

Rev Bras Fisiol Exerc 2018;17(4):234-43

doi: [10.33233/rbfe.v17i4.2268](https://doi.org/10.33233/rbfe.v17i4.2268)

REVISÃO

Ansiedade e esporte

Anxiety and sport

Suzan Arakaki*, Pedro Paulo Ribera*, Albino Pacheco Junior*, Taciane Pereira de Siqueira*, Deborah Palma**, Leonardo Emmanuel Medeiros Lima**, Andreia Camila de Oliveira**

*Graduado(a) do curso de Educação Física da Universidade Anhembi Morumbi (UAM) São Paulo/SP, **Docente do curso de Educação Física da Universidade Anhembi Morumbi (UAM) São Paulo/SP

Recebido em 17 de abril de 2018; aceito em 5 de setembro de 2018.

Endereço para correspondência: Andreia Camila de Oliveira, Rua Doutor Almeida Lima 1134, 03164-000 São Paulo SP, E-mail: andoliveira@anhembibr.com, Pedro Paulo Ribera: ribeiraspedro@gmail.com; Susan Arakaki: suzanarakaki@hotmail.com; Albino Pacheco Junior: albinopj74@gmail.com; Taciane Pereira de Siqueira: tacianepereiradesiqueira@gmail.com; Deborah Palma: deborah@conexaomagica.com.br; Leonardo Emmanuel Medeiros Lima: leonardolimadocente@gmail.com

Resumo

O objetivo desta pesquisa foi verificar como a ansiedade no contexto esportivo pode interferir no desempenho. Trata-se de um trabalho de revisão sistemática que se baseou nos últimos cinco anos e em três bancos de dados: Pubmed, EBSCO e Scielo. Foram utilizadas palavras-chave em português e inglês para ampliar a busca por artigos científicos. As palavras-chave foram: ansiedade, esportes e competição. Os critérios empregados para a inclusão foram: artigos publicados em língua portuguesa e língua inglesa, entre 2012 e 2017, com participantes com mais de 18 anos de idade. Os resultados apontaram que dentro das pesquisas realizadas nos bancos de dados utilizados, foi encontrado no EBSCO um total de 46 artigos, dos quais 14 deles foram incluídos e 32 excluídos. No Pubmed, um total de 48 artigos foi encontrado, 21 deles foram incluídos e 27 excluídos. Na Scielo, 21 artigos foram encontrados, 5 foram incluídos e 16 excluídos. No ambiente esportivo, compreendendo a área de atuação da Educação Física, a psicologia esportiva mostra sua importância desde a base da formação esportiva, até o alto nível de desempenho competitivo. Notamos que para embasamento de treinadores, preparadores e dos próprios atletas, na construção de seus programas de treinamento incluindo estratégias mentais, com intuito de gerar melhorias significativas no desempenho esportivo, muito precisa ser estudado, analisado e fundamentado, porém, a área da psicologia esportiva está em grande expansão e com isso vêm mostrando sua importância tanto no âmbito da formação esportiva quanto no âmbito do alto rendimento e desempenho.

Palavras-chave: ansiedade; competição; esportes.

Abstract

The objective of this study was to verify how the anxiety in the sport context can interfere in the performance. This is a systematic review work based on the last five years and three databases: Pubmed, EBSCO and Scielo. Key words were used in Portuguese and English to broaden the search for scientific articles. The key-words were: anxiety, sports and competition. The criteria used for inclusion were: articles published in English and Portuguese in the period from 2012 to 2017, participants older than 18 years of age. The results showed that within the researches carried out in the databases used, a total of 46 articles were found in EBSCO, of which 14 were included and 32 were excluded. In relation to the Pubmed database, a total of 48 articles were found, of which 21 were included and 27 excluded. In the Scielo database, a total of 21 articles were found, of which 5 were included and 16 were excluded. In the sports environment, encompassing the area of Physical Education, sports psychology shows its importance from the basis of sports training, to the high level of competitive performance. We note that in the

construction of their training programs, including mental strategies, in order to generate significant improvements in sports performance, much needs to be studied, analyzed and grounded, however, in the field of sports psychology is in great expansion, and with this they have been showing their importance both in the field of sports training and in the scope of high performance and performance.

Keywords: anxiety; competition; sports.

Introdução

O presente estudo se refere às possibilidades de interferência da ansiedade no desempenho de atletas em competições esportivas, haja vista que tal relação pode ocasionar perdas ou ganhos na prática esportiva. Para Chaves e Bara Filho [1], a ansiedade pode ser negativa, positiva e/ou nula, dependendo da personalidade e habilidades de cada indivíduo.

O termo ansiedade vem sendo utilizado para expressar uma complexa reação ou resposta a um estado transitório ou condição do organismo variando de intensidade e fluindo sobre o tempo. Dada esta relação, é comum identificar situações como mãos suando antes do jogo, frio na barriga e medo, bem como frases “Será que vou perder esse pênalti?”, “esse barulho é contagiante”, “que torcida!”. Para atletas ou pessoas ligadas ao esporte, são pensamentos muito comuns de se ouvir e que vêm à mente no momento da competição. Na esfera competitiva, a ansiedade e o desempenho esportivo são termos que quando relacionados se tornaram alvo de pesquisa por profissionais da área [2].

A ansiedade esportiva é um fator importante que pode interferir ou não de forma significativa no desempenho. Pelo entendimento do estudo de Judge *et al.* [3], a competição pode vir a ser um desafio ou uma ameaça segundo a percepção e estado psicológico de cada atleta. Porém, quando identificada como um fator de interferência significativa no desempenho, a ansiedade é uma das variáveis que mais afetam o rendimento do atleta. Por sua relação ao medo de falhar, esse fator possui grande influência.

A ansiedade pode ser vista de quatro formas: ansiedade-traço que se caracteriza através da personalidade do indivíduo; ansiedade-estado, caracterizada pela constante mudança emocional, que está relacionada com a ansiedade cognitiva e a ansiedade somática; ansiedade cognitiva consiste em pensamentos negativos e preocupações de momento a momento; ansiedade somática, que está relacionada não só à ativação e alterações fisiológicas de momento a momento, mas também à percepção do indivíduo em relação a estas alterações [4].

Dentre estas definições, há também a ansiedade pré-competitiva, caracterizada por um estado de antecipação da competição, que no cenário competitivo esportivo, é um assunto muito abordado e de grande preocupação relacionado diretamente ao desempenho do atleta, envolvendo toda sua rotina pré-competitiva e a importância atribuída à determinada competição, tornando-se assim, alvo de muitas pesquisas [5].

A ansiedade pré-competitiva está relacionada à pressão social que o atleta sente e também aos pensamentos pré-competitivos ligados ao medo do fracasso e de decepcionar o público [5]. Sendo assim, o público presente na competição, composto pela família, treinadores e torcida são fatores que podem levar ao aumento dos estados efetivos problemáticos na fase pré-competitiva. De forma geral, quanto mais importante e incerto é o resultado de uma prova esportiva, maior a probabilidade dos atletas experimentarem altos níveis de ansiedade antes das competições.

Devido ao que foi apresentado e por haver relevância na área da Educação Física e da Psicologia esportiva, o objetivo desta revisão sistemática foi verificar como a ansiedade no contexto esportivo pode interferir no desempenho competitivo. A justificativa encontrada nos estudos realizados foi que os psicólogos esportivos ainda não encontraram de forma exata como fatores psicológicos podem influenciar o rendimento de atletas [4,2].

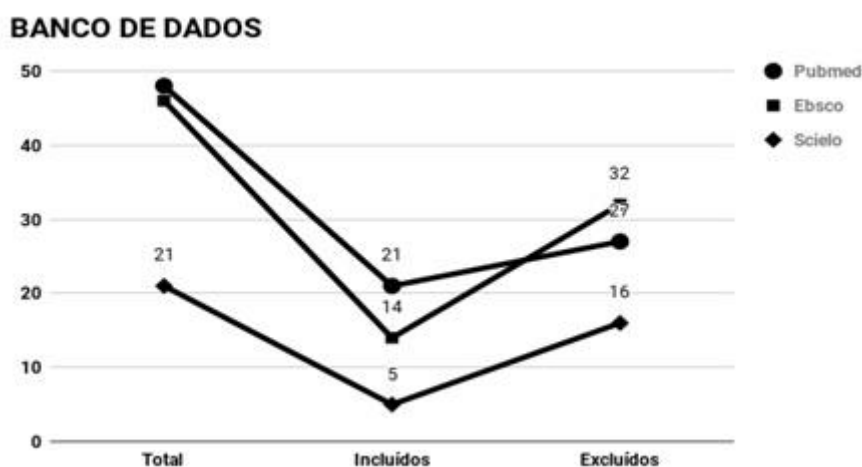
Material e métodos

Trata-se de uma pesquisa de revisão sistemática e segundo Sampaio e Mancini [6], é uma metodologia que utiliza como fonte de dados da literatura já existentes. A revisão se baseou nos últimos cinco anos, com indivíduos adultos, acima de 18 anos e em três bancos de dados: Pubmed, EBSCO e Scielo. Foram utilizadas palavras-chave em português na Scielo e em inglês nos bancos da Pubmed e da EBSCO, visando ampliar nossa busca por artigos científicos: ansiedade, competição e esportes.

Após finalizar a pesquisa nos bancos de dados, alguns fatores de inclusão e exclusão foram criados para os reais fins do presente trabalho. No caso da inclusão dos artigos, os critérios empregados foram: artigos publicados em periódicos de língua portuguesa e de língua inglesa dentro do período de 2012 a 2017. E como fatores de exclusão: artigos anteriores ao período citado acima e população estudada dentro dos artigos não poderia ser abaixo de 18 anos de idade.

Resultados

Por meio desta pesquisa, foram encontrados na EBSCO 46 artigos, dos quais 14 deles foram incluídos e 32 excluídos. Já em relação ao banco da Pubmed foi encontrado um total de 48 artigos, dos quais 21 deles foram incluídos e 27 excluídos. No banco de dados da Scielo, foram encontrados 21 artigos, dos quais 5 foram incluídos e 16 excluídos. Os itens elencados para análise pelos pesquisadores deste estudo estão presentes na tabulação e gráficos apresentados abaixo.



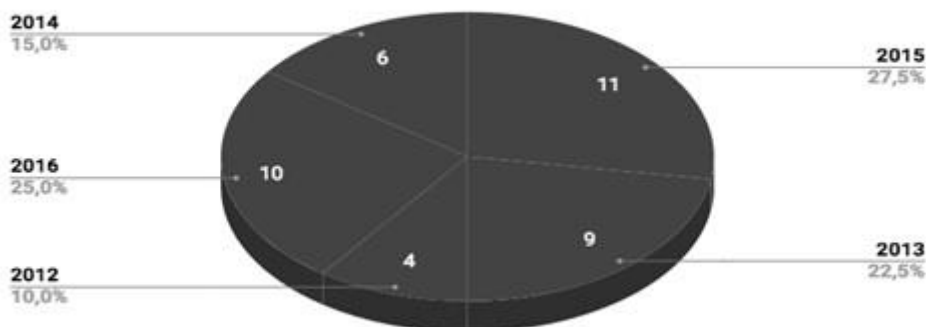
Fonte: Material do acervo de pesquisa dos autores

Gráfico 1 – Banco de dados

De acordo com o gráfico 1, foi possível analisar a quantidade de artigos encontrados em cada banco de dados investigados pelo grupo. Nota-se que o banco de dados com maior número de publicações entre os anos de 2012 e 2017 foi o Pubmed, seguido pelo Ebsco e por fim a Scielo. Analisando os dados, foi possível observar um número de material encontrado em bancos de dados nos quais a língua predominante não é o português. Isto pode ser um indício de que os países estão buscando publicações de artigos em uma língua universal para que haja um maior alcance na área da ciência.

No gráfico 2, notou-se que houve uma evolução em número de publicações no período de pesquisa deste estudo partindo do ponto de vista dos critérios estabelecidos pelos pesquisadores.

ANO DE PUBLICAÇÃO

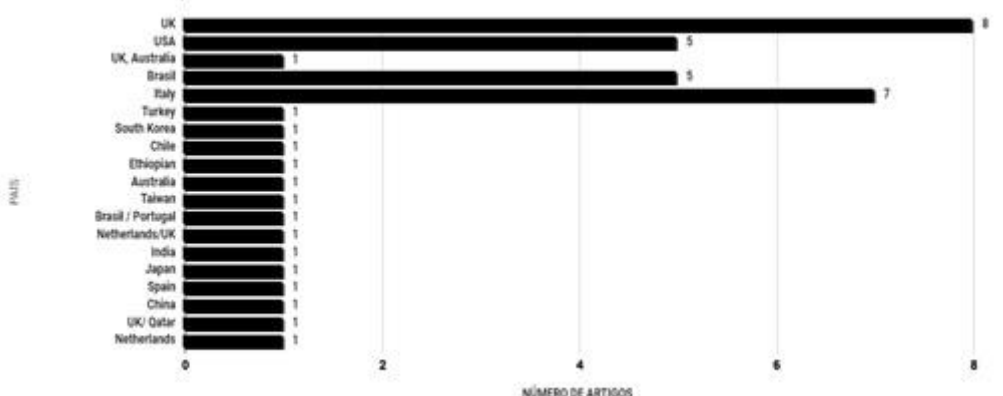


Fonte: Material do acervo de pesquisa dos autores

Gráfico 2 – Ano de publicação

Em relação ao gráfico 3, reafirmou-se o que foi mencionado no gráfico 1 e a preferência em publicar artigos com uma linguagem universal para que pesquisadores de todo o mundo consigam colaborar com o progresso da ciência e além disso, nota-se que no continente Europeu, principalmente no Reino Unido, encontra-se o polo de pesquisa em se tratando da temática ansiedade e performance no mundo. Analisando o gráfico, observa-se que o Brasil mostra grande colaboração produzindo pesquisas na área podendo também se tornar referência e um grande polo da temática.

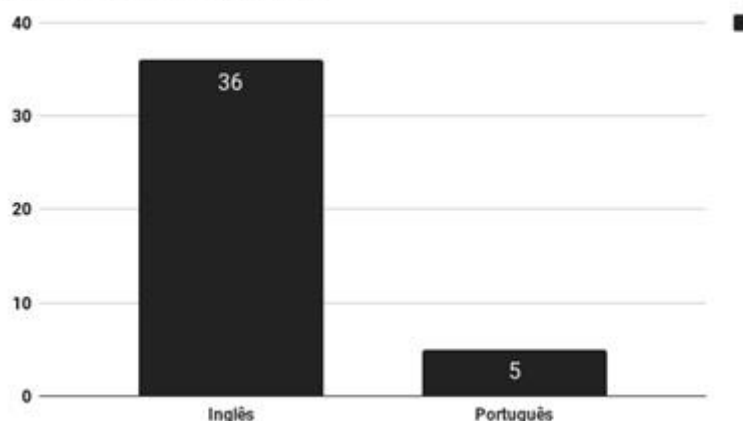
PAÍSES DE PUBLICAÇÃO



Fonte: Material do acervo de pesquisa dos autores

Gráfico 3 – Países de publicação

Corroborando o que foi dito sobre os gráficos 1 e 3, o gráfico 4 mostra a grande diferença entre o número de artigos publicados em português (5) e em inglês (36), respectivamente. Lembrando que os resultados são referentes aos artigos analisados pelos colaboradores do presente estudo.

IDIOMA DE PUBLICAÇÃO

Fonte: Material do acervo de pesquisa dos autores

Gráfico 4 – Idiomas de publicação

Por fim, o gráfico 5 mostra os instrumentos utilizados em cada artigo analisado pelos colaboradores deste estudo. A importância deste dado é de mostrar que os procedimentos utilizados dentro das pesquisas têm evoluído com o tempo. Ou seja, nota-se que os procedimentos não invasivos são amplamente utilizados nas pesquisas, porém houve a introdução de novos instrumentos nas pesquisas, como o procedimento invasivo, como amostra de sangue e o procedimento não invasivo, como amostra de saliva, para melhorar a avaliação de forma mais profunda, de âmbito genético. Em outras palavras, entre este período de 2012 a 2017, além de procedimentos não invasivos, foram necessárias outras formas (coleta de sangue e de saliva) para quantificar ou qualificar o meu objeto e alcançar o meu objetivo de estudo. Devido a isso, pode-se afirmar que os procedimentos não invasivos por si só não sejam mais suficientes para compor uma análise completa para um determinado objetivo de estudos na área.



Fonte: Material do acervo de pesquisa dos autores

Gráfico 5 - Contagem de instrumentos/questionários

Discussão

Cronologicamente, em meados de 1890 na América do Norte, falou-se sobre a psicologia do esporte pela primeira vez, e o psicólogo E. W. Scripture foi o pioneiro, que notou no esporte uma forma de demonstrar o valor da nova psicologia científica do período entre 1890 e 1920 [4].

Compreendendo esta nova vertente da psicologia, que começava a se estruturar na história, Weinberg e Gould [4] apontaram que a psicologia esportiva tem dois objetivos, porém

o de maior relevância para este estudo é que ela busca entender como fatores psicológicos podem afetar de alguma forma o desempenho físico.

Na área da Psicologia esportiva existem diversos fatores de preocupação quando o assunto é rendimento esportivo: a autoconfiança, autoestima, e a ansiedade são alguns deles. Dentre estes fatores, a ansiedade é um elemento que causa muita curiosidade nos pesquisadores. Por conta disso, “uma das principais áreas de pesquisa dentro da psicologia esportiva é o estudo da relação entre ansiedade e rendimento atlético” [7].

Para entender a relação entre a ansiedade e o desempenho, a priori, necessita-se da compreensão do termo “ansiedade” e suas categorias, das teorias, e conseqüentemente, dos questionários que surgiram ao longo da história para avaliar e analisar essa relação com o desempenho esportivo seja positivamente ou negativamente. Segundo a literatura, “a ansiedade é um estado emocional negativo em que sentimentos de nervosismo, preocupação, e apreensão estão associados à ativação ou excitação do corpo” [4]. Essa podendo ser classificada como ansiedade traço, uma predisposição de ansiedade que varia de indivíduo para indivíduo: ansiedade estado, que varia de acordo com o momento, que por sua vez, possui duas ramificações: ansiedade cognitiva, aquela que está no plano mental e, ansiedade somática, aquela que consigo sentir na pele ou internamente (ex. “frio na barriga”) e/ou ver (ex. suor nas mãos antes de uma partida).

Compreendendo os conceitos sobre as diferentes classificações de ansiedade e de como ao longo do tempo foram evoluindo, surgiu a necessidade de descobrir como estas são mensuradas, para assim relacionar ou não com o desempenho esportivo. Com isso, criaram-se teorias e questionários para avaliar a ansiedade no esporte, as teorias são: Teoria do *Drive*; Teoria do U invertido; Teoria da Zona Ótima de Funcionamento; Teoria da Catástrofe e a Teoria Multidimensional. Os questionários desenvolvidos a partir destas teorias são: CSAI-2; CSAI-2R; SCAT; STAY; SAS-2; IDATE. Estes são alguns dos questionários mais utilizados desde o início dos estudos sobre o tema, e que evoluíram ao longo do tempo.

Após estas breves apresentações sobre a trajetória da psicologia do esporte, da conceituação da ansiedade, das teorias e questionários que surgiram para verificar como esta ansiedade (traço ou estado, sendo essa última podendo ser cognitiva ou somática) pode interferir de alguma forma ou não no desempenho esportivo, nossa discussão se baseará nos achados entre 2012 e 2017 nas bases de dados citadas acima.

Há relação entre a ansiedade somática, ansiedade cognitiva e a autoconfiança, conforme Martens *et al.* [5]. Esse aumento da ansiedade estado vem acompanhado da queda na autoconfiança. Tal afirmação não foi universalmente aceita, já que Hardy e Parfitt [9] sugeriram que ambos os fatores trabalham de forma independente.

O estudo de Fernandes *et al.* [10] corroborou a ideia inicial de Martens *et al.* [5], “quando os atletas reportam elevados escores de autoconfiança, geralmente, encontram-se com baixos níveis de ansiedade cognitiva e somática”. O estudo afirma que:

“quando os atletas percebiam sua ansiedade (cognitiva e somática) como facilitadoras do desempenho, apresentaram aumento da frequência de pensamentos relacionados à autoconfiança. Por outro lado, quando os atletas percebiam sua ansiedade como uma barreira do desempenho, apresentaram diminuição de ocorrências de pensamentos relacionados à autoconfiança. Os atletas com alta experiência competitiva tendem a interpretar os seus sintomas de ansiedade e a autoconfiança como facilitadores do desempenho, sendo assim, menor ocorrência de pensamentos relacionados aos sintomas de ansiedade. No entanto, os atletas com baixa experiência competitiva tendem a perceber seus sintomas de ansiedade e a autoconfiança como fatores que dificultam o desempenho, assim como, uma maior ocorrência de pensamentos relacionados aos sintomas de ansiedade competitiva comparada aos atletas com alta experiência competitiva”.

Como observado, estudos anteriores mencionam a ansiedade estado (somática e cognitiva), e sua relação com a autoconfiança. Contudo, encontrou-se também o estudo de Sari [11], que nos traz a relação entre a ansiedade traço e autoconfiança. Segundo o autor [11], há uma correlação negativa entre a ansiedade traço e a autoconfiança, ou seja, a autoconfiança se eleva quando o nível da ansiedade traço diminui.

É notável que a autoconfiança e a ansiedade são variáveis que exercem grande influência na performance esportiva, com isso a experiência competitiva é um fator decisivo no modo com que o atleta lida com tais variáveis, principalmente diante de competições importantes e grandes públicos [10].

Moore *et al.* [12] mostraram que indivíduos que entendem a competição como um desafio, interpretam a ansiedade como um fator facilitador para a performance, já indivíduos

que entendem a competição como uma ameaça, interpretam a ansiedade como um fator debilitante para o rendimento, além de observar também os mesmos efeitos na atenção.

Deste modo, Meijen *et al.* [13] sugerem que indivíduos que sofrem de ansiedade são menos comprometidos na competição, por exemplo, um jogador de basquete ansioso não apresenta tanta posse de bola quanto seus parceiros de equipe.

Estudos como de Paludo [2] e Arruda [14] corroboram no sentido de que a ansiedade somática, ansiedade cognitiva e a autoconfiança não têm diferença significativa quando jogando dentro ou fora de casa. No entanto, Cunniffe *et al.* [15] mostram que a localização do jogo e a posição do atleta no início do jogo (banco ou titular) influenciam na resposta fisiológica do mesmo.

Além da localização, é evidente que o conceito (masculino ou feminino) é outro fator que exerce certo grau de influência sobre o rendimento durante o jogo. Em estudo de Judge *et al.* [3], foi constatado que, em geral, mulheres possuem maiores taxas de ansiedade que os homens. Além disso, o estudo realizado com atletas de *power lifting* sugere que, enquanto participantes reportam altos níveis de ansiedade, tal estado não impacta em seu melhor desempenho pessoal, especificamente no agachamento.

Corroborando o estudo anterior, Fernandes [16] revela que atletas do sexo feminino apresentaram maiores níveis de ansiedade e menores níveis de autoconfiança, enquanto atletas do sexo masculino apresentaram baixos níveis de ansiedade e níveis elevados de autoconfiança. O autor também relata que atletas de esportes individuais apresentaram menores níveis de ansiedade do que atletas de esportes coletivos, além disso, atletas com alta experiência possuem menores escores de ansiedade em comparação a atletas de baixa experiência, ou seja, quanto maior a experiência competitiva de um atleta, maior a sua autoconfiança. Portanto, destaca-se que o sexo, tipo de esporte e experiência afetam significativamente a ansiedade de um atleta.

No entanto, Sari [11] e De Pero [17] não partilham das mesmas conclusões de Judge *et al.* [3] e Fernandes [16], pois os resultados apresentados pelos autores revelam que não há diferença significativa entre os gêneros. Para Sari [11], as variáveis analisadas foram a orientação da tarefa, orientação do ego, autoeficácia geral e a ansiedade traço entre os participantes (homens e mulheres) e, dentre todas não foram encontradas diferenças significativas entre os sexos. Já no estudo de De Pero [17], as variáveis analisadas foram: ansiedade, autoeficácia e o medo de lesão, e em nenhuma destas variáveis houve diferença significativa entre homens e mulheres analisados.

Esclarecida a relação entre a ansiedade e os gêneros, a área da psicologia esportiva revela-se em grande expansão e surgem artigos mais recentes [7,18,19], que somente o estudo da relação das condições psicológicas no desempenho esportivo não é mais suficiente, surge uma demanda agora para a explicação mais profunda de tais fatores psicológicos, abrangendo suas origens desde questões que abordam o indivíduo e sua estrutura genética para a explicação dos fatos.

O estudo de Znazen *et al.* [18] foi o primeiro a interpretar a relação entre o gene da enzima conversora de angiotensina (ACE) e a ansiedade somática, ansiedade cognitiva e a autoconfiança em atletas, testando se os genótipos podem estar associados a tais ansiedades e se podem ser usadas como preditor da performance (modalidades de resistência e de força).

Outros trabalhos focaram a análise genética ou buscaram explorar uma possível relação entre a presença de polimorfismos relacionados à ansiedade e sua associação com o desempenho atlético em um grupo de triatletas de longa distância chilenos [18,7]. Nesses estudos, os pesquisadores mostraram que variantes genéticas dentro de genes relacionados ao estresse e à ansiedade afetam o desempenho atlético em triatletas chilenos de longa distância.

Por fim, nesta aprofundada análise sobre o ser humano, Filonzi *et al.* [19] avaliaram o contributo dado por 4 genes envolvidos no desenvolvimento muscular (MSTN) e intuições comportamentais para performances atléticas: o transportador de serotonina (5HTT), transportador de dopamina (DAT) e monoamina oxidase A (MAOA). Nos resultados, quanto à neurotransmissão, os genes 5HTT, DAT e MAOA foram considerados diretamente envolvidos no manejo da agressividade e da ansiedade. Encontraram ainda uma correlação significativa entre o genótipo do transdutor de dopamina 9/9 e o alelo 9 e as performances esportivas de elite. Ainda sobre os resultados, sugerem um forte papel do neurotransmissor de dopamina na determinação do sucesso do esporte, destacando o papel do controle emocional e do gerenciamento psicológico para alcançar o alto nível de performances.

Outro fator que assemelha os dois estudos [18,7] é que ambos os experimentos foram realizados dentro de uma nacionalidade específica, no caso do primeiro estudo, atletas tunisianos, e, no segundo estudo, atletas chilenos, respectivamente. Ao contrário do estudo de Filonzi *et al.* [19] que utilizou diferentes etnias em seu grupo de participantes da pesquisa.

É de consenso que grande parte dos atletas competitivos fazem treinos físicos por muitas horas semanais e, por outro lado, se preparam mentalmente somente antes da partida. Quando acontece uma derrota, atribuem suas falhas às questões psicológicas, não físicas, como, por exemplo, más decisões, falta de confiança e perda do foco. Deste modo, quando voltam aos treinos, simplesmente tentam acertar mais e praticam mais fisicamente, ao invés de trabalhar os aspectos mentais do jogo [20].

Há ainda indicadores de que a ansiedade competitiva tem potencial de influenciar negativamente o desempenho e sugerem que profissionais da área de condicionamento físico e força deveriam considerar adicionar estratégias para redução da ansiedade cognitiva em seus programas de treinamento [3].

Elliott [21], por sua vez, revelou que houve diminuição nos níveis de ansiedade cognitiva e somática, na frequência cardíaca e aumento na sensação de relaxamento comparando períodos pré e pós-intervenção de concentração com música.

Foi demonstrado que atividade esportiva competitiva pode reduzir o risco de desenvolver depressão e ansiedade, com um efeito positivo no humor em atletas cadeirantes de basquete [22].

Conclusão

Notada a expansão da psicologia esportiva e sua evolução em pesquisas, a partir desta revisão, foi considerada sua importância tanto na área da própria Psicologia quanto na área da Educação Física, que se faz presente quando o desempenho físico/esportivo é analisado juntamente com o desempenho mental.

Dentro do ambiente esportivo, abrangendo a área de atuação da Educação Física, a psicologia esportiva mostra sua importância desde a base da formação esportiva até o alto nível de desempenho competitivo.

Por mais que diversos resultados tenham sido apresentados nesta revisão, notou-se que ainda, sim, são necessárias novas pesquisas na área de ansiedade e desempenho esportivo como foco em experimentos de longa duração, embasando assim prescrições de longo prazo, e que analisem as variáveis que encontramos durante esta revisão com mais aprofundamento.

A partir das informações levantadas até agora, os autores acreditam que entendendo tais variáveis, como a idade, nível da competição, gênero, o tipo de modalidade, genética dos atletas e possíveis estratégias a serem utilizadas na metodologia da preparação psicológica, treinadores e preparadores possam colaborar cada vez mais com o desenvolvimento de seus atletas, possibilitando-os atingirem um melhor desempenho esportivo.

Foram levantadas algumas questões que poderão direcionar futuras pesquisas. São necessários estudos que verifiquem as variáveis da ansiedade, como e o quanto suas classificações podem interferir no desempenho e em quais momentos do período competitivo geram impacto significativo.

Observou-se que para embasamento de treinadores, preparadores e dos próprios atletas, na construção de seus programas de treinamento incluindo estratégias mentais, com intuito de gerar melhorias significativas no desempenho esportivo, muito precisa ser estudado, analisado e fundamentado, porém a área da psicologia esportiva está em grande expansão, e com isso vêm mostrando sua importância tanto no âmbito da formação esportiva quanto no âmbito do alto rendimento e desempenho.

As diferentes estratégias de preparação mental têm efeitos positivos na redução da ansiedade e no aumento da sensação de relaxamento e da autoconfiança, e, aliadas ao contexto esportivo competitivo, podem ser decisivos não só no resultado competitivo final do atleta, mas também na longevidade de sua vida competitiva. Por este motivo a importância da aplicação prática através dos treinadores, de todas as descobertas geradas até agora na área da psicologia esportiva e, principalmente, na área da ansiedade e desempenho esportivo. A atividade física contribui para a diminuição do nível de ansiedade e estresse devido à liberação de neurotransmissores que podem garantir sensações de felicidade e de prazer para os indivíduos.

Referências

1. Chaves AD, Bara Filho MG. A influência dos pais na ansiedade pré-competitiva na natação. *Rev Digit Vida Saúde* 2003;2:1-18.
2. Paludo AC. Esporte e ansiedade pré-competitiva: uma análise dos parâmetros psicofisiológicos e sua relação com o desempenho esportivo em atletas profissionais de futsal. São Paulo: Universidade de São Paulo; 2016.
3. Judge LW, Urbina LJ, Hoover DL, Craig BW, Judge LM, Leitzelar BM, et al. The impact of competitive trait anxiety on collegiate powerlifting performance. *J Strength Cond Res LWW* 2016;30(9):2399-405. <https://doi.org/10.1519/jsc.0000000000001363>
4. Weinberg RS, Gould D. Fundamentos da psicologia do esporte e do exercício. Porto Alegre: Artmed; 2016.
5. Martens R, Vealey RS, Burton D. Competitive anxiety in sport. United States: Human kinetics; 1990.
6. RFS. Estudos de revisão sistemática: um guia para síntese criteriosa da evidência científica. *Rev Bras Fisioter* 2007;11(1):83-9. <https://doi.org/10.1590/s1413-35552007000100013>
7. Sanhueza JA, Zambrano T, Bahamondes-Avila C, Salazar LA. Association of anxiety-related polymorphisms with sports performance in Chilean long distance triathletes: a pilot study. *J Sports Sci Med* 2016;15(4):554.
8. Barreto PM. Perfil de estado de humor, ansiedade-traço e ansiedade-estado em jovens ginastas. São Paulo: Universidade Estadual Paulista (UNESP); 2017.
9. Hardy L, Parfitt G. A catastrophe model of anxiety and performance. *Br J Psychol* 1991;82(2):163-78. <https://doi.org/10.1111/j.2044-8295.1991.tb02391.x>
10. Fernandes MG, Neves SAN, Raposo JV, Fernandes HM. 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* 2014;10(2). [http://doi.org/10.6063/motricidade.10\(2\).2930](http://doi.org/10.6063/motricidade.10(2).2930)
11. Sari I. Does goal orientation matter for trait anxiety, self-efficacy and performance? An investigation in university athletes. *Education. Project Innovation* 2015;136(2):169-78.
12. Moore LJ, Wilson MR, Vine SJ, Coussens AH, Freeman P. Champ or chump?: Challenge and threat states during pressurized competition. *J Sport Exerc Psychol* 2013;35(6):551-62. <https://doi.org/10.1123/jsep.35.6.551>
13. Meijen C, Jones M V, McCarthy PJ, Sheffield D, Allen MS. Cognitive and affective components of challenge and threat states. *J Sports Sci* 2013;31(8):847-55. <https://doi.org/10.1080/02640414.2012.753157>
14. Arruda AFS, Aoki MS, Freitas CG, Drago G, Oliveira R, Crewther BT, et al. Influence of competition playing venue on the hormonal responses, state anxiety and perception of effort in elite basketball athletes. *Physiol Behav* 2014;130:1-5. <https://doi.org/10.1016/j.physbeh.2014.03.007>
15. Cunniffe B, Morgan KA, Baker JS, Cardinale M, Davies B. Home versus away competition: effect on psychophysiological variables in elite rugby union. *Int J Sports Physiol Perform* 2015;10(6):687-94. <https://doi.org/10.1123/ijspp.2014-0370>
16. Fernandes MG, Nunes SAN, Vasconcelos-Raposo J, Fernandes HM. Factors influencing competitive anxiety in Brazilian athletes. *Rev Bras Cineantropometria Desempenho Hum* 2013;15(6):705-14. <http://doi.org/10.5007/1980-0037.2013v15n6p705>
17. De Pero R, Minganti C, Pesce C, Capranica L, Piacentini MF. The relationships between pre-competition anxiety, self-efficacy, and fear of injury in elite teamgym athletes. *Kinesiology* 2013;45(1):63-72.
18. Znazen H, Chtara M, Butovskaya M, Siala H, Messaoud T, Souissi N. Association between angiotensin-converting enzyme gene polymorphism and competitive anxiety in Tunisian athlete. *Sport Sci Health* 2016;12(2):233-8. <https://doi.org/10.1007/s11332-016-0280-2>
19. Filonzi L, Franchini N, Vaghi M, Chiesa S, Marzano FN. The potential role of myostatin and neurotransmission genes in elite sport performances. *J Biosci Springer* 2015;40(3):531-7. <https://doi.org/10.1007/s12038-015-9542-4>

20. Dossil J. The sport psychologist's handbook: A guide for sport-specific performance enhancement. West Sussex: John Wiley & Sons; 2006.
21. Elliott D, Polman R, Taylor J. The effects of relaxing music for anxiety control on competitive sport anxiety. *Eur J Sport Sci* 2014;14(sup1):S296-301. <https://doi.org/10.1080/17461391.2012.693952>
22. Fiorilli G, Iuliano E, Aquino G, Battaglia C, Giombini A, Calcagno G, et al. Mental health and social participation skills of wheelchair basketball players: a controlled study. *Res Dev Disabil* 2013;34(11):3679-85. <https://doi.org/10.1016/j.ridd.2013.08.023>