

**FACULDADE DE ENFERMAGEM NOVA ESPERANÇA LTDA.  
CURSO DE BACHARELADO EM EDUCAÇÃO FÍSICA**

**YAN GOMES MONTEIRO**

**INFLUÊNCIA DO GÊNERO, IDADE, EXPERIÊNCIA E MODALIDADE  
ESPORTIVA NA ANSIEDADE PRÉ-COMPETITIVA: UM ESTUDO DE REVISÃO**

**JOÃO PESSOA**

**2022**

**YAN GOMES MONTEIRO**

Influência do gênero, idade, experiência e modalidade esportiva na ansiedade pré-competitiva: um estudo de revisão

Artigo apresentado a Faculdade Nova Esperança como requisito para obtenção do título de Bacharel em Educação Física.

**Área de pesquisa:** Construção do Conhecimento em Educação Física

**Orientador:** Prof. Dr. Theodan Stephenson Cardoso Leite

**JOÃO PESSOA**

**2022**

## FICHA CATALOGRÁFICA

M78i

Monteiro, Yan Gomes

Influência do gênero, idade, experiência e modalidade esportiva na ansiedade pré-competitiva: um estudo de revisão / Yan Gomes Monteiro. – João Pessoa, 2022.  
22f.; il.

Orientador: Prof<sup>o</sup>. Dr. Theodan Stephenson Cardoso Leite.

Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Educação Física) – Faculdade Nova Esperança - FACENE

1. Esporte. 2. Ansiedade Pré-Competitiva. I. Título.

CDU: 796:616.89

**YAN GOMES MONTEIRO**

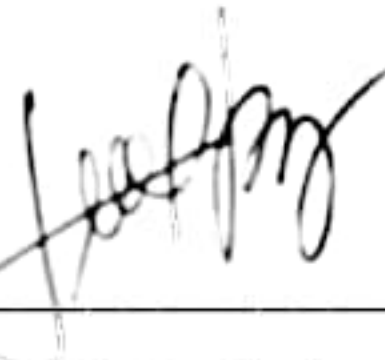
**INFLUÊNCIA DO GÊNERO, IDADE, EXPERIÊNCIA E MODALIDADE  
ESPORTIVA NA ANSIEDADE PRÉ-COMPETITIVA: UM ESTUDO DE REVISÃO**

Estudo apresentado pelo(a) aluno(a) Yan Gomes Monteiro, do Curso de Bacharelado em Educação Física, tendo obtido o conceito de \_\_\_\_\_, conforme a apreciação da Banca Examinadora constituída pelos professores:



---

**Prof. Dr. Theodan Stephenson Cardoso Leite**  
**Faculdade Nova Esperança**



---

**Prof. Me. Silvio de Azevedo Lago**  
**Membro da banca**



---

**Prof. Dr. Alcidemar Lisboa Carvalho Júnior**  
**Membro da banca**

## **RESUMO**

A ansiedade pré-competitiva está presente em todos os esportes, e pode ser vista como ponto positivo ou ponto negativo. Com isso, o objetivo do presente estudo foi revisar publicações que investigaram a ansiedade pré-competitiva de atletas de diferentes modalidades esportivas e ver a influência dela nos resultados. Para isso, adotou-se uma revisão bibliográfica do modelo descritivo explicativo buscando por artigos publicados entre 2017 e 2022, nas principais bases eletrônicas de dados. Dentre os artigos encontrados, foram selecionados 30, para leitura na íntegra, pois eram os que se interligavam com o objetivo do estudo. Frente às comparações acerca da idade dos atletas, os estudos revisados apontam que atletas mais velhos tendem a ser menos ansiosos que os atletas mais jovens. Tratando-se do fator experiência, os estudos demonstraram que atletas mais experientes apresentam menos ansiedade e mais autoconfiança, quando comparados a atletas menos experientes, porém, ainda há estudos em que a experiência não interferiu na ansiedade. Com referência ao gênero, foi observado que, no geral, as mulheres tendem a ser mais ansiosas que os homens nos desportos, porém, quando a mulher domina o esporte de combate tem uma maior autoconfiança em relação ao homem, demonstrando menor ansiedade pré-competitiva. Dentre os esportes coletivos e individuais, ambos têm em comparação uma similaridade em relação à ansiedade, porém, é possível verificar que em esportes coletivos, a ansiedade é menor, pelo fato de a responsabilidade ser coletiva e não apenas de um atleta. Pode-se observar, por meio do estudo, que a ansiedade pré-competitiva necessita de uma atenção maior para realização de mais estudos, mostrando a importância de uma preparação psicológica no atleta, pois a ansiedade pode afetar o desempenho dos atletas frente às competições a serem disputadas.

**Palavras-chave:** Esporte, Ansiedade pré-competitiva

## **ABSTRACT**

Pre-competitive anxiety is present in all sports and can be seen as a positive or negative point, so the objective of the present study was to review publications that investigated pre-competitive anxiety in athletes from different sports and see the influence of pre-competitive anxiety. same in the results. For this, a bibliographic review of the explanatory descriptive model was adopted, searching for articles published between 2017 and 2022, in the main electronic databases. Among the articles found, 30 were selected for reading in full, as they were the ones that were interconnected with the objective of the study. In view of the comparisons regarding the age of athletes, the studies reviewed point out that older athletes tend to have less anxiety than younger athletes. Regarding the experience factor, studies have shown that more experienced athletes have less anxiety and more self-confidence when compared to less experienced athletes, but there are still studies in which experience did not interfere with anxiety. Regarding gender, it was observed that, in general, women tend to be more anxious than men in sports, however, when women dominate the sport, they have greater self-confidence in relation to men, showing less pre-competitive anxiety. Among team and individual sports, both have a similarity in comparison with anxiety, but it is possible to verify that in team sports, anxiety is lower, because the responsibility is collective and not just an athlete. It can be observed through the study that pre-competitive anxiety needs more attention to carry out more studies, showing the importance of psychological preparation in the athlete, since anxiety can affect the performance of athletes in the competitions to be disputed. .

**Keywords:** Sport , Pre competitive anxiety

## SUMÁRIO

<b>1</b>	<b>INTRODUÇÃO .....</b>	<b>7</b>
<b>2</b>	<b>METODOLOGIA .....</b>	<b>9</b>
<b>3</b>	<b>REVISÃO DE LITERATURA .....</b>	<b>10</b>
3.1	Ansiedade pré-competitiva .....	10
3.2	Ansiedade pré-competitiva por gênero.....	12
3.3	Ansiedade pré-competitiva por idade e experiência .....	13
3.4	Ansiedade pré-competitiva por esportes individuais e coletivos .....	17
<b>4</b>	<b>CONSIDERAÇÕES FINAIS .....</b>	<b>19</b>
<b>5</b>	<b>REFERÊNCIAS .....</b>	<b>20</b>

## 1 INTRODUÇÃO

A ansiedade é algo que todo ser humano já experimentou um dia, e quando falamos do esporte, ela aparece como uma das variáveis que pode afetar o desempenho do atleta <sup>1</sup>. O indivíduo ansioso sente um vazio dentro de si, medo de todas as situações, sejam elas do momento ou que ainda estão por vir, que venham a gerar um desconforto, ou que saia dos padrões comuns do seu dia a dia <sup>2</sup>.

No que diz respeito ao esporte, a ansiedade, antes e durante as competições, é vista como um sentimento ruim que causa sentimentos de nervosismo, preocupação e apreensão associadas ao corpo <sup>1</sup>. A ansiedade tem duas subdivisões que são a ansiedade somática e a ansiedade cognitiva. A ansiedade somática se refere aos aspectos fisiológicos, que são vistos quando o atleta se sente ansioso, e isso pode causar problemas, principalmente na tomada de decisão. Por outro lado, a ansiedade cognitiva diz respeito a como o atleta se sente em meio a competição, o nível de preocupação que tem, ou até mesmo pensamentos negativos em decorrer de seu desempenho futuro. <sup>3</sup>.

Além do que já foi dito sobre a ansiedade, ela ainda pode ser classificada de duas maneiras, que são a ansiedade-traço e a ansiedade-estado <sup>4</sup>. A ansiedade-estado é caracterizada por reações diante das situações temporárias, um estado imediato de ordem emocional, ou seja, apresentação de sentimentos de preocupação, tensão ou nervosismo desencadeado por um estímulo ou um acontecimento determinado <sup>5</sup>.

Assim, pode-se entender que a ansiedade se refere à disposição para responder ao estresse e à tendência a perceber situações estressantes <sup>6</sup>. Tendo em vista que a competição é onde os atletas buscam seu ápice de performance, a responsabilidade de ter um bom resultado faz com que eles se sintam ansiosos, causando sentimentos e sintomas que podem atrapalhar ou influenciar em seu desempenho.

Sabe-se que a preparação de um atleta para a competição é algo que passa por muitos processos, desde preparação física, alimentação, regulação de sono, preparação psicológica, entre outros processos, mas, no presente estudo foi observada, principalmente, a preparação psicológica com especificidade na ansiedade pré-competitiva. Quanto a ansiedade pré-competitiva pode influenciar no desempenho do atleta? Pôde-se observar que, para muitos atletas, a ansiedade causa problemas e pode resultar em perda de rendimento na competição, foi observada a influência em muitos esportes e, com isso, foi visto que atletas podem reagir de



formas diferentes à ansiedade antes da competição e isso deve ser observado com olhos mais atentos, para uma melhor preparação dos atletas.

Este estudo tem grande importância para os profissionais de Educação Física, pois trata-se de um assunto que não tem uma atenção específica e, com isso, é deixado de lado e, por muitas vezes, atletas com grande potencial são perdidos por não terem sido preparados psicologicamente da forma correta.

A ansiedade pré-competitiva existe em todo atleta e a pode ser tratada de forma boa ou ruim, assim, tendo influência direta no desempenho do atleta na competição, sendo assim justificado o presente estudo.

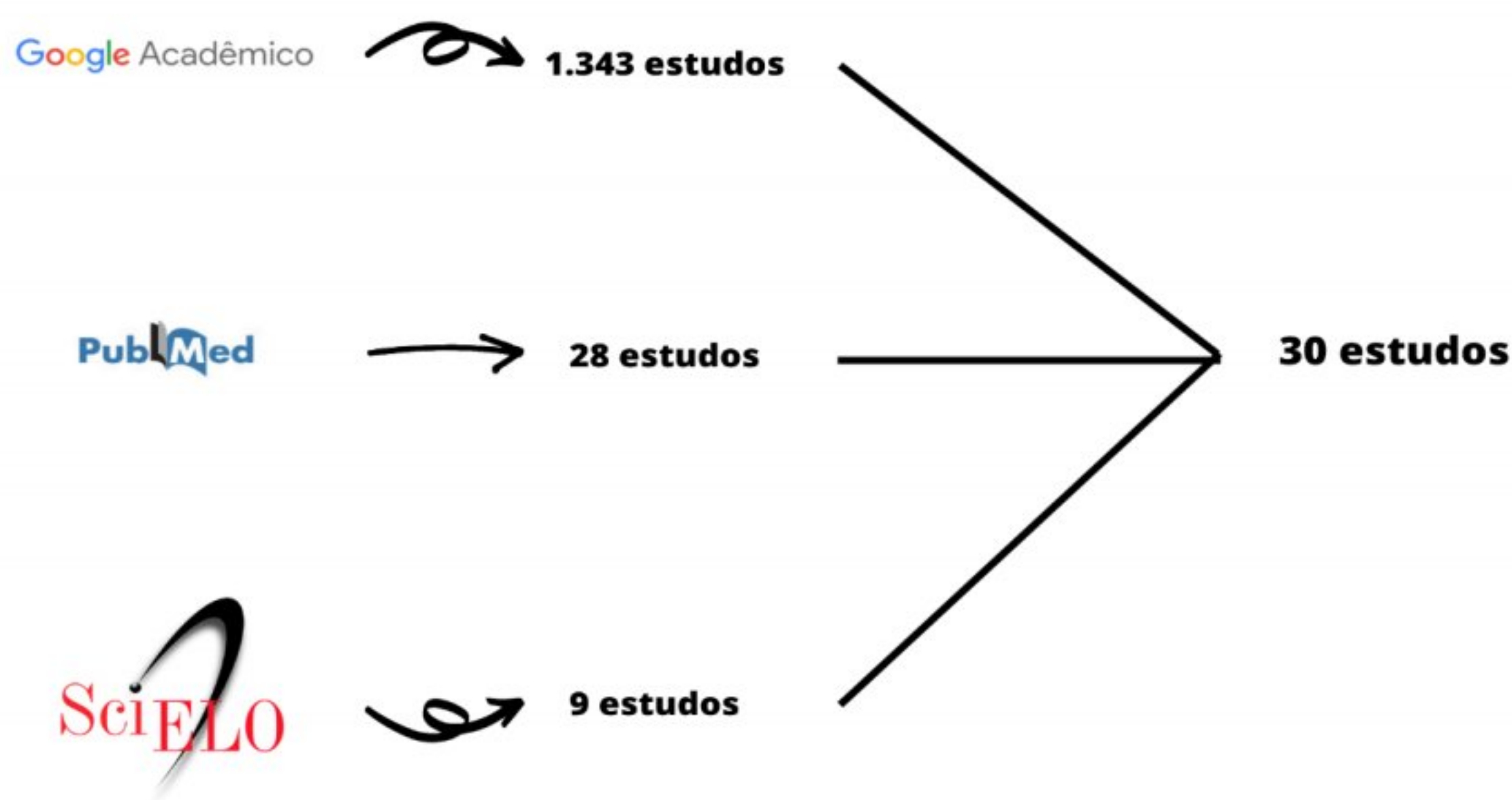
O presente estudo tem como objetivo geral analisar a influência da ansiedade pré-competitiva em atletas de diferentes esportes, além de objetivos específicos que tratam das vertentes que foram avaliadas no presente estudo, ou seja, observar se o gênero tem influência na ansiedade pré-competitiva, se a idade e o tempo de prática esportiva influenciam na ansiedade pré-competitiva e se a modalidade esportiva coletiva ou individual tem influência na ansiedade pré-competitiva.

## 2 METODOLOGIA

O presente estudo caracteriza-se como uma revisão bibliográfica de caráter descritivo e explicativo. Para Gil<sup>7</sup>, pesquisa bibliográfica ...”é desenvolvida com base em material já elaborado, constituído principalmente de livros e artigos científicos”.

Foram encontrados 1.380 estudos ao total utilizando as palavras ansiedade pré-competitiva, Ansiedade pré-competitiva AND gênero, ansiedade pré-competitiva AND idade, ansiedade pré-competitiva AND experiência, ansiedade pré-competitiva AND esporte coletivo e ansiedade pré-competitiva AND esporte individual, onde foram excluídos estudos de revisão, estudos que não analisavam os fatores avaliados no presente estudo e após excluir os estudos repetidos chegou-se ao número total de 30 artigos, que foram lidos na íntegra e utilizados no presente estudo (Figura 1).

### Estudos encontrados



**Figura 1:** Fluxograma de resultados referente as pesquisas realizadas nos bancos de dados.

### **3 REVISÃO DE LITERATURA**

#### **3.1 Ansiedade pré-competitiva**

No ambiente esportivo, a preparação dos atletas vai mais adiante do que apenas um preparo físico ou técnico, que são responsáveis pelo deslumbre do público. A preparação psicológica tem ganhado espaço, cada dia mais, gerando discussões dentro dos centros de treinamentos. Quando se verifica os temas abordados pela psicologia, a excitabilidade emocional e o preparo psicológico dos atletas englobam 70% das pesquisas <sup>8</sup>. Além disso, o assunto ansiedade relacionado ao desempenho esportivo é a preocupação principal, assumindo 93% dos assuntos tratados. Esses números mostram que, mesmo há muitos anos atrás, esses assuntos já eram de interesse dos pesquisadores e profissionais, porém, ainda não eram levados com tamanha importância no âmbito esportivo. Com o crescimento gradativo da área de conhecimento, no cenário brasileiro, em 2006, no Congresso Brasileiro de Psicologia do Esporte, o tema Ativação, Estresse e Ansiedade assume a primeira colocação no ranking de temas apresentados com 12,50% <sup>9</sup>.

Ao praticar um esporte, fica claro que a sensação ali vivenciada é difícil de apresentar em outro momento na vida. Em atletas de rendimento a situação exige maior preocupação, pois são investidos tempo, energia, apego pelo esporte e empenho profissional. Além da ansiedade, outros sentimentos como medo, realização, estresse, frustração, prazer e alegria são comuns no meio desportivo, e podem tanto servir como motivação para os atletas, gerando um fator positivo, como também, podem ser encarados como uma pressão excessiva, gerando emoções negativas <sup>10</sup>.

Guiando o que tem sido visto de ansiedade para o contexto do esporte, onde se encontra diversas vertentes e variáveis a serem levadas em consideração, a ansiedade tende a ser apresentada por algumas situações, tais como possibilidade de sucesso ou fracasso na competição, personalidade do indivíduo, modalidade esportiva sendo ela coletiva ou individual, exposições para o público, vivência com colegas de equipe ou grupo e outros, surgem então teorias voltadas para entender a ansiedade pré-competitiva nos atletas e seu desempenho nas tarefas, uma vez que no esporte é relatado cobranças excessivas para a vitória, pressão pessoal, dos familiares e técnicos e o medo de fracassar do próprio indivíduo <sup>11</sup>.

A teoria do Drive, criada por Woodworth em 1918, tenta explicar como a presença de pessoas observando uma tarefa sendo realizada, influencia no desempenho daquele que a está executando. Se há a necessidade de a tarefa ser completa ou cumprida, ocorre um aumento de energia influenciando diretamente o nosso sistema nervoso, gerando o que podemos chamar de ansiedade. Essa energia ativada em nosso sistema nervoso durante a aprendizagem pode interferir negativamente no desenvolvimento de aprendizagem do indivíduo, causando nervosismo além do comum, gerando erros e dificuldades na aprendizagem. Mas, por outro lado, se o indivíduo possuir uma boa experiência na tarefa é possível que se obtenha uma melhora do desenvolvimento da aprendizagem daquela mesma tarefa <sup>12 13</sup>.

Falando sobre teorias, uma que também nos ajuda a entender a ansiedade no âmbito desportivo é a teoria de IZOF – Zona Individual de Funcionamento Ótimo, que foi elaborada por Juri Hanin no ano de 1970. Esta teoria foi criada de maneira alternativa e fala não de uma zona central de ativação de maneira generalizada, mas sim uma zona ideal para cada atleta de maneira individual e de acordo com cada modalidade esportiva. Assim, os níveis de ansiedade variam de atleta para atleta, uns necessitam que estejam mais elevados os níveis de ansiedade, porém, há outros que necessitam estar mais relaxados, também variando o nível de ativação exigido para cada modalidade, umas com maiores ativações e outras menores <sup>12 13</sup>.

Dentro dessa teoria, as reações emotivas, num contexto de interação social, são divididas em quatro tipos de avaliações. A primeira delas é o estado intrapessoal, que são as emoções presentes quando ocorre a interação do indivíduo com outra pessoa. A segunda é a ansiedade-grupo e nessa parte existe a intenção de avaliar e qualificar as emoções do indivíduo quando busca pertencimento ou entrosamento com um grupo ou equipe. A terceira parte da avaliação é chamada como estado ótimo de ansiedade, que nada mais é a zona de ansiedade-estado que menos afeta o indivíduo de seus rendimentos desportivos. Por fim, a última parte da avaliação é chamada de ansiedade de prestação, que é uma avaliação mais específica da ansiedade-estado num nível de competição <sup>12 13</sup>.

A ansiedade e o estresse podem causar problemas como o sono dos atletas <sup>14</sup>, levando-os a ter um descanso irregular, o que pode gerar uma preparação incompleta, sendo assim, os deixando propícios a adquirirem problemas com ansiedade e nervosismo ainda na fase preparatória, esse estado de ansiedade é muito comum com a proximidade de uma competição.

### 3.2 Ansiedade pré-competitiva por gênero

A ansiedade pode ser vista por várias vertentes e analisada por muitos aspectos, dentre eles, o gênero é uma vertente que foi utilizada por Machado <sup>15</sup> para avaliar a ansiedade pré-competitiva nos diferentes gêneros e relacionar ao desempenho deles; foram utilizadas as escalas de SCAT que identifica o perfil de ansiedade traço e CSAI-2 para a análise da ansiedade estado, por meio desse estudo pode-se observar que os homens tiveram ansiedade classificada como média que varia a pontuação entre 17 e 23 e nas mulheres foi verificado níveis classificados como média alta com pontuação entre 24 e 27, com isso, a autora observou que as mulheres tendem a ser mais ansiosas que os homens. Quanto aos resultados relacionados ao desempenho, os atletas que subiram ao pódio tiveram níveis de ansiedade pré-competitiva inferior aos demais atletas, assim observando que a ansiedade pode influenciar no resultado final. Estudos mais antigos revelam esse mesmo resultado, em que as mulheres tendem a ser mais ansiosas antes de uma competição <sup>16</sup>.

O estudo de Interdonato, Miarka e Franchini <sup>17</sup> realizou uma pesquisa utilizando como método avaliativo o Sport Competition Anxiety Test (SCAT) em 40 atletas de judô (20 do sexo masculino e 20 do sexo feminino) entre 14 anos e 18 anos. Diante da pesquisa, se obteve como primeiro resultado que os atletas de ambos os sexos tiveram os níveis de ansiedade maiores na fase de treinamento em comparação com o momento da competição. Já no momento da competição, as atletas do sexo feminino tiveram maiores níveis de ansiedade quando comparados aos demais grupos.

No estudo elaborado por Araújo <sup>18</sup>, foram observados 129 atletas de atletismo sendo eles 71 mulheres (55%) e 58 homens (45%) e foi visto que as meninas apresentaram maiores níveis de ansiedade que os meninos, este fator está ligado, principalmente, ao comportamento exibido pelas meninas nas competições que foram aplicadas o estudo, em sentirem-se mais agitadas antes das competições, preocupadas com o seu desempenho, pensando em não errar no momento da prova. Estes comportamentos, como o nervosismo e a tensão podem alterar os níveis de ansiedade.

Sgoda <sup>19</sup>, observou atletas de natação da categoria master e quando comparados os níveis de ansiedade por gênero, foi observado que as mulheres tiveram um maior nível de ansiedade pré competitiva que os homens do estudo, sendo assim, corroborando com o que está escrito por outros autores <sup>15 16 17 18</sup>.

Porém, outro estudo vê o gênero feminino como menos ansioso que o masculino quando se trata de um esporte de combate, isso leva a crer que ao aprenderem uma modalidade de luta, a autoconfiança da mulher é otimizada e elas se sentem mais independentes e seguras que os homens <sup>20</sup>.

Seguindo essa mesma linha de Contessoto <sup>20</sup>, o estudo de Marques <sup>21</sup> ao comparar o sexo dos voluntários em relação à ansiedade pré-competitiva, observou uma diferença pequena, em que o sexo feminino encontrou-se com uma média menor que a do masculino, respectivamente 22,8 e 25,5 pontos, sendo assim, mostrando que as mulheres ao dominarem um esporte tendem a ser menos ansiosas que os homens.

No estudo realizado por Machado <sup>22</sup>, foi levantada a hipótese de que o nível de ansiedade pré-competitiva no judô poderia interferir no desempenho dos atletas. Utilizaram como método os questionários Sport Competition Anxiety Test (SCAT) e Competitive State Anxiety Inventory-2 (CSAI-II) para as coletas de dados dos atletas de ambos os sexos, totalizando 30 atletas com idade entre 18 a 25 anos e ao fim, foi tido como resultado, quando separados por gênero, tanto os níveis de ansiedade-traço quanto os de ansiedade-estado, também tiveram seus resultados como moderados. Um detalhe do estudo foi a análise dos níveis de ansiedade entre os 1º, 2º e 3º colocados da competição, mostrando que o 1º colocado da competição teve um nível menor de ansiedade quando comparados com os 2º ou 3º colocados. Concluindo que, quando os participantes de judô dessa faixa etária conseguem controlar as tensões emocionais durante a fase pré-competitiva e competitiva, possivelmente o desempenho é melhor, independente do gênero, corroborando assim com o estudo já citado <sup>15</sup>.

Tertuliano <sup>23</sup> observou em seu estudo com nadadores de águas abertas, que não houve diferença significativa no nível de ansiedade pré competitiva entre os gêneros, hipótese que também é defendida por Hagan Jr.; Pollmann; Schack <sup>24</sup> e Machado <sup>22</sup>, que viu por meio de seu estudo que o gênero não teve qualquer influencia nos níveis de ansiedade pré competitiva.

### 3.3 Ansiedade pré-competitiva por idade e experiência

O estudo de Lima <sup>25</sup>, que envolveu atletas profissionais e amadoras de futebol feminino, verificou que as atletas profissionais apresentam níveis significativamente maiores de autoconfiança nas três dimensões de respostas da ansiedade, analisadas pelo instrumento

Competitive State Anxiety Inventory 2 (CSAI-2R) em sua versão brasileira, quando comparadas a atletas amadoras, além de menores valores na frequência da ansiedade cognitiva e interpretação mais positiva dos estímulos da ansiedade total e cognitiva. O grupo profissional também apresentou valores significativamente maiores na idade, em comparação ao grupo amador, sendo assim, observa-se que o grupo mais velho teve menor nível de ansiedade. O mesmo estudo observou que as atletas profissionais além de mais velhas que as atletas amadoras, também eram mais experientes, e ainda, as mesmas tinham em média 8,53 anos de treinamento e as atletas amadoras tinham 5,04 anos de treinamento em média, o que mostra que a experiência na modalidade nos faz adquirir cada vez mais auto confiança e conseqüentemente reduz os níveis de ansiedade de forma inversamente proporcional, sendo assim ambos os resultados obtidos são vistos e corroborados pela literatura <sup>26</sup>.

No estudo de Sgoda <sup>19</sup>, a correlação entre idade e experiência competitiva foi fraca, devido ao fato de está diretamente proporcional, quanto maior a idade (média de 41,8) maior a experiência como atleta (média de 17,2). Este resultado corrobora os estudos anteriores já citados de De Rose Júnior <sup>16</sup> e Lima <sup>25</sup>, que indicam que os atletas mais jovens e, provavelmente, com menos vivências e experiência no esporte de competição, seriam mais suscetíveis a demonstrar ansiedade no contexto esportivo do que os atletas mais velhos e, portanto, mais independentes, mais experientes e com estratégias de enfrentamento mais elaboradas quanto a situações ansiosas no esporte.

Daniele <sup>27</sup>, verificando a relação entre tempo de prática nas duas modalidades e a ansiedade pré-competitiva, observou correlação negativa entre depressão e confusão, ou seja, atletas com maior tempo de prática têm menores níveis de depressão e confusão em momentos que antecedem a competição. Isto pode estar atrelado aos pressupostos marciais inerentes a arte que é desenvolvida a cada treinamento, fazendo com que atletas mais experientes considerem ainda mais estes aspectos, engajando valores essenciais ao seu autodomínio, autoconhecimento e superação. Tais adaptações tendem a auxiliar na variável ansiedade frente a uma competição. Além disso, atletas mais experientes já vivenciam o ambiente competitivo mais frequentemente, fazendo com que se tornem menos ansiosos em função da adaptação ao ambiente assim como os atletas menos experientes e de menor vivência no esporte apresentam mais vulnerabilidade sobre a ansiedade pré-competitiva do que os mais velhos e mais experientes, que são mais independentes e possuem estratégias de enfrentamento mais elaboradas em situações ansiosas no esporte <sup>16</sup>.

Araújo <sup>18</sup>, em seu estudo, no qual foram observados 129 atletas de atletismo, percebeu que os atletas que tinham maior experiência em competições, obtiveram um menor nível de ansiedade pré-competitiva, onde podemos dizer que, conforme o aumento da experiência em participações competitivas ocorre uma redução nos níveis de ansiedade.

Durães <sup>28</sup> realizou sua pesquisa com uma equipe feminina de futsal da cidade de Montes Claros em Minas Gerais, onde observou os níveis de ansiedade pré-competitiva das atletas e viu que as mesmas tiveram baixo nível de ansiedade, pois todas possuíam um tempo significativo de prática do futsal e já participaram várias vezes da mesma competição (Jogos de Minas Gerais), além de outros fatores como a idade, a personalidade e por jogarem em casa, com a torcida a seu favor. Além disso deve-se frisar que a experiência no futsal constitui um importante fator que interfere em seus desempenhos técnico, tático e psicológico (ansiedade). Conforme De Rose Júnior <sup>16</sup>, quanto maior o nível de experiência menor será seu nível de ansiedade e, conseqüentemente, melhor será seu desempenho. Vilarino et al <sup>1</sup>, afirmam que o excesso de ansiedade atrapalha no desempenho, ocorrendo um grande gasto de energia, dificultando na concentração, coordenação e análises de jogadas.

Marques <sup>29</sup> observou em seu estudo duas atletas de ginástica rítmica, uma de 11 e outra de 12 anos de idade, que realizou dois momentos com as atletas, uma simulação de competição e a competição em si. Esse método, teoricamente, deveria ter funcionado para uma melhora dos níveis de ansiedade das atletas, porém, isso não foi observado, principalmente, na atleta 1, em que as respostas de ansiedade somática e cognitiva apresentaram maiores valores na competição oficial quando comparado a competição simulada. Já a atleta 2 apresentou maiores valores de ansiedade somática e menores valores de autoconfiança nas duas situações (simulada e oficial) quando comparada a atleta 1, isso pode ser explicado quando se avalia que as mesmas são novas, em idade, e possuem pouca experiência em competições, isso causa uma maior ansiedade nas atletas <sup>16</sup>.

Porém, os achados anteriores não foram de encontro aos resultados da pesquisa de Da Silva <sup>30</sup>, que em seu estudo observou atletas de Jiu-Jitsu e quando comparados os atletas mais experientes aos atletas mais novos, foi visto que nas lutas, os atletas menos experientes se saíram vencedores indo em contrapartida aos estudos citados anteriormente, isso deve-se a outra observação feita pelo autor, em que os atletas vencedores tiveram maior nível de autoconfiança em relação aos atletas perdedores, reduzindo assim sua ansiedade pré-competitiva.



Tertuliano <sup>23</sup> observou em seu estudo com nadadores de águas abertas, que assim como não houve diferença significativa no nível de ansiedade pré-competitiva entre atletas de ambos os sexos, atletas mais jovens e mais velhos também obtiveram o mesmo resultado, sendo assim, a idade não influenciou na percepção desníveis de ansiedade pré-competitiva. Vale ressaltar que no estudo não foi levado em consideração à preparação psicológica que os atletas recebiam, tendo em vista que esse resultado difere do que se tem visto na literatura, pode-se observar a importância e a relevância de uma preparação psicológica bem efetuada, que acarretou em um índice de atletas mais autoconfiantes do que ansiosos.

No estudo realizado por Marques <sup>21</sup>, ao verificar a comparação por idade, observou-se que todos os melhores resultados da competição foram dos atletas que possuíam a idade limite, ou em alguns casos apenas um ano abaixo da idade máxima referente ao edital daquela categoria, ou seja, a idade máxima para participação era de 17 anos, e obtivemos os melhores resultados nos atletas que possuíam 17 ou 16 anos de idade, o que pode ser uma vantagem devido à maturação do corpo em relação aos que possuem a idade mínima da competição que são 14 anos. Porém, ao avaliar a idade relacionada com a ansiedade pré-competitiva dos atletas, não houve associação significativa no estudo, tendo como resultado que a idade não influenciou na questão da ansiedade dos mesmos, apesar dos resultados mostrarem que os atletas mais velhos foram os melhores colocados. No mesmo estudo, os atletas melhores colocados foram os que tinham um maior tempo de treinamento, ou seja, eram mais experientes em relação a todos os voluntários da amostra. Alguns estudos mostram que os atletas que possuem maior experiência, sendo assim, os que possuem maior tempo de treinamento, possuem sua ansiedade mais controlada em relação aos atletas menos experientes na questão competitiva, ainda que o nível técnico em que o atleta se encontra, possa influenciar na ansiedade de acordo com a competição <sup>26</sup>.

Ferreira De Negreiros <sup>31</sup> realizou seu estudo em uma equipe de futebol americano, que objetivou verificar as relações da ansiedade pré-competitiva e de *burnout* nos atletas no início da temporada, ao realizar a comparação entre as dimensões de *burnout* e de ansiedade pré-competitiva em função da faixa etária dos participantes, pode-se observar que não houve diferença significativa em nenhuma das variáveis, indicando que a idade não se mostrou como um fator interveniente nos indicativos de *burnout* e nos sintomas de ansiedade dos atletas, neste mesmo estudo foi avaliada a experiência no esporte em comparação a ansiedade pré-competitiva e *burnout* e os resultados demonstraram que não houve diferença significativa nas dimensões

de burnout e de ansiedade pré-competitiva em função do tempo de prática dos jogadores. Esses achados indicam que o tempo de prática não influenciou na percepção de *burnout* e ansiedade pré-competitiva de jogadores de futebol americano no começo na temporada.

### 3.4 Ansiedade pré-competitiva por esportes individuais e coletivos

No estudo realizado por Bernardt; Sehnem <sup>11</sup> foi analisado a ansiedade pré competitiva e a autoconfiança de atletas de um esporte coletivo, que foram observados 11 atletas do sexo masculino, com idade entre 12 e 14 anos. O estudo percebeu que os atletas tiveram um baixo nível de ansiedade, defendendo assim o que foi escrito anteriormente por Gonçalves; Belo <sup>10</sup>, que diz que os níveis de ansiedade de atletas que disputam modalidades coletivas são menores, pela responsabilidade recair sobre um grupo e não apenas em um atleta como no esporte individual.

O estudo de Igeski et al <sup>32</sup> objetivou verificar as variações das dimensões da ansiedade durante uma competição nacional de Futebol na categoria Sub17. Sendo assim, foi visto que a ansiedade somática, teve pequena variação, sendo maior no primeiro jogo, por se tratar da estreia no campeonato, já se tratando da ansiedade cognitiva, não houve diferenças relevantes, o que demonstra que os atletas estavam concentrados e com pensamentos positivos para as partidas, o que se confirma quando é verificado que a autoconfiança dos mesmos foi vista como alta e superior a ansiedade cognitiva. Sendo assim, também seguindo a linhagem de pensamento de sobre o nível de ansiedade em esportes coletivos <sup>10</sup>.

No estudo realizado por Marques <sup>21</sup> pode-se observar que a amostra de atletas praticantes da modalidade de atletismo teve um resultado de ansiedade pré-competitiva de níveis relativamente altos, quando avaliado o esporte individual, é natural acontecer esses níveis altos de ansiedade, apesar ainda assim da autoconfiança em alguns casos se sobressair mesmo com esse nível alto de ansiedade, pois o esporte individual sofre maior pressão se comparado ao esporte coletivo, devido ao resultado da competição depender apenas do seu rendimento nos treinamentos, sem que possa dividir o compromisso de vencer, desta forma, pode ser observado maiores níveis de ansiedade em atletas que praticam esportes individuais <sup>10</sup>.

Dal'mas; Tartarug; Pauli <sup>33</sup> avaliaram a ansiedade pré-competitiva em atletas de futsal em seus jogos em casa (em seu local de treinamento) e fora (visitando o local de treinamento

do adversário) e os achados desse estudo demonstram que a ansiedade cognitiva, somática e autoconfiança parecem não afetar negativamente o desempenho dos atletas em jogos realizados dentro e fora de casa, isso pode ser explicado pelo fato de se tratar de um esporte coletivo, em que o atleta tem a responsabilidade compartilhada com seus companheiros, assim, diminuindo a ansiedade que poderia recair sobre o mesmo <sup>10</sup>.

Marques <sup>29</sup> observou em seu estudo duas atletas de ginástica rítmica, que realizou dois momentos com as atletas: uma simulação de competição e a competição em si. Esse método teoricamente deveria ter funcionado para uma melhora dos níveis de ansiedade das atletas, porém isso não foi observado, principalmente na atleta 1, em que as respostas de ansiedade somática e cognitiva apresentaram maiores valores na competição oficial quando comparado a competição simulada. Já a atleta 2 apresentou maiores valor de ansiedade somática e menores valores de autoconfiança nas duas situações (simulada e oficial) quando comparada a atleta 1, isso pode ser explicado quando se trata de um esporte individual, em que as atletas tem sobre si toda a responsabilidade da tarefa, causando essa ansiedade maior <sup>10</sup>.

## **CONSIDERAÇÕES FINAIS**

Tendo visto, por meio dessa pesquisa, que a ansiedade pré-competitiva tem influência direta com o desempenho esportivo do atleta, porém, fatores como idade, experiência em competições, gênero e o individuo possuir alguma deficiência podem influenciar nesse contexto, pois, foi visto que atletas mais experientes possuem menor nível de ansiedade. Da mesma forma, um estudo relatou que a mulher em esportes de combate, ao ter o domínio do mesmo, consegue ser mais autoconfiante que o homem.

Como visto no presente estudo, atletas que possuem uma preparação psicológica adequada, tendem a ter um melhor desempenho nas competições, reduzindo os níveis de ansiedade pré-competitiva, causando uma melhor concentração, o que levará o mesmo a ter seu melhor rendimento mediante a competição.

Os achados do presente estudo concluíram que os fatores analisados podem ter influência quando comparados aos níveis de ansiedade pré-competitiva dos atletas de diferentes modalidades, porém, ainda há incógnitas a serem estudadas. Com isso, devem ser realizados mais estudos utilizando fatores que podem influenciar para um maior nível de ansiedade dos atletas, para que se possa ter resultados concretos referente a influência dos fatores.

Conclui-se que, é de suma importância que seja levado em consideração os níveis de ansiedade dos atletas, pois como foi visto no presente estudo, o atleta que está preparado psicologicamente sofre menos com a ansiedade pré-competitiva.

A ansiedade pode causar problemas constantes em atletas, então, os treinadores e os preparadores deveriam em seu planejamento de treino dar uma atenção especial para a preparação mental de seus atletas, incluindo um trabalho interdisciplinar com a psicologia do esporte, dessa forma deixando-os preparados completamente para as competições.

Devem ser feitos estudos futuros investindo em desenhos longitudinais, além de adicionarem algum tipo de avaliação objetiva do desempenho técnico/tático esportivo dos grupos de indivíduos avaliados, assim melhorando a qualidade da avaliação por modalidade esportiva.

## REFERÊNCIAS

1. VILARINO G, HECH F, ANDRADE R, FELDEN E. WEINBERG, RS; GOULD, D. Fundamentos da Psicologia do Esporte e do. Livro avaliado por pares e-book de distribuição livre e gratuita disponível em. 2020:18.
2. Castillo ARG, Recondo R, Asbahr FR, Manfro GG. Transtornos de ansiedade. *Brazilian Journal of Psychiatry*. 2000;22:20-3.
3. Fernandes MG, Vasconcelos-Raposo J, Fernandes HM. Relação entre orientações motivacionais, ansiedade e autoconfiança, e bem-estar subjetivo em atletas brasileiros. *Motricidade*. 2012;8(3):4-18.
4. Schmidt RA, Wrisberg CA. Aprendizagem e performance motora: iniciando. *Artmed*; 2010.
5. Martens R, Vealey RS, Burton D. *Competitive anxiety in sport*. 1990.
6. Fernandes MG, Nunes SAN, Vasconcelos-Raposo J, Fernandes HM. Factors influencing competitive anxiety in Brazilian athletes. *Revista Brasileira de Cineantropometria & Desempenho Humano*. 2013;15(6):705-14.
7. Gil AC. *Como elaborar projetos de pesquisa: Atlas São Paulo*; 2002.
8. Vealey RS. Future directions in psychological skills training. *The sport psychologist*. 1988;2(4):318-36.
9. Vieira LF, Vissoci JRN, Oliveira LPd, Vieira JLL. Sport psychology: an emergent field in psychology. *Psicologia em Estudo*. 2010;15(2):391-9.
10. Gonçalves MP, Belo RP. Ansiedade-traço competitiva: diferenças quanto ao gênero, faixa etária, experiência em competições e modalidade esportiva em jovens atletas. *Psico-USF*. 2007;12(2):301-7.
11. Bernardt AM, Sehnem SB. Ansiedade Pré-Competitiva e autoconfiança em modalidade de esporte coletivo. *Pesquisa em Psicologia-anais eletrônicos*. 2017:37-44.
12. Barreto PM. Perfil de estado de humor, ansiedade-traço e ansiedade-estado em jovens ginastas. 2017.
13. Sonoo CN, Gomes AL, Damasceno ML, Silva SRd, Limana MD. Ansiedade e desempenho: um estudo com uma equipe infantil de voleibol feminino. *Motriz: Revista de Educação Física*. 2010;16:629-37.
14. Tanguy G, Sagui E, Fabien Z, Martin-Krumm C, Canini F, Trousselard M. Anxiety and psycho-physiological stress response to competitive sport exercise. *Frontiers in Psychology*. 2018:1469.

15. Machado LC. Ansiedade pré-competitiva e desempenho em atletas de Crossfit. Educação Física Bacharelado-Pedra Branca. 2018.
16. Junior D, Vasconcelos E. Ansiedade-traço competitiva e atletismo: um estudo com atletas infanto-juvenis. Rev paul educ fís. 1997;6:148-54.
17. INTERDONATO GC, MIARKA B, FRANCHINI E. Análise da ansiedade pré-competitiva e competitiva de jovens judocas. Revista de Artes Marciales Asiaticas. 2013;8(2).
18. Araújo P. Ansiedade pré-competitiva: um estudo em escolares praticantes da modalidade de atletismo. 2019.
19. Sgoda TH. Ansiedade de estado pré-competitiva em atletas masters de natação: Universidade Tecnológica Federal do Paraná; 2018.
20. Contessoto LC, da Costa LCA, Anversa ALB, Refundini LB. Análise do nível de ansiedade pré-competitiva em atletas juvenis e adultos praticantes de Muaythai. Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación. 2021(40):209-15.
21. Marques IM. Níveis de ansiedade pré-competição em atletas da modalidade de atletismo do município de Tubarão-SC. Educação Física Bacharelado-Tubarão. 2017.
22. Machado ME. Ansiedade pré-competitiva e desempenho em atletas de judô de Santa Catarina. Educação Física Bacharelado-Pedra Branca. 2019.
23. Tertuliano IW, Buzeto FK, de Oliveira V, Machado AA, Montiel JM. Os efeitos da idade e do sexo no nível de ansiedade de nadadores de águas abertas. Conexões. 2019;17:e019021-e.
24. Hagan Jr JE, Pollmann D, Schack T. Interaction between gender and skill on competitive state anxiety using the time-to-event paradigm: what roles do intensity, direction, and frequency dimensions play? Frontiers in psychology. 2017;8:692.
25. LIMA VF. Ansiedade-estado competitiva em atletas profissionais e amadoras de futebol feminino: Universidade Federal de Pernambuco; 2020.
26. Rocha VVS, Osório FdL. Associations between competitive anxiety, athlete characteristics and sport context: evidence from a systematic review and meta-analysis. Archives of Clinical Psychiatry (São Paulo). 2018;45:67-74.
27. Daniele D, Rafael K. Estado de humor e ansiedade pré-competitiva em atletas de Brazilian Jiu Jitsu e Judô. 2017.
28. Durães GM, Santos Durães B, Lafetá JC, de Fátima de M Maia M, Caribé A. Níveis de ansiedade pré-competitiva e eficiência técnica e tática de uma equipe adulta de futsal feminino participante dos jogos de Minas Gerais-2015. Revista Portuguesa de Ciências do Desporto. 2017.

29. Marques CM, Silva SEF, Mattes VV, Paludo AC. Ansiedade pré-competitiva e desempenho em jovens atletas de ginástica rítmica: um estudo de caso. *Caderno de Educação Física e Esporte*.18(3):25-8.
30. da Silva DCF, Ferreira APU, Bezerra JAX, do Nascimento Silva N, de Moura SKM. Avaliação dos níveis de ansiedade pré-competitiva sobre o rendimento de lutadores iniciantes de jiu-jitsu. *Diálogos em Saúde*. 2019;1(2).
31. Ferreira de Negreiros E, Gomes Costa NL, Moraes Freire GL, da Silva Xavier SE, Andrade do Nascimento Junior JR. Indicativo de burnout e ansiedade pré-competitiva de jogadores de futebol americano. *Revista Inspirar Movimento & Saude*. 2021;21(3).
32. Igeski BC, de Oliveira JÃºnior RC, Skavinki MA, dos Santos Cavalheiro F, Ribas MR. Variações das dimensões da ansiedade durante competição nacional de Futebol na categoria sub17. *RBFF-Revista Brasileira de Futsal e Futebol*. 2018;10(38):341-6.
33. Dal'mas G, Tartarug MP, Pauli PH. Ansiedade pré-competitiva e desempenho percebido em atletas de Futsal: efeito do local de jogo. *Psicologia Argumento*. 2021;39(107):1124-36.