



UNIVERSIDADE CATÓLICA DO SALVADOR – UCSAL

CURSO DE PSICOLOGIA

JORGE DA SILVA OLIVEIRA JÚNIOR

**ASSOCIAÇÕES DA ANSIEDADE COMPETITIVA COM O DESEMPENHO DE
ATLETAS PROFISSIONAIS: UMA REVISÃO DE LITERATURA**

Salvador

2022

JORGE DA SILVA OLIVEIRA JÚNIOR

**ASSOCIAÇÕES DA ANSIEDADE COMPETITIVA COM O DESEMPENHO DE
ATLETAS PROFISSIONAIS: UMA REVISÃO DE LITERATURA**

Projeto de pesquisa apresentado à disciplina Trabalho de Conclusão de Curso, do Curso de Psicologia da Universidade Católica do Salvador, como requisito parcial para aprovação.

Orientador: Prof. Dr. João Marcos de Oliveira.

SALVADOR

2022

RESUMO

A ansiedade é um estado emocional comumente associado a um valor negativo, caracterizado por nervosismo, preocupação e apreensão. Ainda que percebida como negativa ou desagradável, em situações esportivas, a ansiedade aparece como uma resposta ao estresse diante da pressão em desempenhar uma determinada tarefa. Deste modo, o objetivo geral deste estudo foi analisar a relação de aspectos da Teoria Multidimensional da Ansiedade com o desempenho de atletas profissionais na literatura científica. Este é um estudo de revisão sistemática de literatura que consultou as seguintes bases para coleta dos dados: PsycINFO, PubMed/MedLine, SCOPUS e LILACS. Os resultados dos artigos selecionados foram analisados a partir da estratégia de análise por eixos temáticos. Por fim, foi possível identificar relações de influência dos sintomas ansiosos sobre o desempenho dos atletas, além observar demais fatores que influenciam no desempenho dos atletas.

Palavras-chave: ansiedade competitiva, atletas, autoconfiança, desempenho esportivo

ABSTRACT

Anxiety is an emotional state commonly associated with a negative value, characterized by nervousness, worry and apprehension. Although perceived as negative or unpleasant, in sports situations, anxiety appears as a response to stress in the face of pressure to perform a certain task. Thus, the general objective of this study was to analyze the relationship of aspects of the Multidimensional Theory of Anxiety with the performance of professional athletes in the scientific literature. This is a systematic literature review study that consulted the following databases for data collection: PsycINFO, PubMed/MedLine, SCOPUS and LILACS. The results of the selected articles were analyzed using the thematic axes analysis strategy. Finally, it was possible to identify relationships of influence of anxious symptoms on the performance of athletes, in addition to observing other factors that influence the performance of athletes.

Keywords: competitive anxiety, athletes, self confidence, sports performance

SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO	5
2. MÉTODO	9
3. RESULTADOS E DISCUSSÃO	13
3.1. Aspectos psicológicos	13
3.2. Experiência competitiva	15
3.3. Fases da competição	16
3.4. Relação com treinadores	18
4. CONSIDERAÇÕES FINAIS	19
5. REFERÊNCIAS	21

1. INTRODUÇÃO

São vários os estudos sobre psicologia do esporte que investigaram os efeitos debilitantes e facilitadores dos sintomas de ansiedade competitiva no desempenho esportivo, uma vez que seus efeitos na performance esportiva é um dos temas mais importantes da psicologia do esporte (Hanton, Neil, & Mellalieu, 2008; Mellalieu, Hanton, & Fletcher, 2006). Ainda segundo os autores, o alto nível de sintomas de ansiedade, ou seja, sua intensidade, geralmente é debilitante e prejudica o desempenho. Contudo, os efeitos da ansiedade podem ser, também, facilitadores do desempenho (Besharat & Pourbohloul, 2011).

A ansiedade é um estado emocional, comumente associado a um valor negativo, caracterizado por nervosismo, preocupação e apreensão (Weinberg & Gould, 2017). Mesmo que percebida como negativa ou desagradável, a ansiedade não necessariamente prejudicará o desempenho (Weinberg & Gould, 2017). Cheng, Hardy e Markland (2009) defendem que em situações esportivas a ansiedade aparece como uma resposta ao estresse diante da pressão em desempenhar uma determinada tarefa. Sendo assim, o estresse nesse contexto pode ser compreendido como um desequilíbrio entre uma demanda física e/ou psicológica e a capacidade de resposta do indivíduo, a qual estaria relacionada ao estado de ativação ou à excitação do corpo (Martens, Vealey & Burton, 1990). Esse estado de ativação consiste numa combinação de atividades fisiológicas e psicológicas que um atleta experimenta em determinados momentos durante a prática de uma atividade esportiva e variam num continuum de sono profundo ao frenesi (Weinberg & Gould, 2017).

A psicologia do esporte vem crescendo, sobretudo, com pesquisas que visam a compreender os aspectos que afetam os atletas no exercício de suas funções, buscando assim, aperfeiçoar o desempenho dos atletas em suas modalidades (Domingueti, Martins, Vilela

Júnior & Filene, 2020). Dessa forma, o significativo aumento de trabalhos publicados que buscam compreender a relação entre ansiedade e desempenho é uma amostra do crescimento do interesse de diversos autores nessa área (Silva et al., 2021; Kaplánová, 2019; Salom Martorell, 2021). A partir disso, podem-se encontrar diferentes instrumentos na literatura científica com o objetivo de avaliar a ansiedade no âmbito esportivo, dentre esses instrumentos, o Competitive State Anxiety Inventory-2 (CSAI-2) , desenvolvido a partir da Teoria Multidimensional de Ansiedade de Martens, Vealey e Burton (1990), tem sido um dos mais utilizados nessa área.

A Teoria Multidimensional de Ansiedade (Martens, Vealey, & Burton, 1990) define que a ansiedade competitiva enquadra-se numa perspectiva composta pela ansiedade cognitiva, ansiedade somática e autoconfiança. Desse modo, os autores definem a ansiedade cognitiva como o aspecto psicológico o qual está vinculado a expectativas pessimistas e preocupações sobre a possibilidade de fracasso. A ansiedade somática, por outro lado, é definida como o componente emocional e fisiológico da ansiedade, relacionada à percepção das respostas fisiológicas na medida em que o estado de ativação se altera. Por fim, a definição de autoconfiança proposta pelos autores é o oposto da ansiedade cognitiva, compreendida como a confiança do atleta nas próprias capacidades para obtenção de um desempenho positivo.

Embora a confiança seja um determinante crítico de desempenho, ela não supera a incompetência (Weinberg & Gould, 2017). O desempenho melhora na medida em que o nível de confiança aumenta, contudo, atletas excessivamente confiantes tendem a piorar no seu desempenho uma vez que sua confiança é maior do que sua capacidade e a preparação e esforço para atingir o desempenho desejado são negligenciados (Weinberg & Gould, 2017). Ainda assim, o excesso de confiança é menos problemático do que a falta de confiança, isso

porque ao concentrar-se nas próprias deficiências o atleta pode: gerar ansiedade, desconcentrar-se e ficar indeciso (Yao et al. 2013). Esses fatores são de suma importância para que o atleta possa tomar as melhores decisões durante uma competição (Griffin & Keogh, 1992; Ruiz, 2000 apud Gaspar, Ferreira & Ruiz, 2005). O processo de tomada de decisões de atletas tem o objetivo de coletar e avaliar as informações mais relevantes dado o contexto esportivo, a fim de realizar uma ação motora de maneira rápida e consistente (Amaro, 2016).

Weinberg e Gould (2017) argumentam que a relação entre desempenho e ativação é complexa e se faz necessário estar consciente dos níveis de ativação e ansiedade para controlá-los, sendo importante realizar uma automonitoração a fim de identificar como os estados fisiológico e psicológico influenciam no desempenho. Portanto, é necessário destacar que a maneira como os atletas lidam com a ansiedade é mais importante do que o nível de ansiedade que eles experimentam (Kamata, Tenenbaum & Hanin, 2002; Weinberg & Gould, 2017). Deste modo, os autores ainda defendem que são os fatores psicológicos os principais determinantes para oscilações no desempenho dos atletas. Durante uma competição, as emoções que os atletas experimentam, por exemplo, têm o potencial de alterar a tomada de decisão, percepção de rendimento, níveis de concentração e abalar a autoconfiança (Godoy, 2021). Então, diante disso, além da aptidão física, técnica e tática, os atletas também precisam treinar suas habilidades psicológicas, as quais vão auxiliar na percepção dos pensamentos, sentimentos e ações, visando minimizar os impactos negativos que estes fatores podem ter no desempenho do atleta (Rocha & Monteiro, 2012).

Os técnicos e os atletas costumam relatar a relevância de haver um bom controle emocional e psicológico para o sucesso de equipes e atletas (Solberg et al., 1996; Weinberg & Gould, 2017). Ainda que a importância do treinamento de habilidades psicológicas seja

reconhecida para melhoria do desempenho dos atletas, o cenário atual revela que a proporção de tempo dedicada a esse tipo de treinamento é desproporcional, uma vez que os atletas reservam a maior parte do seu tempo de treinamento para aperfeiçoar habilidades físicas, técnicas e táticas (Weinberg & Gould, 2017). Portanto, diante da lacuna existente entre a relevância dada ao treinamento de habilidades psicológicas e sua implementação prática, este projeto se mostra necessário para contribuir com a compreensão dos fatores que influenciam a tomada de decisão dos jogadores numa partida competitiva, abrindo espaços para que pesquisas futuras possam buscar alternativas de intervenções, a fim disseminar a implementação do treinamento de habilidades psicológicas no esporte. Sendo assim, o objetivo geral deste estudo é analisar a relação da ansiedade competitiva com o desempenho de atletas profissionais na literatura científica.

2. MÉTODO

Neste artigo, foi utilizado o delineamento de revisão sistemática de literatura. A revisão sistemática permite buscar o máximo de resultados possíveis sobre um tema de pesquisa, intensificando a procura por referências científicas de uma forma organizada e com menor viés de seleção (Costa & Zoltowski, 2014). Deste modo, foram consultadas, entre o mês de abril e maio de 2022, as seguintes bases para a coleta dos dados: PsycINFO, PubMed/MedLine, SCOPUS e LILACS. Para fins de padronização da busca, em todas as bases de dados, foram utilizadas combinações de palavras-chave que se referem a ansiedade de desempenho combinadas, obrigatoriamente, com termos que se referem a atletas profissionais, sendo assim, as combinações de palavras-chave utilizadas nesta pesquisa foram as seguintes: “athletes” OR “professional players” AND “performance anxiety” OR “competitive anxiety”. Foram selecionados artigos de pesquisa empírica que tenham sido publicados a partir do ano de 2010 até 2021 e que estavam disponíveis digitalmente em versão completa nos idiomas inglês ou português, com resultados que relacionem aspectos da Teoria Multidimensional de Ansiedade (Martens, Vealey, & Burton, 1990) ao desempenho de atletas. Foram excluídos deste estudo trabalhos que tinham como participantes atletas mirins, juvenis e amadores.

No que tange essa pesquisa, foram identificados 2828 artigos a partir de quatro bases de dados e, posteriormente, foram excluídas 102 duplicatas. Em seguida, foram excluídos 1105 artigos que não foram publicados em língua portuguesa ou inglesa. Com isso, restaram 1621 artigos para leitura dos títulos e resumos que, por sua vez, foram excluídos 1429 por não atenderem aos critérios de inclusão/exclusão deste estudo. Restaram 192 artigos para leitura integral e destes foram removidos 171. Por fim, foram selecionados 11 artigos que se encaixaram nos critérios de elegibilidade dessa pesquisa (Figura 1).

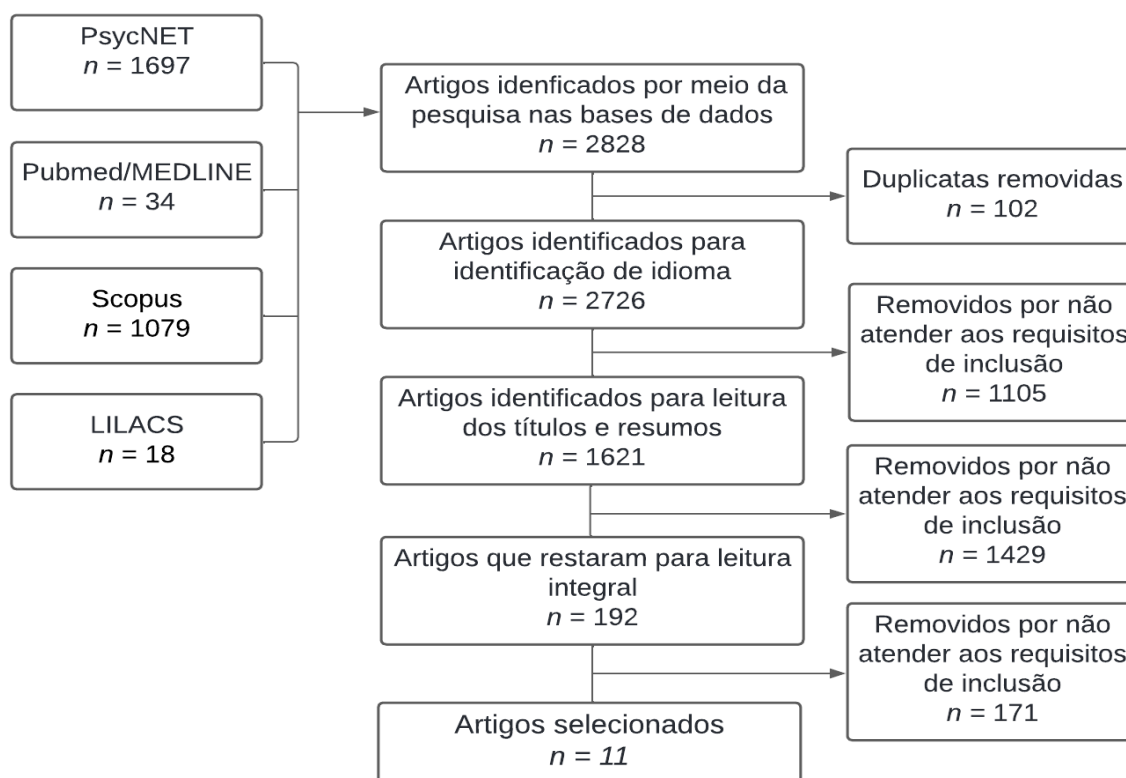


Figura 1. Fluxograma do processo de inclusão e exclusão do banco de dados

Em conjunto, os estudos selecionados totalizam **2552** atletas, homens e mulheres, e 60 treinadores, contemplando quatro continentes: América (com estudos na América do Norte e na América do Sul), Europa, Ásia e África. Dentre todas as pesquisas selecionadas, estes foram os instrumentos utilizados para a coleta de dados: *Rosenberg Self-Esteem Scale* (RSES), *Sport Anxiety Scale-2* (SAS-2), *Athletic Coping Skills Inventory* (ACSI-28), *Competitive State Anxiety Inventory-2* (CSAI-2) e suas versões modificadas ou adaptadas, uma versão reduzida do *Competitive State Anxiety Inventory-2* (CSAI-2R) e o *Martens's Sport Competition Anxiety Test*, além de checklist de desempenho atlético, entrevistas demográficas e roteiros de entrevistas semiestruturados (Tabela 1).

Deste modo, o procedimento utilizado para a análise de dados foi a análise por eixos temáticos, que consiste na identificação das principais categorias temáticas presentes nos resultados das pesquisas.

Autores (ano)	País(es)	Objetivo	Participantes	Instrumento
Kaplánová (2019)	Eslováquia	Investigar a relação entre autoestima, ansiedade de jogadores de hóquei no gelo e suas estratégias de enfrentamento para gerenciar o estresse	40 jogadores de hóquei (masculinos)	Rosenberg Self-Esteem Scale RSES; Sport Anxiety Scale SAS-2; Athletic Coping Skills Inventory ACSI-28;
Jamshidia et al. (2011)	Irã	Examinar a relação entre orientação esportiva e ansiedade competitiva em atletas de elite	688 atletas (352 masculinos e 336 mulheres)	Martinz Competitive Anxiety Scale; Questionário padronizado de Gill e Dieter (1988)
Ahammer, Lackner e Voigt (2019)	Países diversos	Investigar se a diminuição na autoconfiança influencia o desempenho na tarefa de tiro.	685 atletas de biatlo (362 homens e 322 mulheres)	Instrumentos de medição de tempo para atirar e tempo de volta
Patrícia et al. (2019)	Brasil	Analisar e associar os escores relacionados ao humor, ansiedade traço e ansiedade estado em ginastas artísticas momentos antes de competições esportivas	80 ginastas (mulheres)	Competitive State Anxiety Inventory-2 (CSAI-2); The Sport Competition Anxiety Test (SCAT); The Brunel Mood Scale (BRUMS)
Moreira da Silva et al. (2021)	Espanha, Portugal, México e Brasil	Determinar quais aspectos psicológicos afetam o desempenho do tiro na perspectiva do próprio atirador	8 atiradores olímpicos (4 masculinos e 4 femininos)	Roteiro de entrevista semiestruturada
Hagan Jr., Pollmann Thomas Schack (2017a)	Gana	Examinar o padrão temporal da ansiedade competitiva, com foco nas dimensões de intensidade, direção e frequência de intrusões em atletas de todos os sexos e nível de habilidade.	90 atletas (55 masculinos e 35 mulheres)	Versão modificada do Competitive State Anxiety Inventory-2 (CSAI-2)
Hagan Jr., Pollmann Thomas Schack (2017b)	Gana	Estabelecer até que ponto as respostas de ansiedade associadas são estáveis ou dinâmicas e se esse padrão pode estar relacionado a habilidades psicológicas relatadas sob condições de estresse baixo ou alto em todos os sexos	23 jogadores de tênis de mesa (13 masculinos e 10 mulheres)	Competitive State Anxiety Inventory-2 (CSAI-2)

Nascimento Jr. et al. (2016)	Brasil	Investigar a ansiedade-estado e a coesão em atletas de handebol	62 atletas de handebol (31 masculinos e 31 mulheres)	Versão adaptada do Competitive State Anxiety Inventory-2 (CSAI-2)
Mottaghi , Atarodi e Rohani (2012)	Irã	Pesquisar a relação entre a ansiedade competitiva de treinadores e atletas e seu desempenho	60 treinadores (masculinos) e 540 jogadores de futsal (masculinos)	Questionário demográfico; Checklist de performance atlética; Martens's Sport Competition Anxiety Test
Salom Martorell et al. (2021)	Espanha	Analisar a conexão entre ansiedade competitiva e desempenho no esporte de vela	69 velejadores (52 masculinos e 17 mulheres)	Sport Anxiety Scale-2 (SAS-2)
Fernandes et al. (2014)	Portugal	Examinar as correlações inter-escalas entre as três dimensões de respostas (intensidade, direção e frequência) do CSAI-2R e sua relação com a experiência competitiva; e ii) verificar o efeito da experiência competitiva na ansiedade (cognitiva e somática) e na autoconfiança na amostra total e em função de diferentes tipos de modalidades (individuais ou coletivas).	267 atletas de modalidades variadas (196 masculinos e 71 mulheres)	Questionário demográfico; versão reduzida do Competitive State Anxiety Inventory-2 (CSAI-2R)

Tabela 1. Caracterização dos participantes e instrumentos do banco de dados

3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

A partir dos dados encontrados na literatura científica pesquisada, foi possível organizar os resultados que relacionam os diferentes fatores associados aos níveis de ansiedade e, por sua vez, relacionam-se com o desempenho competitivo. Esses resultados são classificados em categorias de acordo com a aproximação temática dos achados, os quais serão descritos nos subtópicos a seguir.

3.1. Aspectos psicológicos

Essa categoria se refere a fatores psicológicos que se correlacionam com a ansiedade competitiva, que alteram a intensidade dos sintomas e, conseqüentemente, influenciam o desempenho dos atletas. A categoria se subdivide em duas outras categorias que atravessam aspectos relacionados ao gênero dos atletas: (1) autoconfiança e (2) orientação esportiva.

A autoconfiança é uma característica que está correlacionada com a ansiedade somática e cognitiva ao passo que, de acordo com a pesquisa de Patrícia et al. (2019), quanto maior a autoconfiança do atleta, menores são os seus sintomas ansiosos. Esses achados reafirmam os resultados encontrados por Lavoura & Machado (2006), Ferreira et al. (2008) e Hanton et al. (2008) em que a autoconfiança pode influenciar nos níveis de ansiedade, mais especificamente, ao passo que os índices de autoconfiança aumentam, torna-se mais fácil lidar com os sintomas da ansiedade. Além disso, o efeito da autoconfiança também foi identificado no estudo de Ahammer et al. (2019), de modo que, quanto maior a autoconfiança, melhor o desempenho dos atletas. Em contrapartida, uma vez que o nível de autoconfiança se torna excessivo, fazendo com que o atleta negligencie sua preparação e tenha falsa percepção das suas capacidades, há uma tendência a existir um declínio no desempenho (Weinberg & Gould, 2017).

Outro fator associado ao desempenho nas competições é a orientação esportiva, na qual Jamshida et al. (2011) subdivide a orientação esportiva em: orientação para a vitória ou resultado, definida pela avaliação do sucesso competitivo em comparação com seus pares; e orientação para tarefa ou metas, caracterizado pela avaliação do sucesso em comparação com seu próprio desempenho.

De modo geral, Jamshida et al. (2011) aponta que 61,9% das mudanças nos níveis de ansiedade competitiva podem ser explicadas de acordo com as orientações esportivas. Em concordância, Kaplánová (2019) encontrou uma correlação negativa significativa entre os componentes da ansiedade com a capacidade de orientação dos atletas. Assim, ao passo que a orientação para tarefa aumenta, a ansiedade competitiva diminui e, quando a orientação para vitória aumenta, os níveis de ansiedade também aumentam (Jamshida et al., 2011).

Atravessando a temática dessa categoria, nos resultados encontrados foi recorrente as observações a respeito das diferenças entre os gêneros masculino e feminino no que diz respeito à autoconfiança e à orientação esportiva. A pesquisa de Hagan Jr. et al. (2017a) salientou que atletas do sexo feminino possuíram maior facilidade para lidar com os sintomas associados à autoconfiança durante o período de preparação para competição. Ainda que os atletas do sexo masculino geralmente demonstrem maior confiança do que as mulheres (Lirgg, 1991), é possível que fatores sociais possam ter tornado a confiança dos atletas masculinos mais frágil (Gould et al., 1999).

Por outro lado, Jamshidia et al. (2011) demonstrou que os atletas do sexo masculino tendem a ser mais orientados à vitória e as atletas do sexo feminino tendem a ser mais orientadas para o objetivo. Esses achados são consistentes com os resultados encontrados por White e Zellner (1996) e Hall e Kerr (1998). Assim, Ramezaninejad et al. (2005) explica que

a orientação à vitória é mais presente quando o ambiente proporciona competição entre avaliação individual, social e feedback, em contrapartida, quando o ambiente enfatiza a aprendizagem e domínio de habilidades individuais, o atleta estará orientado para a tarefa.

3.2. Experiência competitiva

A idade do atleta e seus anos de experiência competitiva são fatores que podem influenciar a intensidade, direção e frequência da ansiedade competitiva e afetar o desempenho de atletas das mais variadas modalidades sem haver diferenças significativas entre as modalidades (Fernandes et al., 2014; Hagan Jr. et al. 2017b). Desse modo, essa categoria sobre experiência competitiva, se subdivide em duas outras: (1) menos experiente e (2) mais experientes.

De acordo com Ahammer et al. (2019), em determinado nível, a autoconfiança tem efeito positivo no desempenho de atletas homens com menos experiência. Além disso, na pesquisa realizada por Silva et al. (2021), foi encontrado que, em sua maioria, a experiência adquirida ao longo da carreira contribui para o controle dos sintomas da ansiedade cognitiva e ajuda na redução do nível de ansiedade. Para explicar essa diferença existente entre atletas menos experientes e mais experientes, Ahammer et al. (2019) defende que com a experiência adquirida ao longo da carreira, atletas com mais experiência são capazes de ter desempenhos mais constantes independentemente do nível de autoconfiança que apresentam. Nesta linha, Hanton et al. (2008) obteve resultados semelhantes em sua pesquisa, corroborando com a afirmativa a respeito dos atletas mais experientes serem capazes de desenvolver melhores estratégias de enfrentamento, aumentando a autoconfiança e experimentando sintomas de ansiedade como facilitadores competitivos.

3.3. Fases da competição

Notou-se que, nas diferentes fases da competição, o nível de ansiedade sofre alterações específicas e as percepções dos atletas sobre seus estados de ansiedades variam de acordo com suas próprias estratégias de enfrentamento. Sobre isso, as fases da competição foram divididas em: (1) pré-competição, equivalente a sete dias antes da competição; (2) começo da competição e; (3) fase final da competição.

Hagan Jr. et al. (2017a) e Hagan Jr. et al. (2017b) encontraram resultados que evidenciam variações nos níveis de ansiedade cognitiva e somática sete dias antes do começo das competições. A partir disso, Hagan Jr. et al. (2017b) identificou o aumento progressivo da ansiedade cognitiva até uma hora antes do início do torneio, enquanto Hagan Jr. et al. (2017a), observou a ansiedade somática decair em intensidade até dois dias antes da competição, porém, com aumento acentuado dos sintomas uma hora antes de começar a competição. Esta flutuação dos níveis de ansiedade cognitiva e somática foram percebidas em estudos anteriores que avaliaram a ansiedade percebida pelos atletas desde os sete dias anteriores ao início da competição (Hanton, Thomas, & Maynard, 2004; Modroño, & Guillen, 2011).

Nesse sentido, Hagan Jr et al. (2017a) apresenta uma discrepância no que diz respeito ao gênero, na qual, homens apresentam sintomas de ansiedade somática com maior frequência e intensidade em comparação às mulheres, além de a ansiedade cognitiva também ser mais intensa nos homens antes da competição. Em divergência a esses achados, a pesquisa realizada por Nascimento Jr. et al. (2016) trouxe que os níveis de ansiedade pré-competitivas eram maiores nos atletas do sexo feminino. Os resultados de Nascimento Jr. et al. (2016), em particular, vão de encontro às pesquisas que têm sido realizadas a respeito da ansiedade pré-competitiva (Nicholls et al., 2010; Borrego et al., 2012), e pode ser explicado dada a

natureza particular do estudo, feito através da análise de atletas numa competição curta e com maior disparidade de nível competitivo na modalidade feminina.

Ao se encaminhar para o fim da competição, o estudo realizado por Nascimento Jr. et al. (2016) não encontrou diferenças significativas entre os níveis de ansiedade em relação às fases anteriores da competição. Em contrapartida, com o objetivo de identificar aspectos que afetam o desempenho de tiro de atletas de biatlo, Silva et al. (2021) identificou que diferentes grupos de atletas relataram ter percebido que a ansiedade aumentava ao passo que as suas estratégias e execuções davam errado e, outro grupo de atletas relatam que mesmo indo bem, seu nível de ansiedade pode aumentar, mostrando o efeito multivariado da ansiedade competitiva no desempenho de atletas ao longo da competição. No geral, os atletas que participaram da pesquisa de Silva et al. (2021) apresentaram diferentes opiniões sobre seus respectivos estados de ansiedade, um grupo de atletas relatou que os sintomas ansiosos atrapalham na preparação para competição, enquanto um outro grupo de atletas expôs os efeitos benéficos da ansiedade, sendo fator importante para estarem mais preparados para a competição.

Os efeitos da ansiedade podem ser encarados como facilitadores ou debilitantes (Amasiatu & Uko, 2013) ao longo da competição. A literatura sugere que, em sua maioria, os atletas interpretam a ansiedade como facilitadora e não como debilitante (Jones et al., 1993). Desse modo, a flutuação nos níveis de ansiedade durante as fases da competição acontecem de acordo à individualidade de cada indivíduo (Amasiatu & Uko, 2013; Hanton et al. 2005). Vale frisar que não há um nível de ansiedade ideal para todos os atletas, cada um em particular tem o seu próprio nível ideal (Amasiatu & Uko, 2013). Sendo assim, para melhorar o desempenho, os atletas devem desenvolver estratégias para lidar com as adversidades que

acontecem durante a competição, regulando seu nível de ansiedade em direção a sua zona individual de ótimo funcionamento para obter o melhor desempenho (Kamata, Tenebaum & Hanin, 2002).

3.4. Relação com treinadores

Nos estudos selecionados, foi identificada a correlação positiva do desempenho dos atletas com os níveis de ansiedade dos seus treinadores. Desse modo, essa categoria foi organizada a fim de mostrar os resultados encontrados que correlacionam a interferência dos treinadores nos níveis de ansiedade e no desempenho dos atletas.

De acordo com Jamshida et al. (2011), foi possível encontrar uma relação significativa entre a ansiedade dos treinadores e a ansiedade dos atletas, sendo quanto maior o nível de ansiedade apresentado pelos treinadores, maior o nível de ansiedade dos atletas. Desse modo, os achados apontam para uma correlação entre a ansiedade dos treinadores e o desempenho dos atletas, na qual, quanto maior o nível de ansiedade dos treinadores, pior seria o desempenho dos atletas treinados (Mottaghi et al., 2012).

Nessa linha, é o comportamento ansioso dos treinadores que reagem e se expressam de maneira exagerada, dando o feedback indevido aos atletas que pode causar desequilíbrio e pode prejudicar o desempenho. Numa situação em que o treinador evidencia o mau desempenho dos atletas num tom de voz ansioso e, conseqüentemente, cause medo nos atletas, pode aumentar a ansiedade da equipe em função da importância da partida, por exemplo (Avramidou et al., 2007; Bray & Martin, 2003; Mellalieu et al., 2006).

4. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Ao observar a universalidade dos sintomas ansiosos ao longo da carreira de atletas profissionais, esse estudo buscou agrupar as pesquisas na literatura científica que associam os aspectos da ansiedade com o desempenho de atletas profissionais. Ao longo da pesquisa foi possível identificar que, apesar da forte influência dos sintomas ansiosos no desempenho dos atletas, fatores como idade, tipo de esporte, modalidade, gênero, relação com comissão técnica e tempo de experiência são aspectos que contribuem, tanto para o controle do nível de ansiedade, quanto para a melhora ou piora da performance esportiva.

Contudo, foram identificadas limitações quanto à utilização de instrumentos adequados para a coleta de dados fidedigna, dado que, em pelo menos um dos estudos selecionados, foi reconhecido que o instrumento utilizado não era indicado para a coleta de dados de atletas do sexo feminino. A falta de conhecimento anterior sobre o tema também se tornou uma limitação, ao passo que os descritores utilizados para pesquisa e seleção dos artigos não foram precisamente específicos, o que dificultou a identificação do banco de dados devido ao volume de dados encontrados nas bases pesquisadas. Por fim, foram poucos os resultados encontrados dado o público-alvo pretendido pela pesquisa, o que dificultou uma compreensão mais ampla dos achados na literatura científica.

De modo geral, dentro das diversas limitações encontradas, este estudo conseguiu atingir o objetivo proposto ao analisar diferentes aspectos do efeito multivariado dos sintomas ansiosos nos atletas. Assim, foi possível identificar lacunas que podem ser pesquisadas em estudos posteriores como, definições precisas de termos e critérios de categorização das variáveis, diferenciar atletas experientes dos menos experientes, classificar as etapas de uma

partida ou competição, identificar as variações da ansiedade ao longo do tempo e potenciais explicações para resultados diferentes entre os sexos.

5. REFERÊNCIAS

- *Ahammer, A.; Lackner, M.; Voigt, J. ***Does confidence enhance performance? Causal evidence from the field.*** *Manag. Decis. Econ.* 2019, 40, 704–717
- Athan, A. N.; Sampson, U. I. (2013). ***Coping with pre-competitive anxiety in sports competition.*** *European Journal of Natural and Applied Sciences*, 1(1), 1-9
- Avramidou, E.; Avramidis, S.; Pollman, R. (2007) ***Competitive Anxiety in Lifesavers and Swimmers.*** *International Journal of Aquatic Research and Education*: 1(2), Article 3. doi: <https://doi.org/10.25035/ijare.01.02.03>
- Besharat, M. & Pourbohloul, S. (2011). ***Moderating Effects of Self-Confidence and Sport Self-Efficacy on the Relationship between Competitive Anxiety and Sport Performance.*** *Psychology*, 2, 760-765. doi: 10.4236/psych.2011.27116.
- Borrego, C. C.; Cid, L.; Silva, C. (2012). ***Relationship Between Group Cohesion and Anxiety in Soccer.*** *Journal of Human Kinetics*, 34, 119-127
- Bray, S. ., & Martin, K. (2003). ***The effect of competition location on individual athlete performance and psychological states.*** *Psychology of Sport and Exercise*, 4(2), 117–123. doi:10.1016/s1469-0292(01)00032-2
- Carson, H.; Collins, D. (2016) ***The fourth dimension: A motoric perspective on the anxiety–performance relationship.*** *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 9:1, 1-21, doi: 10.1080/1750984X.2015.1072231
- Costa A. B.; Zoltowski, A. P. C. (2014) ***Como escrever uma revisão sistemática*** (Cap. 4, pp. 53-66). Porto Alegre: Penso Editora.
- Cheng, W. N. K.; Hardy, L.; Markland, D. (2009). ***Toward a three-dimensional conceptualization of performance anxiety: Rationale and initial measurement development.*** *Psychology of Sport and Exercise*, 10, 271–278
- Chicau 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
- Domingueti, R.; Martins, G.; Vilela Junior, G.; Fileni, C. (2020). ***A Psicologia do Esporte e o seu Trabalho Motivacional para o Desempenho e Controle da Ansiedade: Uma Revisão Bibliográfica.*** *Revista FSA*. 17. 196-207. doi:10.12819/2020.17.3.12
- *Fernandes, M. G.; Nunes, S. A. N.; Raposo, J. V.; & 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). doi:10.6063/motricidade.10(2).2930

- Ferreira, M. A. C.; Netto, D. C.; Oliveira, S.; Coelho, R. W. (2008). *A relação entre a ansiedade e a autoconfiança em jogadores de futsal*. Revista Digital - Buenos Aires. 12 (116)
- Fortes, L. S.; da Costa, B.; Paes, P. P.; do Nascimento Júnior, J.; Fiorese, L.; & Ferreira, M. (2017). *Influence of Competitive-Anxiety on Heart Rate Variability in Swimmers*. Journal of sports science & medicine, 16(4), 498–504.
- Gaspar, P.; Ferreira, J. P.; Pérez, L. M. R. (2005). *Tomadas De Decisão No Desporto: O Seu Ensino Em Jovens Atletas*. Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte, 4(4), 95-111
- Godoy, L. F. (2021, agosto/setembro). *Conhecendo a psicologia do esporte: aplicações e práticas*. Perdizes, SP, Brasil.
- Gould, D.; Guinan, D.; Greenleaf, C.; Medbery, R.; Peterson, K. (1999). *Factors Affecting Olympic Performance: Perceptions of Athletes and Coaches from More and Less Successful Teams*. The Sport Psychologist, 13, 371-394.
- *Hagan Jr, J. E.; Pollmann, D.; Schack, T. (2017a) *Interaction between Gender and Skill on Competitive State Anxiety Using the Time-to-Event Paradigm: What Roles Do Intensity, Direction, and Frequency Dimensions Play?* Front. Psychol. 8:692. doi: 10.3389/fpsyg.2017.00692
- *Hagan Jr, J. E.; Pollmann, D.; Schack, T. (2017b). *Elite Athletes' In-event Competitive Anxiety Responses and Psychological Skills Usage under Differing Conditions*. Frontiers in psychology, 8, 2280. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.02280>
- Hall, H. K.; Kerr, A. W. (1998). *Predicting Achievement Anxiety: A social-cognitive perspective*. Journal of Sports & Exercise Psychology. 20, 98-11.
- Hanton, S., Neil, R., & Mellalieu, S. D. (2008). *Recent developments in competitive anxiety direction and competition stress research*. International Review of Sport and Exercise Psychology, 1(1), 45–57. doi:10.1080/17509840701827445
- Hanton, S., Neil, R., Mellalieu, S. D., & Fletcher, D. (2008). *Competitive experience and performance status: an investigation into multidimensional anxiety and coping*. European Journal of Sport Science, 8(3), 143–152. doi:10.1080/17461390801987984
- Hanton, S., Wadey, R., & Connaughton, D. (2005). *Debilitative interpretations of competitive anxiety: A qualitative examination of elite performers*. European Journal of Sport Science, 5(3), 123–136. doi:10.1080/17461390500238499
- Hanton, S., Thomas, O., & Maynard, I. (2004). *Competitive anxiety responses in the week leading up to competition: the role of intensity, direction and frequency dimensions*. Psychology of Sport and Exercise, 5(2), 169–181. doi:10.1016/s1469-0292(02)00042-0

- *Jamshidia, A.; Hossien, T.; Sajadi, S. S.; Safari, K.; & Zare, G. (2011). *The relationship between sport orientation and competitive anxiety in elite athletes*. Procedia - Social and Behavioral Sciences, 30, 1161–1165. doi:10.1016/j.sbspro.2011.10.226
- Jones, G.; Hanton, S.; Swain, A. (1994). *Intensity And Interpretation Of Anxiety Symptoms In Elite And Non-Elite Sports Performers*. Person. individ. Diff, 17(5), 657-663.
- Kamata, A., Tenenbaum, G., & Hanin, Y. L. (2002). *Individual Zone of Optimal Functioning (IZOF): A Probabilistic Estimation*. Journal of Sport and Exercise Psychology, 24(2), 189–208. doi:10.1123/jsep.24.2.189
- *Kaplánová, A. (2019). *Self-esteem, anxiety and coping strategies to manage stress in ice hockey*. Acta Gymnica, 49(1), 10-15. doi: 10.5507/ag.2018.026
- Lavoura, T. N.; Machado, A. A. (2006). *Esporte de aventura de rendimento e estados emocionais: relações entre ansiedade, autoconfiança e auto-eficácia*. Motriz, 12(2), 143-148.
- Martens, R.; Vealey, R. S.; Burton, D. (1990). *Competitive anxiety in sport*. Champaign: Human Kinetics.
- Mellalieu, S. D.; Hanton, S.; Fletcher, D. (2006). *A competitive anxiety review: recent directions in sport psychology research In: Literature Reviews in Sport Psychology*. Nova Science Publishers, Inc. Journal of Sports Sciences, 21, 443-457.
- Mellalieu, S. D., Neil, R., & Hanton, S. (2006). *Self-Confidence as a Mediator of the Relationship Between Competitive Anxiety Intensity and Interpretation*. Research Quarterly for Exercise and Sport, 77(2), 263–270. doi:10.1080/02701367.2006.10599359
- Modroño, C.; Guillén, F. (2011). *Anxiety Characteristics of Competitive Windsurfers: Relationships with Age, Gender, and Performance Outcomes*. Journal of Sport Behavior. 34. (3) 281-294
- *Moreira da Silva, F.; Malico Sousa, P.; Pinheiro, V. B.; López-Torres, O.; Refoyo Roman, I.; & Mon-López, D. (2021). *Which Are the Most Determinant Psychological Factors in Olympic Shooting Performance? A Self-Perspective from Elite Shooters*. International Journal of Environmental Research and Public Health, 18(9), 4637. doi:10.3390/ijerph18094637
- *Mottaghi, M.; Atarodi, A.; Rohani, Z. (2013). *The Relationship between Coaches' and Athletes' Competitive Anxiety, and their Performance*. Iranian journal of psychiatry and behavioral sciences, 7(2), 68–76.
- *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* Revista Psicologia: Teoria e Prática, 18(2), 89-102.

- 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
- *Patrícia, B. M.; Verardi, C. E. L.; Pessoa Filho, D. M.; Merussi, N. V. (2019) *Analysis of mood states, trait anxiety, and state anxiety: A study with athletes before artistic gymnastics competitions*. *Journal of Physical Education and Sport*, v. 19, p. 2234-2240.
- Rocha, G. V.; Monterio, M. F. B. (2012). *Programa de treinamento de habilidades sociais para a prática do futebol*. *Psicol. Argum.*, 30(68), 63-74
- Ramezaninejad R., Sadeghi A., Ofoghi N., Khaleghi Arani H. (2005). *Comparison Of Sport Orientation In Athlete Students In University Of Gilan*. *Harakat*, -(24), 59-72.
- *Salom Martorell, M.; Ponseti, F. X.; Contestí Bosch, B.; Salom Ferragut, G.; García-Mas, A.; & Núñez Prats, A. (2021). *Ansiedad competitiva y rendimiento en deportistas de vela (Competitive anxiety and performance in competing sailors)*. *Retos*, 39, 187–191. <https://doi.org/10.47197/retos.v0i39.75356>
- Solberg, E.; Berglund, K.; Engen, O.; Ekeberg, O.; Loeb, M. (1996). *The effect of meditation on shooting performance*. *Br. J. Sports Med.* 30, 342–346
- White, S. A.; Zelnner, S. R. (1996). *The Relationship Between Goal Orientation, Beliefs About the Causes of Sport Success, and Trait Anxiety Among High School, Intercollegiate, and Recreational Sport Participants*. *The Sport Psychologist*, 10, 58-72
- Yao, J.; Yang, Y.; Xie, X.; Xu, W.; & Ding, X. (2013). *A Neural Network Model for the Correlation between Sprinters' Pre-competition Anxiety and Competition Performance*. *Research Journal of Applied Sciences, Engineering and Technology*, 6(1), 75–81. doi:10.19026/rjaset.6.4037