Revisão narrativa sobre os níveis de ansiedade pré, durante e após a competição em atletas de natação

Carlos Eduardo Cardoso dos Santos[2], Amanda Cristina Morais da Silva[2], Ramón Núñez Cárdenas[2], Ana Clara Dos Santos Ferreira[2], Gustavo Cunha Margonar[2], Michele Freire Seixas[2], Eliziane das Chagas dos Santos Rios[2], Juscimara Campos de Oliveira[4], Luis Carlos Oliveira Gonçalves[1*], Manuela Havena Rosendo Lopes[3], Ivete de Aquino Freire[2]

[1] Universidade Federal de Mato Grosso, Cuiabá-MT, Brasil
[2] Universidade Federal de Rondônia, Porto Velho-RO, Brasil
[3] Universidade Federal do Espirito Santo, Vitória-ES, Brasil
[4] Secretaria Municipal do Esporte de Porto Velho, Brasil

*Autor correspondente: luisogoncalves@yahoo.com.br

Resumo:
A ansiedade é dividida em cognitiva, relacionada a pensamentos negativos, e somática, associada a sintomas físicos. No esporte, especialmente na natação, ela pode afetar o rendimento, sendo influenciada por fatores como motivação e autoconfiança. A presente revisão narrativa da literatura investigou a influência da ansiedade em nadadores nas fases de pré-competição, durante e pós-competição, e seu impacto no desempenho dos atletas. A busca ocorreu nas bases de dados *Scielo, PubMed e Google Acadêmico*, com a utilização de palavras-chave relacionadas à ansiedade e natação. Foram incluídos sete artigos de um conjunto de quatorze, publicados entre 2001 e 2022, em português e inglês. A análise dos artigos seguiu a classificação das fases de competição: pré, durante e pós-competição. Foi identificado que os níveis de ansiedade pré-competitiva em nadadores são geralmente moderados, com algumas variações entre os sexos e a experiência competitiva. A ansiedade cognitiva afetou mais os homens, enquanto a somática teve maior impacto nas mulheres. A autoconfiança foi identificada como um fator importante para reduzir a ansiedade. A duração das provas também influenciou os níveis de ansiedade, especialmente em provas curtas. Os resultados indicam que a ansiedade em nadadores é influenciada por fatores como experiência, sexo e tipo de competição. A pesquisa sugere que estratégias de controle da ansiedade devem ser personalizadas, considerando as características individuais dos atletas.
Palavras chave: Saúde mental; Esporte; Desempenho.

Narrative review on anxiety levels before, during and after competition in swimming athletes

Abstract:
Anxiety is divided into cognitive, related to negative thoughts, and somatic, associated with physical symptoms. In sports, especially swimming, it can affect performance, being influenced by factors such as motivation and self-confidence. This narrative review of the literature investigated the influence of anxiety on swimmers in the pre-competition, during and post-competition phases, and its impact on athlete performance. The search was carried out in the Scielo, PubMed and Google Scholar databases, using keywords related to anxiety and swimming. Seven articles out of a set of fourteen, published between 2001 and 2022, in Portuguese and English, were included. The analysis of the articles followed the classification of the competition phases: pre, during and post-competition. It was identified that the levels of

pre-competitive anxiety in swimmers are generally moderate, with some variations between genders and competitive experience. Cognitive anxiety affected men more, while somatic anxiety had a greater impact on women. Self-confidence was identified as an important factor in reducing anxiety. The length of the races also influenced anxiety levels, especially in short races. The results indicate that anxiety in swimmers is influenced by factors such as experience, gender and type of competition. The research suggests that anxiety control strategies should be personalized, considering the individual characteristics of the athletes.
Key Words: Mental health; Sport; Performance.

Revisión narrativa sobre los niveles de ansiedad antes, durante y después de la competición en atletas de natación

Resumen:
La ansiedad se divide en cognitiva, relacionada con pensamientos negativos, y somática, asociada con síntomas físicos. En el deporte, especialmente en la natación, puede afectar al rendimiento, viéndose influenciado por factores como la motivación y la autoconfianza. Esta revisión narrativa de la literatura investigó la influencia de la ansiedad en los nadadores en las fases previas, durante y posteriores a la competición, y su impacto en el rendimiento de los atletas. La búsqueda se realizó en las bases de datos Scielo, PubMed y Google Scholar, utilizando palabras clave relacionadas con la ansiedad y la natación. Se incluyeron siete artículos de un conjunto de catorce, publicados entre 2001 y 2022, en portugués e inglés. El análisis de los artículos siguió la clasificación de las fases de competición: pre, durante y post competición. Se ha identificado que los niveles de ansiedad precompetitiva en los nadadores son generalmente moderados, con algunas variaciones entre géneros y experiencia competitiva. La ansiedad cognitiva afectó más a los hombres, mientras que la ansiedad somática tuvo un mayor impacto en las mujeres. Se ha identificado la confianza en uno mismo como un factor importante para reducir la ansiedad. La duración de las pruebas también influyó en los niveles de ansiedad, especialmente en las pruebas cortas. Los resultados indican que la ansiedad en los nadadores está influenciada por factores como la experiencia, el género y el tipo de competición. Las investigaciones sugieren que las estrategias de manejo de la ansiedad deben ser personalizadas, considerando las características individuales de los deportistas.
Palabras Clave: Salud mental; Deporte; Actuación.

Introdução

A ansiedade é um estado emocional caracterizado por nervosismo, preocupação e apreensão, associado à ativação ou agitação do corpo. Ela pode ser dividida em dois componentes principais: a ansiedade cognitiva, que envolve pensamentos de autoavaliação negativa, e a ansiedade somática, que se refere à percepção de ativação física, como aumento da frequência cardíaca, alterações na respiração, suor nas mãos e tensão muscular (Silva, *et al*., 2014). A ansiedade predomina em diversas esferas da vida humana e tem impactado milhões de pessoas ao redor do mundo, gerando questões econômicas, sociais e exigindo tratamentos significativos. Ela é entendida como um sistema complexo que

envolve respostas cognitivas, fisiológicas, afetivas e comportamentais, manifestando-se como um reflexo da antecipação de eventos considerados desagradáveis. A natureza incontrolável e imprevisível da ansiedade torna-a uma ameaça constante para os indivíduos (Costa; Pinto; Oliveira, 2022).

O esporte, por sua vez, envolve um conjunto de atividades físicas e comportamentais com o objetivo de alcançar resultados motores. Frequentemente, ele é caracterizado pelo espírito competitivo, e esse ambiente competitivo pode gerar sentimentos de pressão, medo e ansiedade nos atletas, principalmente devido à obrigação de vencer, algo comum em uma sociedade que exalta a vitória e o sofrimento da derrota (Gonçalves; Belo, 2007). A ansiedade pode ocorrer tanto nos momentos que antecedem as competições quanto durante e após elas, sendo sempre associada ao medo do futuro, ou seja, ao que está por vir, como o resultado de uma competição ou partida (Pujals; Vieira, 2002).

Em contextos de alto rendimento, o desempenho físico exigido é extenso e prolongado, o que exige dos atletas a preparação para enfrentar uma série de fatores estressantes. Esses fatores, que influenciam diretamente o rendimento, podem ser mecânicos, fisiológicos, emocionais e psicossociais (Cevada *et.al.*, 2012). A definição de esporte é abrangente, englobando uma ampla variedade de comportamentos e atividades, como exemplificado nas diferenças observadas entre as modalidades esportivas, como a natação (Cárdenas; Freire; Pumariega, 2017).

Nos dias atuais, os clubes esportivos têm dado crescente importância aos aspectos psicológicos dos atletas. Não basta mais ser excelente nos aspectos tático, físico e técnico; é essencial que os atletas possuam um nível psicológico elevado e focado para alcançar bons resultados de Souza *et al.* (2020). A motivação, tanto intrínseca quanto extrínseca, a autoestima, a autoconfiança, a ansiedade e a agressividade são fatores que influenciam diretamente o rendimento esportivo. Enquanto a motivação intrínseca é caracterizada pelo esforço interior do atleta para se sentir competente e autodeterminado, a motivação extrínseca provém de influências externas, como reforços positivos ou negativos (Pujals, Vieira, 2002).

A ansiedade, em particular, é uma reação emocional frequente em contextos de competições esportivas, podendo impactar diretamente o desempenho dos atletas (Figueiredo, 2000). Ela se caracteriza por um estado emocional negativo, que envolve ativação ou agitação do corpo, juntamente com nervosismo e preocupações excessivas (Weinberg; Gold, 2016). A ansiedade pode se manifestar como "ansiedade-estado", que

surge em resposta a um ambiente competitivo específico, ou como "ansiedade traço", que denota uma predisposição do indivíduo a experimentar sintomas ansiosos (Spielberger, 2013). Ferramentas específicas para medir os níveis de ansiedade em contexto esportivo, como o SCAT (Sport Competition Anxiety Test), desenvolvido por Marteans, Valey e Burton (1990), e o CSAI 2 (Competitive State Anxiety Inventory), têm sido amplamente utilizadas. O CSAI-2, em particular, divide a ansiedade em três subcomponentes: ansiedade cognitiva (A-Cog), ansiedade somática (A-Som) e autoconfiança (A-Con). A A-Cog refere-se à manifestação psicológica da ansiedade, como preocupação excessiva e pensamentos negativos. A A-Som é a manifestação fisiológica, com sintomas como aumento da frequência cardíaca, sudorese excessiva e tensão muscular. Já a A-Con diz respeito à percepção do atleta sobre suas chances de sucesso ou fracasso durante a competição.

No contexto da natação, um esporte individual que exige alta performance, é possível inferir que a ansiedade tem um papel importante, influenciando a preparação e o desempenho dos atletas. Deste modo, o objetivo do presente estudo é realizar uma revisão de literatura para analisar os níveis de ansiedade pré, durante e pós competição em atletas de natação, investigando também como essa variável influencia os resultados alcançados por esses atletas.

Métodos

Trata-se de uma revisão narrativa de literatura visando investigar os níveis de ansiedade em nadadores nas fases de pré-competição, durante a competição e pós-competição. A revisão foi realizada a partir de uma busca nas bases de dados Scientific Electronic Library Online (Scielo), PubMed e Google Acadêmico. As palavras-chave utilizadas nas buscas foram: "Ansiedade na natação", "Ansiedade pré-competição de natação", "Influência da ansiedade no resultado de nadadores", "Ansiedade durante competição de natação", "Ansiedade pós-competição de natação" e "Níveis de ansiedade em nadadores", além de seus respectivos sinônimos. Essas palavras-chave permitiram a identificação de artigos que abordaram a relação entre a ansiedade e o desempenho dos nadadores.

Os critérios de inclusão para os artigos envolvem a seleção de estudos científicos publicados entre os anos de 2002 e 2022, em português, que tratassem de temas

relacionados à psicologia do esporte, ansiedade, competição e natação. Foram excluídos da revisão artigos que não estavam disponíveis na íntegra, estudos publicados em idiomas fora dos critérios de inclusão, artigos focados na validação de protocolos ou escalas, bem como aqueles que não utilizaram as ferramentas SCAT (Sport Competition Anxiety Test) ou CSAI-2 (Competitive State Anxiety Inventory) para medir a ansiedade.

A classificação dos artigos seguiu a definição das fases da competição em natação. Assim, os artigos foram classificados da seguinte forma: os estudos que abordaram a medição da ansiedade antes do evento foram considerados "pré-competição"; os que analisaram a ansiedade durante o evento de natação, entre o início e o fim da competição, foram classificados como "durante-competição"; e os estudos que realizaram a medição da ansiedade após a competição foram classificados como "pós-competição". O objetivo principal desta revisão foi analisar os níveis de ansiedade em nadadores ao longo dessas três fases e verificar como essa variável influencia o desempenho dos atletas durante as competições.

Delineamento de Pesquisa

Durante a revisão de literatura, foram selecionadas fontes acadêmicas relevantes, incluindo artigos de periódicos, livros e capítulos de livros, com ênfase nos estudos que apresentaram impacto significativo na área da psicologia do esporte, especialmente no que se refere à ansiedade em nadadores. Os dados obtidos foram analisados de forma qualitativa, com o objetivo de identificar tendências, perspectivas divergentes e consensos presentes na literatura sobre os níveis de ansiedade nas diferentes fases de competição dos atletas de natação.

Das 14 publicações encontradas nas bases de dados consultadas (Scielo, PubMed e Google Acadêmico), 7 atenderam aos critérios de inclusão estabelecidos para o estudo. A análise dos artigos selecionados foi estruturada de forma a garantir uma abordagem clara e organizada na apresentação dos resultados, alinhando-os aos objetivos propostos pela pesquisa.

Quadro 1 - Delineamento da metodologia utilizada para seleção das referências analisadas.

Identificação	Foram revisados 14 estudos nas bases de dados SCIELO, PubMed e Google Acadêmico.
Exclusão	Após uma leitura detalhada dos resumos, foi identificado que 3 publicações que não estavam alinhadas com a proposta

	estabelecida pelo presente estudo.
Inclusão	Após a leitura na íntegra, foram aprovados os trabalhos que atendiam aos critérios estabelecidos. Das 11 revisadas 7 foram selecionados para a formatação dos resultados e discussões.

Fonte: Os autores (2025).

Quadro 2 - Delineamento da metodologia utilizada para seleção das referências analisadas.

Categorias	Pré-Competição	Durante-Competição	Pós-Competição
Quantidade	03 Artigos	04 Artigos	0 Artigos

Fonte: Os autores (2025).

Resultados e Discussão

Quadro 3 – Principais achados das amostras.

Nº	Título	Autores	Categoria	Conclusão
1	Ansiedade pré competitiva em atletas moçambicanos praticantes de natação e atletismo	Muchuane, 2001.	Pré-Competição	• Os atletas de atletismo observados possuem níveis de Ansiedade Estado précompetitiva < atletas de natação observados • Não houve diferença nos níveis de ansiedade estado pré-competitiva entre atletas masculinos e femininos. • Os níveis de ansiedade não mostraram diferença quanto maior ou menor experiência competitiva do atleta. • A autoconfiança que o atleta tem antes de iniciar a competição, está fortemente relacionada com os níveis de sua ansiedade cognitiva • Os níveis de

				ansiedade congnitiva estão fortemente relacionados com os níveis de ansiedade-somática
2	Avaliação psicométrica da ansiedade traço em jovens nadadores brasileiros	Silva *et al*., 2017	Pré-Competição	• Foi constatado similaridades no nível de ansiedade-traço entre atletas homens e mulheres. • Não existiu diferença significativa na ansiedade traço quando a categoria do atleta e sua experiência competitiva. •Predominantemente os atletas de natação apresentam um perfil de ansiedade traço moderado.
3	Influência dos níveis de estresse e ansiedade pré competitiva no desempenho de paratletas de natação	Vela *et al*., 2018	Pré-Competição	• O nível de ansiedade total não se correlacionou com o desempenho dos paratletas. • O estresse e a ansiedade cognitiva parecem resultar numa correlação significativa com o desempenho. • Tempo de prática, tempo de lesão e idade não mostraram corelação significativa com o desempenho.
4	Manifestação de ansiedade pré-competitiva em nadadores amadores	Souza; Teixeira; Lobato, 2012.	Durante Competição	• Atletas amadores de natação em diferentes categorias apresentam níveis de distintos de ansiedade em relação aos aspectos experiência competitiva e gênero.

				• Quanto mais jovem e, consequentemente, quanto menor a experiência competitiva, maior a manifestação de ansiedade. • Houve uma baixa correlação entre ansiedade somática e percepção subjetiva do desempenho. Ademais, outras variáveis que integram o estado ansioso não apresentaram relação com o desempenho.
5	Ansiedade pré competitiva e desempenho em jovens atletas de natação	Lisboa *et al*., 2016.	Durante Competição	Jovens atletas praticantes de natação apresentam baixos níveis de ansiedade pré-competitiva. • Jovens atletas praticantes de natação apresentam níveis de autoconfiança moderado a elevado. • Para nadadores do sexo masculino elevados níveis de ansiedade cognitiva são associados a piores desempenhos. Por outro lado, atletas do sexo feminino maiores níveis de ansiedade somática são associados a piores desempenhos. • Atletas medalhistas apresentam menores níveis de ansiedade cognitiva.

6	Nível de ansiedade pré competitiva em atletas de natação	Barbacena; Figueiredo, 2008.	Durante Competição	• Os atletas demonstram maior nível de ansiedade em competições de maior nível. Entretanto, o nível de autoconfiança também foi maior. • Tanto em competição de baixo nível quanto de alto nível, os valores de autoconfiança foram maiores que os valores de ansiedade. • Os atletas paraibanos de natação encontram-se num grau intermerdiário de ansiedade pré-competitiva, podendo subir a medida que cresce o grau de importância das provas. • Os atletas do sexo masculino tendem a ficar mais nervoso do que as atletas do sexo feminino em competições mais importantes.
7	Análise do nível de ansiedade pré-competitiva em jovens de natação	Batista; Gomes, 2016.	Durante Competição	• Os jovens atletas praticantes de natação encontram-se num grau baixo de ansiedade pré competitiva e moderado a alto de autoconfiança. • Não foram encontradas diferenças significativas entre os sexos. • Atletas masculinos sofrem maior influência em seu desempenho

		competitivo da ansiedade cognitiva. • Atletas femininas sofrem maior influência no seu desempenho competitivo da ansiedade somática • Não ocorreu significância dos níveis de ansiedade e autoconfiança entre medalhistas e não medalhistas.

Fonte: Os autores (2025)

A discussão dos resultados encontrados nos artigos analisados neste estudo de revisão bibliográfica permite explorar as diversas manifestações da ansiedade em nadadores em diferentes momentos da competição. Embora os estudos apresentem algumas variações em relação aos contextos e populações estudadas, várias conclusões podem ser traçadas com base nas observações em comum.

Primeiramente, um padrão importante observado é que a ansiedade pré-competitiva está presente em praticamente todos os estudos, sendo um fator significativo na preparação dos atletas para a competição. Muitos dos artigos revisados, como os de Muchuane (2001), Silva *et al*. (2017) e Barbacena e Grisi (2008), destacam que os níveis de ansiedade pré-competitiva em nadadores são geralmente moderados, com algumas variações entre os sexos e a experiência competitiva. Muchuane (2001), por exemplo, relata que os atletas de natação apresentaram níveis de ansiedade pré-competitiva mais baixos do que os de atletismo, mas essa diferença não foi observada entre os sexos. Este achado sugere que o esporte específico pode ter um impacto nas respostas emocionais dos atletas, com a natação, por sua natureza, talvez sendo menos ansiógena em termos de preparação emocional do que o atletismo, por exemplo.

Em relação ao impacto da experiência competitiva, o estudo de Silva *et al*. (2017) observou que não houve diferença significativa nos níveis de ansiedade traço entre os atletas com mais ou menos experiência. Isso é interessante, pois sugere que a ansiedade pré-competitiva pode não ser tão influenciada pela experiência quanto se poderia imaginar, uma vez que tanto atletas iniciantes quanto experientes apresentam níveis de ansiedade semelhantes. Este fenômeno é relevante, especialmente quando pensamos em estratégias de

treinamento psicológico que poderiam ser aplicadas a todos os atletas, independentemente de sua experiência competitiva.

Outros estudos, como o de Souza *et al*. (2012) e Batista e Gomes (2016), destacam que atletas mais jovens, especialmente aqueles com menor experiência competitiva, tendem a apresentar níveis mais elevados de ansiedade. Este dado é consistente com o achado de que, à medida que a experiência e a confiança aumentam, os níveis de ansiedade pré-competitiva tendem a diminuir. No entanto, o estudo de Souza *et al*. (2012) também observou que a ansiedade somática, em particular, tem uma relação fraca com o desempenho, sugerindo que a manifestação física da ansiedade pode não ser um indicador tão forte de desempenho quanto outras formas de ansiedade, como a ansiedade cognitiva, que é associada a fatores como a preocupação com o resultado da competição.

A análise da ansiedade durante a competição revelou nuances importantes. Por exemplo, em relação ao desempenho, Lisboa *et al*. (2016) encontraram que atletas masculinos tendem a sofrer mais com a ansiedade cognitiva, o que impacta negativamente seu desempenho, enquanto as atletas femininas apresentam maior influência da ansiedade somática. Essa diferença entre os sexos é consistente com outros achados, como o de Batista e Gomes (2016), que também observaram que a ansiedade de diferentes naturezas (cognitiva vs. somática) pode afetar de maneiras distintas o desempenho competitivo entre homens e mulheres.

Outro ponto relevante é o fato de que, embora a ansiedade pré-competitiva tenha sido amplamente observada, muitos estudos indicaram que a autoconfiança dos atletas pode moderar os efeitos da ansiedade. O estudo de Barbacena e Grisi (2008), por exemplo, mostrou que os atletas com maior autoconfiança tendem a apresentar níveis mais baixos de ansiedade, especialmente em competições de maior nível. Isso reforça a importância de trabalhar a autoconfiança como um fator mitigador da ansiedade em atletas de natação, e possivelmente em outros esportes também.

Finalmente, os estudos revisados indicam que a duração da prova também pode afetar os níveis de ansiedade, com atletas apresentando maiores níveis de ansiedade em provas de curta duração. Este dado foi observado no estudo de Batista e Gomes (2016), onde a relação entre tempo de prova e ansiedade foi significativa, indicando que competições mais rápidas e intensas podem ser mais desafiadoras para o controle emocional dos atletas.

Em suma, os resultados dos artigos revisados apontam para uma variação significativa nos níveis de ansiedade em nadadores, tanto pré quanto durante a competição, influenciada por fatores como experiência competitiva, sexo, autoconfiança, tipo de ansiedade

(cognitiva vs. somática) e até mesmo a duração das provas. A compreensão dessas variáveis e sua interação pode ajudar treinadores e profissionais da psicologia do esporte a desenvolver estratégias mais eficazes para gerenciar a ansiedade e melhorar o desempenho de nadadores em diferentes níveis de competição

Conclusões

Os resultados encontrados nos artigos analisados indicam que a ansiedade é um fenômeno complexo e multifacetado que afeta os atletas de natação de maneira distinta, dependendo de fatores como a experiência competitiva, o sexo, o tipo de ansiedade (cognitiva ou somática) e até a duração da prova.

Nos artigos revisados, observou-se que a ansiedade pré-competitiva foi uma constante entre os nadadores, com muitos estudos indicando que níveis elevados de ansiedade são comuns antes da competição, especialmente em atletas com menos experiência competitiva ou em jovens. A autoconfiança, por outro lado, se revelou um fator moderador importante, com atletas mais confiantes demonstrando menores níveis de ansiedade.

Em relação à ansiedade durante a competição, os achados foram igualmente relevantes, indicando que, enquanto a ansiedade cognitiva tende a afetar negativamente o desempenho dos atletas masculinos, a ansiedade somática parece ter um impacto maior nas atletas femininas. Esses resultados sugerem que estratégias de gerenciamento da ansiedade devem ser adaptadas conforme o sexo e as características individuais dos atletas.

Além disso, o estudo mostrou que a duração das provas também é um fator relevante na manifestação da ansiedade. Atletas que competem em provas de curta duração tendem a apresentar maiores níveis de ansiedade, o que pode influenciar o desempenho. Esse dado sublinha a importância de considerar o tipo de competição na aplicação de estratégias psicológicas de controle da ansiedade.

Em relação às limitações, cabe destacar que os estudos revisados apresentam uma diversidade de abordagens metodológicas, amostras e contextos, o que pode ter influenciado os resultados encontrados. Além disso, muitos dos estudos focaram em atletas amadores ou em nível iniciante, o que limita a generalização dos achados para atletas de elite ou profissionais.

Em futuras pesquisas, seria interessante aprofundar a análise da ansiedade pós-competição, um aspecto menos explorado, mas que pode oferecer insights valiosos sobre o

impacto emocional das competições no bem-estar dos atletas. Além disso, a investigação do papel da ansiedade em atletas de diferentes faixas etárias e nível de experiência poderia contribuir para uma compreensão mais abrangente e personalizada do fenômeno.

Em suma, os achados deste estudo reforçam a importância de estratégias psicológicas voltadas para o gerenciamento da ansiedade, especialmente no contexto da natação. Essas estratégias devem ser personalizadas de acordo com as características individuais de cada atleta, como sexo, nível de experiência e tipo de competição, a fim de otimizar o desempenho e o bem-estar psicológico dos nadadores.

ORCID dos autores

Carlos Eduardo Cardoso dos Santos (0009-0008-8516-0746), Amanda Cristina Morais da Silva (0009-0007-1653-7098), Ramón Núñez Cárdenas (0000-0002-7657-8760), Ana Clara Dos Santos Ferreira (0009-0009-9646-6510), Gustavo Cunha Margonar (0000-0002-1587-4531), Michele Freire Seixas (0009-0004-3361-0312), Eliziane das Chagas dos Santos Rios (009-0001-1661-4715), Juscimara Campos de Oliveira (0009-0008-6385-8481), Luis Carlos Oliveira Gonçalves (0000-0001-5368-1194), Manuela Havena Rosendo Lopes (0000-0003-2309-1649), Ivete de Aquino Freire (0000-0003-1792-1626).

Conflito de interesses

Os autores declaram não haver conflitos de interesse no presente estudo.

Referências

BAarbacena, M. M.; Figueiredo-Grisi, R. N. Nível de ansiedade pré-competitiva em atletas de natação. **Conexões**, v. 6, n. 1, p. 31-39, 2008. https://doi.org/10.20396/conex.v6i1.8637869

Batista, R. C. R.; Gomes., R. C. **Análise do nível de ansiedade pré competitiva em jovens atletas de natação.** 2016. 24 f. Monografia (Graduação em Educação Fisica) - Centro Desportivo, Universidade Federal de Ouro Preto, Ouro Preto, 2016. Disponível em: http://www.monografias.ufop.br/handle/35400000/306

Cárdenaz, R. N. et al. **Preparação psicológica no esporte**. 1ª edição. Editora Appris, 2017.

Cevada, T. et al. Relação entre esporte, resiliência, qualidade de vida e ansiedade. **Archives of Clinical Psychiatry (São Paulo)**, v. 39, p. 85-89, 2012. https://doi.org/10.1590/S0101-60832012000300003

Costa, T.; Pinto, V. B.; Oliveira, H. P. C. Elementos informacionais nos instrumentos de avaliação da ansiedade. **Rev. Saúde Digital Tec. Educ**., Fortaleza, v. 7, n. esp. 3, p. 114-128, fev. 2022. Disponível em: http://repositorio.ufc.br/handle/riufc/64034

de Souza, L. A. G. et al. Ansiedade em Jogadores de Futebol Antes e Durante a Fase Competitiva. **Revista CPAQV–Centro de Pesquisas Avançadas em Qualidade de Vida**, v. 12, n. 3, p. 2, 2020. https://doi.org/10.36692/v12n3-19r

Figueiredo, S. H. **Variáveis que interferem no desempenho do atleta de alto rendimento**. Psicologia do esporte: interfaces, pesquisa e intervenção. São Paulo: Casa do Psicólogo, p. 114-124, 2000.

Gonçalves, M. P.; Belo, R. P. Ansiedade-traço competitiva: diferenças quanto ao gênero, faixa etária, experiência em competições e modalidade esportiva em jovens atletas. **Psico-USf**, v. 12, p. 301-307, 2007. https://doi.org/10.1590/S1413-82712007000200018

Marques, C. M. et al. Ansiedade pré-competitiva e desempenho em jovens atletas de ginástica rítmica: um estudo de caso. **Caderno de Educação Física e Esporte**, v. 18, n. 3, p. 25-28, 2020. http://dx.doi.org/10.36453/2318 5104.2020.v18.n3.p25

Martens, R.; Vealey, K.; Burton, A. **Competitive anxiety in sports.** 1ª edição. Champaign: Human Kinetics; 1990.

Muchuane, D. V. **Ansiedade pré-competitiva em atletas moçambicanos praticantes de natação e atletismo**. Dissertação de Mestrado em Ciência do Desporto, área de especialização em Desporto para Crianças e Jovens, apresentada à Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física da Universidade do Porto, 2001. Disponível em: https://hdl.handle.net/10216/9753

Pujals, C.; Vieira, L. F. Análise dos fatores psicológicos que interferem no comportamento dos atletas de futebol de campo. **Revista da educação física/UEM**, v. 13, n. 1, p. 89-97, 2002. http://dx.doi.org/10.4025/reveducfisv13n1p89-97

Silva, G. C. B. et al. Avaliação psicométrica da ansiedade traço em jovens nadadores brasileiros. **Revista Brasileira de Psicologia do Esporte**, v. 7, n. 1, 2017. https://doi.org/10.31501/rbpe.v7i1.6836

Silva, M. M. F. da et al. Ansiedade e desempenho de jogadoras de voleibol em partidas realizadas dentro e fora de casa. **Revista da Educação Física/UEM**, v. 25, n. 4, p. 585-596, 2014. https://doi.org/10.4025/reveducfis.v25i4.24347

Souza, M. A. P. de; Teixeira, R. B.; Lobato, P. L. Manifestação da ansiedade pré-competitiva em nadadores amadores. **Revista da Educação Física/UEM**, v. 23, p. 195-203, 2012. https://doi.org/10.4025/reveducfis.v23i2.14737

Spielberger, C. D. (Ed.). **Anxiety and behavior**. Academic press, 2013. https://doi.org/10.1016/C2013-0-12378-1

Vela, G. O.; Berenguel, L. V. B. **Influência dos níveis de estresse e ansiedade pré competitiva no desempenho de paratletas de natação**. 2018.

Weinberg, R. S.; Gould, Dl**. Fundamentos da psicologia do esporte e do exercício.** 6ª edição. Artmed editora, 2016.