6574.2010v16n4p853
- \* Fortes, L. S., Almeida, S. S., & Ferreira, M. E. C. (2014). Are inappropriate eating behaviors and anxiety related with track and field in adolescent athletes? *Revista de Nutrição*, 27(3), 311-319. Doi:10.1590/1415-52732014000300005
- \* Fortes, L. S., Lira, H. A. A. S., Lima, R. C. R., Almeida, S. S., & Ferreira, M. E. C. (2016). Mental training generates positive effect on competitive anxiety of young swimmers. *Revista Brasileira de Cineantropometria & Desempenho Humano*, 18(3), 353-361. Doi: 10.5007/1980-0037.2016v18n3p353
- \* Freire, V. M., & Pereira, M. E. (2009). Crenças estereotipadas acerca de atletas que sofreram lesões. *Ciências & Cognição*, 14(2), 225-234.
- Galvão, T. F., Pansani, T. S. A., & Harrad, D. (2015). Principais itens para relatar revisões sistemáticas e meta-análises: a recomendação PRISMA. *Epidemiologia e Serviços de Saúde*, 24(2), 335-342. Doi: 10.5123/S1679-49742015000200017
- \* Gonçalves, M. P., & Belo, R. P. (2007). Ansiedade-traço competitiva: diferenças quanto ao gênero, faixa etária, experiência em

- competições e modalidade esportiva em jovens atletas. *Psico-USF*, 12(2), 301-307. , dec. 2007. Doi: 10.1590/S1413-82712007000200018
- Gould, D., & Krane, V. (1992). The arousal-athletic performance relationship: Current status and future directions. In T. S Horn (Ed.). *Advances in sport psychology* (pp. 119-141). Champaign IL: Human Kinetics.
- \* Graeff, F. G. (2007). Ansiedade experimental humana. *Revista de Psiquiatria Clínica*, 34(5), 251-253. Doi: 10.1590/S0101-60832007000500008
- Guarezi, J. B. (2008). *A importância do trabalho com atletas de alto nível*. Monografia de Conclusão de Curso, não publicada. Programa de Pós-Graduação em Treinamento Esportivo da Universidade do Extremo Sul Catarinense – UNESC. Recuperado de: <http://www.bib.unesc.net/biblioteca/sumario/000039/000039B3.pdf>. Acesso em: 19 de dezembro de 2017.
- Justo, A. P., & Enumo, S. R. F. (2015). Problemas emocionais e de comportamento na adolescência: O papel do estresse. *Boletim - Academia Paulista de Psicologia*, 35(89), 350-370.
- \* Larumbe, E., Perez-Llantada, M. C., Llave, A. L., & Buceta, J. M. (2015). Development and preliminary psychometric characteristics of the PODIUM questionnaire for recreational marathon runners. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 15(3), 41-52. Doi: 10.4321/S1578-84232015000300004
- \* Leite, G. S. F., Mello, M. T., Tufik, S., & Antunes, H. K. M. (2016). Férias do treino? Cuidado, 2 semanas de interrupção provocam alterações fisiológicas e psicobiológicas! *Motricidade*, 12(1), 106-114.
- \* Leite, G. S. F., Mello, M. T., & Antunes, H. K. M. (2016). Competição na dança clássica: um fator ansiogênico negativo? *Revista Brasileira de Educação Física e Esporte*, 30(3), 793-803. Doi: 10.1590/1807-55092016000300793

- \* Machado, T. A., Paes, M. J., Alquiére, S. M., Osiecki, A. C. V., Lirani, L. S., & Stefanello, J. M. F. (2016). Ansiedade estado pré-competitiva em atletas de voleibol infanto-juvenis. *Revista Brasileira de Educação Física e Esporte*, 30(4), 1061-1067. Doi: 10.1590/1807-55092016000401061
- Martinent, G., Ferrand, C., Guillet, E., & Gauthier, S. (2010). Validation of the French version of the Competitive State Anxiety Inventory-2 Revised (CSAI-2R) including frequency and direction scales. *Psychology of Sport and Exercise*, 11(1), 51-57. doi: 10.1016/j.psychsport.2009.05.001
- Mellalieu, S. D., Hanton, S., & Fletcher, D (2006). A competitive anxiety review: Recent directions in sport psychology research. In S. Hanton and S. D. Mellalieu (Eds.). *Literature reviews in sport psychology* (pp. 1-45). Hauppauge, NY: Nova Science.
- Medina, & Pailaquilén (2010). A revisão sistemática e a sua relação com a prática baseada na evidência em saúde. *Revista Latino Americana de Enfermagem*, 18(4), 1-8.
- \* Modolo, V. B., Mello, M. T., Gimenez, P. R. B., Tufik, S., & Antunes, H. K. M. (2009). Dependência de exercício físico: humor, qualidade de vida em atletas amadores e profissionais. *Revista Brasileira de Medicina do Esporte*, 15(5), 355-359. Doi: 10.1590/S15217-86922009000600007
- \* Nascimento Junior, J. R. A., Balbim, G. M., Vissoci, J. R. N., Moreira, C. R., Passos, P. C. B., & Vieira, L. F. (2016). Análise das relações entre ansiedade-estado e coesão de atletas de handebol. *Psicologia: Teoria e Prática*, 18(2), 89-102. Doi: 10.15348/1980-6906/psicologia.v18n2p89-102
- Nascimento Junior, J. R. A., Gaion, P. A., Nakashima, F. S., & Vieira, L. F. (2010). Análise do estresse psicológico pré-competitivo e estratégias de coping de jovens atletas de futebol de campo. *Revista Brasileira de Ciência & Movimento*, 18(4), 45-53.
- Nicholls, A. R., Polman, R., & Levy, A. R. (2010). Coping self-efficacy, pre-competitive anxiety, and subjective performance among



- athletes. *European Journal of Sport Science*, 10(2), 97-102. Doi: 10.1080/17461390903271592.
- Nieuwenhuys, A., & Oudejans, R. R. D. (2012). Anxiety and perceptual-motor performance: toward an integrated model of concepts, mechanisms, and processes. *Psychological Research*, 76(6), 747-759. Doi: 10.1007/s00426-011-0384-x
- Oliveira, M. I. S. (2011). Intervenção cognitivo-comportamental em transtorno de ansiedade: relato de caso. *Revista Brasileira de Terapias Cognitivas*, 7(1), 30-34.
- \* Olmedilla, A., Ortega, E., & Gómez, J. M. (2014). Influencia de la lesión deportiva en los cambios del estado de ánimo y de la ansiedad precompetitiva en futbolistas. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 14(1), 55-62.
- \*Pineda-Espejel, A., Lopez-Walle, J., & Tomas, I. (2015). Factores situacionales y disposicionales como predictores de la ansiedad y autoconfianza precompetitiva en deportistas universitários. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 15(2), 55-70. , mayo 2015. Doi: 10.4321/S1578-84232015000200007
- Raglin, J., & Hanin, Y. (2000). Competitive anxiety and athletic performance. In Y. L. Hanin (Ed.), *Emotions in sport* (pp. 93-112). Champaign, IL: Human Kinetics.
- \* Ribeiro, V. B., Oliveira, S. R. G., & Silva, F. G. (2013). Preditores psicológicos, reações e o processo de intervenção psicológica em atletas lesionados. *Ciências & Cognição*, 18(1), 70-88.
- \* Ries, F., Vásquez, C. C., Mesa, M. C. C., & Andrés, O. D. C. (2012). Relaciones entre ansiedad-rasgo y ansiedad-estado en competiciones deportivas. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 12(2), 9-16.
- \* Santos, A. R. M., Lofrano-Prado, M. C., Moura, P. V., Silva, E. A. P. C., Leão, A. C. C., & Freitas, C. M. S. M. (2013). Ansiedade pré-competitiva em jovens atletas de nado sincronizado: uma análise à luz dos aspectos emocionais. *Revista da Educação Física/UEM*, 24(2), 207-214. Doi: 10.4025/reveducfis.v24.2.16024

- \* Santos, J. F., Senra, C., & Ferreira, JP. (2007). Auto-percepções, auto-estima, ansiedade físico-social e imagem corporal - estudo comparativo entre instrutores de fitness e praticantes de actividade física. *Motricidade*, 3(2), 16-17. , abr. 2007.
- Silva S. M., Knuth, A. G., DelDuca, G. F., Camargo, M. B. J., Cruz, S. H., Castagno, V., ... & Hallal, P. C. (2009). Prevalência e fatores associados à prática de esportes individuais e coletivos em adolescentes pertencentes a uma coorte de nascimentos. *Revista Brasileira de Educação Física e Esporte*, 23(3), 263-274.
- \* Silva, M. N. F., Vidual, M. B. P., Afonso, R. O., Yoshida, H. M., Borin, J. P., & Fernandes, P. T. (2014). Ansiedade e desempenho de jogadoras de voleibol em partidas realizadas dentro e fora de casa. *Revista da Educação Física/UEM*, 25(4), 585-596. Doi: 10.4025/reveducfis.v25i4.24347
- \* Sonoo, C. N., Gomes, A. L., Damasceno, M. L., Silva, S. R., & Limana, M. D. (2010). Ansiedade e desempenho: um estudo com uma equipe infantil de voleibol feminino. *Motriz: Revista de Educação Física*, 16(3), 629-637. Doi: 10.5016/1980-6574.2010v16n3p629
- \* Souza, M. A. P., Teixeira, R. B., & Lobato, P. L. (2012). Manifestação da ansiedade pré-competitiva em nadadores amadores. *Revista da Educação Física/UEM*, 23(2), p.195-203, 2012. Doi: 10.4025/reveducfis.v23i2.14737
- \* Thatcher, J., & Hagger, M. S. (2008). Psychological predictors of self-presentation concerns in sport. *Revista Brasileira de Psicologia do Esporte*, 2(1), 01-26.
- Thomas, O. M., Maynard, I., & Hanton, S. M. (2004). Temporal aspects of competitive anxiety and self-confidence as a function of anxiety perceptions. *The Sport Psychologist*, 18(2), 172-187. Doi:10.1123/tsp.18.2.172
- \* Vasconcelos-Raposo, J., Lázaro, J. P., Teixeira, C., Mota, M. P., & Fernandes, H. M. (2007). et al. Caracterização dos níveis de ansiedade em praticantes de atletismo: Níveis de Ansiedade no

- Atletismo: Níveis de Ansiedade no Atletismo. *Motricidade*, 3(1), 298-314.
- \* Vieira, L. F., Teixeira, C. L., Vieira, J. L. L., & Oliveira Filho, A. (2011). Autoeficácia e nível de ansiedade em atletas jovens do atletismo paranaense. *Revista Brasileira de Cineantropometria & Desempenho Humano*, 13(3), 183-188.
- \* Vilela, C., & Gomes, A. R. (2015). Anxiety, Cognitive Appraisal and Burnout in Sport: A Study with Young Athletes. *Motricidade*, 11(4), 104-119. , dez. 2015. Doi:10.6063/motricidade.4214
- Weinberg, R. S., & Gould, D. (2017). *Fundamentos da psicologia do esporte e do exercício*. (6ª ed., Trad. M. C. G. Monteiro, & R. M. Garcez). Porto Alegre: Artmed.
- \* Zurita, O. F., García, R. F., Zagalaz, J. C., Girela, D. L., & Cortés, A. J. P. (2014). Aspectos psicossomáticos implicados en las lesiones deportivas. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 14(2), 81-88.