Identificação dos níveis de ansiedade cognitiva, somática e autoconfiança em jogadores de futebol através da aplicação do inventário do estado de ansiedade competitiva (CSAI-2R Versão Brasileira)

Ana Clara dos Santos Ferreira[1], Gustavo Cunha Margonar[1,2], Carlos Eduardo Cardoso dos Santos[1], Guilherme Leonardelli de Morais[1], Juscimara Campos de Oliveira[4], Luis Carlos Oliveira Gonçalves[1,3*], Ramon Núñez Cárdenas[1,2]

[1] Grupo de pesquisa em psicologia do exercício físico e do esporte na promoção da saúde. Universidade Federal de Rondônia (UNIR), Brasil;
[2] Programa de Pós-Graduação em Psicologia. Universidade Federal de Rondônia (UNIR), Brasil;
[3] Programa de Pós-Graduação em Educação Física. Universidade Federal de Mato Grosso, Brasil;
[4] Secretaria Municipal do Esporte de Porto Velho.

*Autor correspondente: luisogoncalves@yahoo.com.br

Resumo:
O futebol é um dos esportes mais populares do mundo e, no contexto competitivo, aspectos psicológicos, como a ansiedade, podem influenciar significativamente o desempenho dos atletas. Nesse sentido, a psicologia esportiva tem buscado compreender como a ansiedade cognitiva, a ansiedade somática e a autoconfiança se manifestam em situações pré-competitivas. O objetivo do presente estudo foi identificar os níveis dessas três dimensões em jogadores de futebol amadores de Rondônia, por meio da aplicação do *Competitive State Anxiety Inventory-2 Revised* (CSAI-2R – versão brasileira). A amostra foi composta por 23 atletas do sexo masculino, avaliados antes do início de um campeonato regional. Os dados foram analisados por meio de estatística descritiva, confiabilidade por meio do alfa de Cronbach e correlações de Pearson. Os resultados indicaram elevada consistência interna do instrumento ($\alpha > 0,81$) e revelaram níveis moderados de ansiedade cognitiva e somática, acompanhados de altos níveis de autoconfiança. Observou-se ainda uma correlação positiva moderada entre a ansiedade cognitiva e a ansiedade somática ($r = 0,557$; $p < 0,01$). Esses achados sugerem um perfil psicológico adaptativo, caracterizado por "ativação ótima" ou ansiedade facilitadora, no qual os sintomas ansiosos não prejudicam o rendimento, mas são interpretados como sinais de preparação. Conclui-se que o CSAI-2R mostrou-se adequado para avaliação no contexto esportivo brasileiro e que a autoconfiança desempenha papel fundamental na regulação da ansiedade em atletas de futebol.

Palavras-chave: Ansiedade competitiva; Autoconfiança; Psicologia do esporte; Futebol.

Identificación de los niveles de ansiedad cognitiva, somática y autoconfianza en jugadores de fútbol mediante la aplicación del inventario del estado de ansiedad competitiva (CSAI-2R Versión Brasileña)

Resumen:
El fútbol es uno de los deportes más populares del mundo y, en el contexto competitivo, los aspectos psicológicos, como la ansiedad, pueden influir de manera significativa en el rendimiento de los atletas. En este sentido, la psicología del deporte ha buscado comprender cómo se manifiestan la ansiedad cognitiva, la ansiedad somática y la autoconfianza en situaciones precompetitivas. El objetivo del presente estudio fue identificar los niveles de estas tres dimensiones en jugadores de fútbol aficionados de Rondônia, mediante la aplicación del *Competitive State Anxiety Inventory-2 Revised* (CSAI-2R – versión brasileña). La muestra estuvo compuesta por 23 atletas masculinos, evaluados antes del inicio de un campeonato regional. Los datos fueron analizados mediante estadística descriptiva, la confiabilidad mediante el alfa de Cronbach y las correlaciones de Pearson. Los resultados indicaron una alta consistencia interna del instrumento ($\alpha > 0,81$) y revelaron niveles moderados de ansiedad cognitiva y somática, acompañados de altos niveles de autoconfianza. Asimismo, se observó una correlación positiva moderada entre la ansiedad cognitiva y la somática ($r = 0,557$; $p < 0,01$). Estos hallazgos sugieren un perfil psicológico adaptativo, caracterizado por "activación óptima" o ansiedad facilitadora, en el que los síntomas ansiosos no perjudican el rendimiento, sino que se interpretan como señales de preparación. Se concluye que el CSAI-2R resultó adecuado para la evaluación en el contexto deportivo brasileño y que la autoconfianza desempeña un papel fundamental en la regulación de la ansiedad en los futbolistas.

Palabras clave: ansiedad competitiva; autoconfianza; psicología del deporte; fútbol.

Introdução

Parlebas (2001) define o esporte como uma forma de prática motora codificada, institucionalizada e caracterizada por situações de confronto regulamentadas, com finalidade de rendimento e de superação. Trata-se de uma atividade estruturada por regras que devem ser seguidas, delimitando o que pode ou não ser feito em uma competição. Além do corpo em movimento, o esporte exige o uso da mente, envolvendo a tomada de decisões, estratégias, atenção, raciocínio lógico e memória, mobilizando capacidades tanto físicas quanto cognitivas e emocionais. Dessa forma, o esporte é uma prática integral que envolve tanto o físico quanto o mental.

O universo esportivo é vasto e diversificado, abrangendo inúmeras modalidades, cada uma com regras, técnicas e objetivos específicos. Essas práticas podem ser organizadas em diferentes categorias, como esportes de marca, precisão, invasão, rede/parede, combate, técnico-combinatórios e campo/taco. Entre essas classificações, destaca-se o futebol, considerado um dos esportes de invasão mais populares e praticados em todo o mundo.

O futebol é amplamente reconhecido como um dos esportes mais importantes e populares do mundo, exercendo grande influência em diversas culturas e envolvendo uma imensa variedade de países ao redor do globo (Carlet; Shamah; Prado; Vose, 2022). Sua universalidade transcende fronteiras geográficas, sociais e econômicas, tornando-se um fenômeno que une pessoas de diferentes origens por meio da paixão pelo jogo. No cenário brasileiro, essa modalidade esportiva ocupa um lugar especial, sendo considerada parte essencial da identidade nacional.

Esta modalidade esportiva é composta por 11 jogadores em cada time: 10 na linha e 1 no gol. O objetivo é marcar gols, conduzindo a bola com os pés ou outras partes do corpo (exceto as mãos e os braços, e o goleiro dentro da sua área). O futebol é jogado em um campo retangular, com traves nas extremidades, e segue regras padronizadas pela FIFA (Federação Internacional de Futebol). A modalidade exige habilidades técnicas, estratégias táticas, raciocínio rápido e condicionamento mental, cuja ausência desse fator coloca o jogador de futebol em um estado emocional denominado ansiedade.

A ansiedade é um estado emocional negativo, caracterizado por sentimentos de nervosismo, preocupação e apreensão, sendo considerada uma reação natural do organismo diante de situações percebidas como desafiadoras (Júnior, 2022). No contexto da psicologia esportiva, a ansiedade tem se tornado um tema de grande relevância, pois expressa sensações como medo, tensão e estresse e pode interferir diretamente no desempenho dos atletas (Margonar et al., 2023).

No ambiente esportivo, destaca-se um tipo específico de ansiedade denominado ansiedade competitiva, que pode se manifestar por meio de dois componentes principais: cognitivo e somático (Dantas et al., 2022). A ansiedade cognitiva refere-se a processos mentais e emocionais, incluindo pensamentos negativos, preocupações excessivas com o desempenho, dificuldade de concentração, autocrítica exacerbada e crenças limitantes acerca das próprias capacidades (Fortes et al., 2019). Já a ansiedade somática manifesta-se fisicamente, por meio de sintomas como tensão muscular, batimentos cardíacos acelerados, dificuldades respiratórias, desconforto gastrointestinal, tremores e sudorese excessiva (Fortes

et al., 2019). Ambas as manifestações podem comprometer significativamente o rendimento esportivo, especialmente em contextos de alta exigência competitiva. Além das manifestações ansiosas, o componente de autoconfiança também é avaliado em contexto competitivo, sendo considerado um fator crucial na regulação emocional dos atletas.

A autoconfiança refere-se à crença do indivíduo em sua própria capacidade de realizar uma tarefa com sucesso, mesmo sob pressão. Atletas com níveis elevados de autoconfiança tendem a apresentar maior estabilidade emocional, maior foco atencional e maior resistência aos efeitos negativos da ansiedade (Fortes et al., 2019). Dessa forma, ela atua como uma moderadora psicológica, capaz de favorecer o desempenho esportivo, especialmente em situações decisivas e de alta exigência.

Considerando o exposto anteriormente, o objetivo do presente estudo foi verificar os níveis de ansiedade pré-competitiva em atletas do sexo masculino, especificamente nas dimensões de ansiedade cognitiva e somática e da autoconfiança, por meio do questionário CSAI-2R.

Métodos

O inventário utilizado foi o inventário de ansiedade competitiva (CSAI-2R), que compreende 18 itens distribuídos em três dimensões teóricas distintas. Cada item é respondido por meio de uma escala Likert de 4 pontos, em que 1 corresponde a "Nada", 2 a "Um pouco", 3 a "Moderadamente" e 4 a "Muito".Esta escala permite uma gradação adequada das respostas, proporcionando sensibilidade suficiente para captar variações individuais na experiência de ansiedade competitiva.

Tipo de pesquisa

Este estudo é de natureza transversal, descritiva e experimental, com a utilização de questionários validados como ferramenta de coleta de dados. Os dados foram obtidos por meio de um formulário eletrônico, o que assegurou a conveniência e a padronização das respostas dos 23 participantes do sexo masculino. Todos se encontravam no início de um campeonato e representavam dois times: um de Porto Velho-RO e outro de Vilhena-RO.

Amostra

Os dados foram coletados por meio de um formulário eletrônico, garantindo conveniência e padronização nas respostas dos 23 (vinte e três) participantes, todos do sexo masculino. Todos os atletas encontravam-se no início de um campeonato e representavam dois times: um de Porto Velho-RO e outro de Vilhena-RO. Durante o período do estudo, os participantes realizavam treinos uma a duas vezes por semana, mantendo a rotina habitual de preparação física.

Desenho experimental

O CSAI-2R é um instrumento amplamente utilizado para avaliar a ansiedade competitiva no contexto esportivo. Inicialmente, recebia o nome de CSAI-R e era composto por 27 itens distribuídos em duas dimensões: ansiedade cognitiva e ansiedade somática. Entretanto, durante o processo de validação, verificou-se a necessidade de incluir uma terceira dimensão — a autoconfiança — para ampliar a compreensão dos estados emocionais dos atletas (Mello, 2017).

Dessa forma, após uma revisão criteriosa conduzida por pesquisadores, foram eliminados 10 itens do inventário original, resultando na versão revisada denominada "Revised Competitive State Anxiety Inventory – CSAI-2R". Essa reformulação teve como objetivo aprimorar a validade e a precisão psicométrica do instrumento, garantindo que cada item refletisse, de forma mais fidedigna, as dimensões que se propunha a medir. Na versão final, o CSAI-2R passou a conter 17 itens distribuídos entre três dimensões: 5 itens referentes à ansiedade cognitiva, que avaliam preocupações e pensamentos negativos relacionados ao desempenho; 7 itens de ansiedade somática, voltados para sintomas físicos e respostas fisiológicas de tensão; e 5 itens de autoconfiança, destinados a medir a percepção de controle e competência do atleta diante de situações competitivas (Mello, 2017). Essa estrutura contribui para uma avaliação mais detalhada e diferenciada dos estados emocionais do atleta, permitindo intervenções mais direcionadas e fundamentadas no contexto esportivo.

Os 17 itens do CSAI-2R estão distribuídos em três dimensões teóricas distintas: ansiedade cognitiva, ansiedade somática e autoconfiança. Cada item é respondido por meio de uma escala Likert de 4 pontos, na qual 1 corresponde a "Nada", 2 a "Um pouco", 3 a "Moderadamente" e 4 a "Muito". Essa forma de mensuração permite uma graduação precisa das respostas, oferecendo sensibilidade suficiente para captar variações individuais na experiência de ansiedade competitiva. Além disso, o uso de uma escala Likert curta reduz a

fadiga do respondente e contribui para uma avaliação mais confiável e consistente dos estados emocionais dos atletas.

Procedimentos éticos

O presente estudo foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa em Seres Humanos (CEP) da Universidade Federal de Rondônia (UNIR), sob o CAAE 75599223.0.0000.5300 e o Número de Parecer 6.598.388.

Visando cumprir os requisitos propostos pelo Conselho Nacional de Saúde (CNS), em especial nas resoluções nº 466/2012 (Brasil, 2012) e nº 510/2016 (Brasil, 2016), o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) foi devidamente informado ao participante, que assentiu em participar da pesquisa.

Análise de dados

Para a análise de dados, foram utilizados os softwares SigmaPlot 14.5 (Academic Perpetual License - Single User – ESD), Past 4.03 (Statistical analysis app free for Windows) e AcaStat 10.0 (Data Analysis Simplified, Inexpensive and easy-to-use data analysis tools designed for Mac and Windows), além das linguagens de programação R e Python.

Foi efetuada a distribuição das frequências para todas as variáveis. Também foram verificados a confiabilidade do questionário, por meio do alfa de Cronbach, as dimensões das respostas e suas correlações.

Para o cálculo do alfa de Cronbach:

$$\alpha = \frac{k}{k-1}\left[\frac{\sigma_t^2 - \sum_{i=1}^{k} \sigma_i^2}{\sigma_t^2}\right]$$

Onde:

σ2i é a variância de cada coluna da matriz X,

σ2t é a variância da soma de cada linha da matriz X, ou seja, é a variância da soma das respostas de cada indivíduo.

Resultados

A confiabilidade do questionário foi avaliada por meio do alfa de Cronbach (α). Considerando que, para ansiedade somática, ansiedade cognitiva e autoconfiança, os valores de alfa superiores a 0,81 indicam consistência interna aceitável, e o questionário apresentou uma consistência interna aceitável (Tabela 1). Segundo Landis, Koch (1977), a interpretação

do alfa de Cronbach é a seguinte: 0 a 0,21 - baixa confiabilidade; 0,21 a 0,40 - razoável; 0,41 a 0,60 - moderada; 0,61 a 0,80 - substancial; e 0,81 a 1,0 - quase perfeita.

Tabela 1. Resultado da confiabilidade das respostas, medido pelo alfa de Cronbach.

	Alpha	Interpretação	Nº de itens	Nº de casos validos	Nº de casos
Ansiedade Somática	0.831590952	quase perfeita	7	23	23
Ansiedade Cognitiva	0.894974018	quase perfeita	5	23	23
Autoconfiança	0.857214871	quase perfeita	6	23	23

A análise descritiva dos dados revelou padrões interessantes na distribuição dos escores das três dimensões do CSAI-2R. Os resultados indicam que os participantes da amostra apresentaram níveis moderados de ansiedade cognitiva e somática, acompanhados de níveis relativamente elevados de autoconfiança, o que sugere um perfil psicológico potencialmente adaptativo ao contexto competitivo (Figura 1).

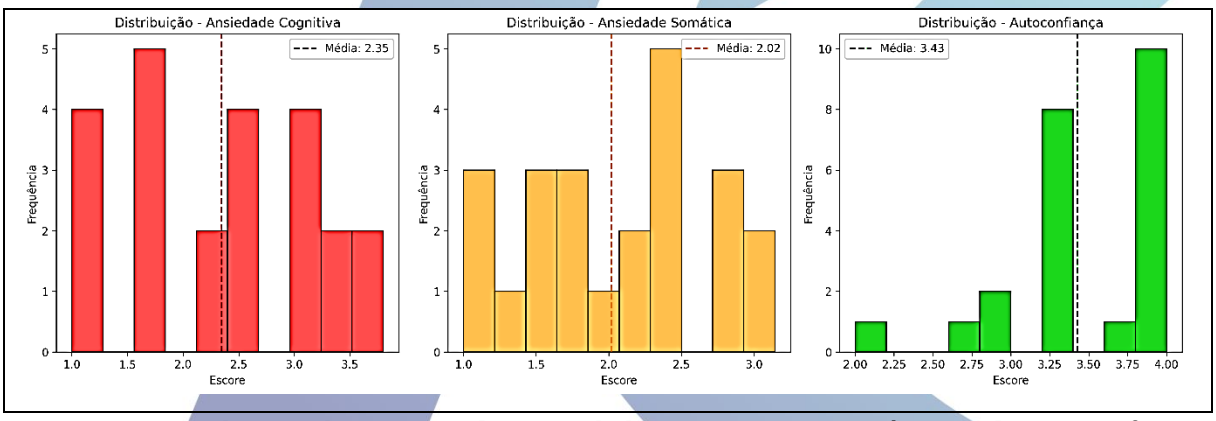

Figura 1. Distribuição dos escores das ansiedades cognitivas e somáticas e da autoconfiança.

A distribuição geral dos dados mostrou-se adequada para análises estatísticas, sem evidências de violações severas dos pressupostos de normalidade que pudessem comprometer a interpretação dos resultados. A amplitude de respostas utilizou efetivamente toda a escala disponível, indicando que o instrumento foi capaz de discriminar adequadamente entre diferentes níveis dos construtos avaliados.

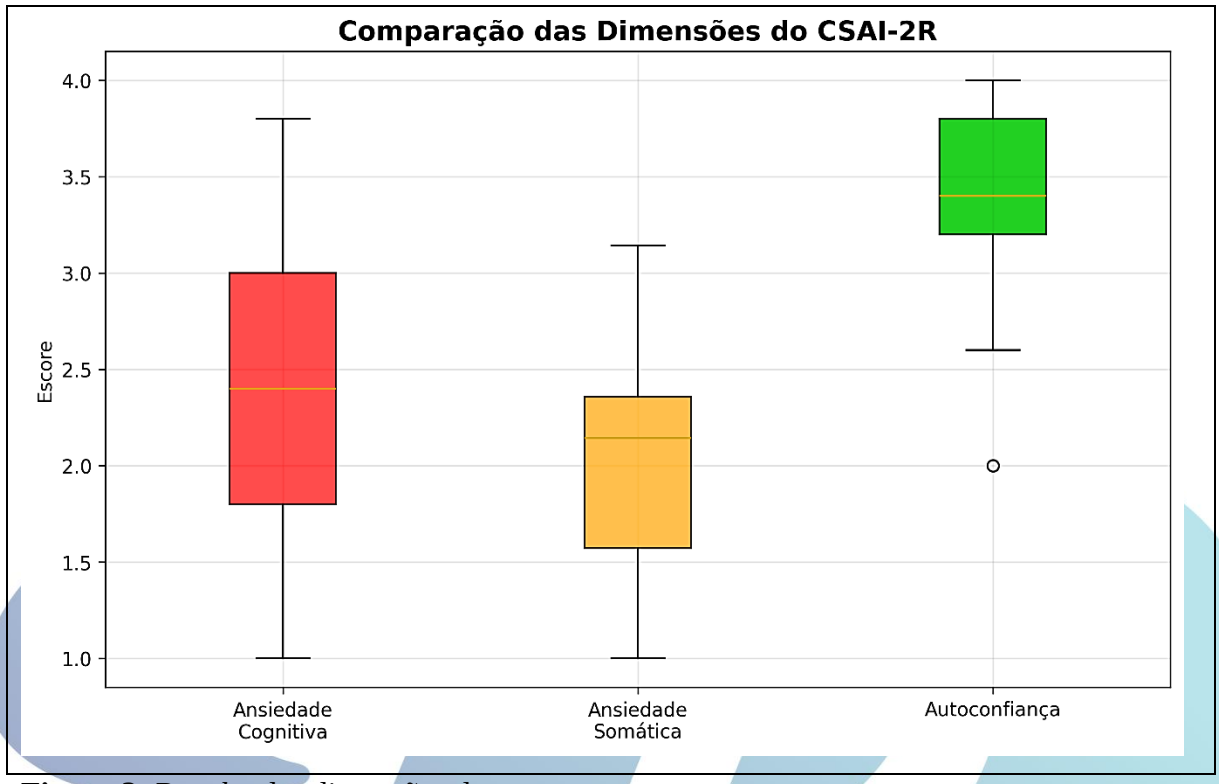

Figura 2. *Boxplot* das dimensões das respostas.

A comparação entre as três dimensões revela um padrão interessante e coerente. Os níveis moderados de ansiedade (tanto cognitiva quanto somática), combinados com alta autoconfiança, sugerem um perfil psicológico que pode ser caracterizado como "ansiedade facilitadora" ou "ativação ótima", em que a presença de ansiedade não compromete a confiança do atleta em suas capacidades. Esta configuração é frequentemente observada em atletas experientes que aprenderam a interpretar os sintomas de ansiedade como sinais de preparação e ativação, em vez de ameaças ao desempenho. A manutenção de alta autoconfiança, mesmo na presença de ansiedade moderada, sugere estratégias de enfrentamento eficazes e uma relação madura com as demandas competitivas (Figura 2).

As diferenças nas médias entre as dimensões também fornecem insights sobre a natureza multidimensional da ansiedade competitiva. O fato de que a ansiedade cognitiva apresentou escores ligeiramente mais elevados do que a ansiedade somática pode refletir uma maior tendência dos participantes a experimentar preocupações mentais em comparação com sintomas físicos ou pode indicar maior consciência e disposição para reportar aspectos cognitivos da ansiedade.

A variabilidade diferencial entre as dimensões (maior para ansiedade cognitiva, menor para autoconfiança) sugere que diferentes aspectos da ansiedade competitiva podem variar de

forma independente entre indivíduos. Esta independência relativa é importante para a validade do modelo multidimensional e confirma a necessidade de avaliar separadamente cada dimensão.

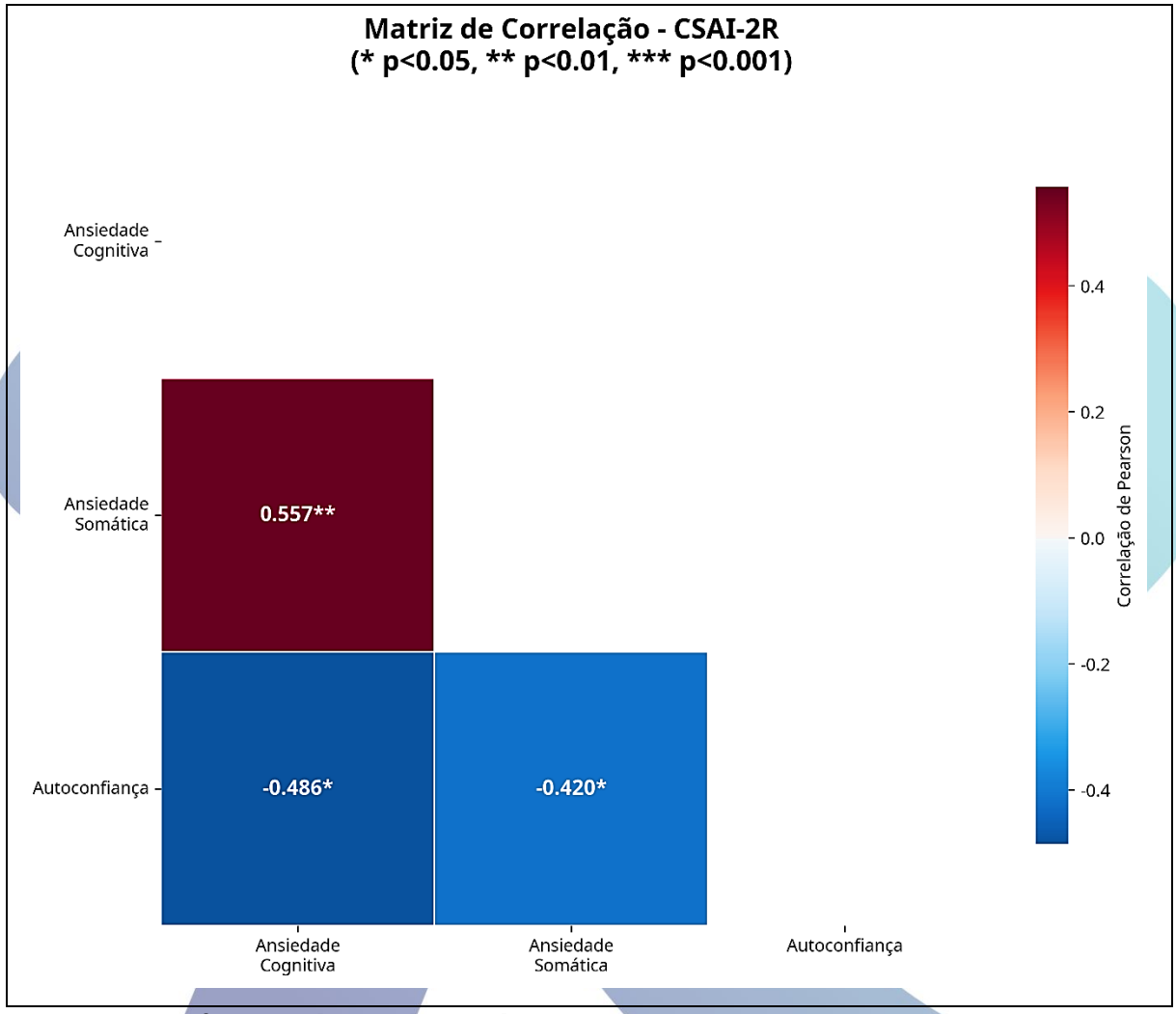

Figura 3. Coeficientes de correlação (de Pearson).

A correlação mais forte foi observada entre as duas dimensões de ansiedade ($r = 0.557$, $p < 0.01$), indicando uma associação positiva moderada a forte entre os aspectos cognitivos e somáticos da ansiedade competitiva. Esta correlação é teoricamente esperada e confirma que indivíduos que experimentam mais preocupações e pensamentos negativos também tendem a apresentar mais sintomas físicos de ansiedade. A magnitude desta correlação ($r = 0.557$) é particularmente significativa, pois sugere que, embora as duas dimensões de ansiedade estejam relacionadas, mantêm suficiente independência para justificar sua avaliação separada. Aproximadamente 31% da variância em uma dimensão é compartilhada com a outra (r^2 =

0,31), deixando 69% de variância única, o que confirma a validade da distinção conceitual entre ansiedade cognitiva e somática (Figura 3).

Esta relação pode ser explicada por meio de mecanismos psicofisiológicos, em que pensamentos ansiosos ativam respostas do sistema nervoso autônomo, resultando em sintomas físicos. Simultaneamente, a percepção de sintomas físicos pode intensificar as preocupações cognitivas, criando um ciclo de retroalimentação que mantém e amplifica a resposta ansiosa.

O nível de significância estatística ($p < 0,01$) indica que há menos de 1% de probabilidade de que esta correlação seja devida ao acaso, proporcionando alta confiança na genuinidade da relação observada. Esta significância é importante para a validação empírica do modelo teórico e para a confiança nas interpretações clínicas baseadas no instrumento.

Discussão

O presente estudo teve como objetivo identificar as dimensões da ansiedade — cognitiva, somática e autoconfiança — entre jogadores de futebol. De maneira geral, verificou-se que os níveis de autoconfiança foram mais elevados do que os de ansiedade cognitiva e de ansiedade somática. Esse achado indica que os atletas avaliados possuíam uma percepção positiva de suas próprias competências, o que pode favorecer a manutenção do foco e da estabilidade emocional durante as competições. Por sua vez, a ansiedade cognitiva e a ansiedade somática apresentaram valores mais baixos, sugerindo que, embora os atletas experimentem certo grau de preocupação mental e manifestações fisiológicas típicas do estresse competitivo, tais níveis não atingem intensidade capaz de comprometer significativamente o desempenho.

Os resultados reforçam a relevância da autoconfiança como fator protetor contra a ansiedade competitiva. Em nosso estudo, os níveis elevados de autoconfiança observados corroboram as observações de Martens, Vealey e Burton (1990), que apontam que atletas autoconfiantes apresentam maior estabilidade emocional, menor vulnerabilidade a pensamentos negativos e melhor desempenho competitivo.

O padrão observado — ansiedade moderada associada à autoconfiança elevada — aproxima-se do conceito de “ansiedade facilitadora”, em que os sintomas ansiosos são interpretados como sinais de preparação para a competição e não como ameaça ao desempenho (JONES; SWAIN, 1992, apud OLIVEIRA JÚNIOR, 2022). Esse perfil é

frequentemente associado a atletas experientes, que conseguem transformar a excitação fisiológica em um recurso positivo para o desempenho.

Outro ponto relevante foi o predomínio da ansiedade cognitiva sobre a somática, o que pode indicar maior sensibilidade dos atletas ao relatar preocupações mentais, em comparação com os sintomas físicos, como já discutido por Fortes et al. (2019). Esse achado sugere a necessidade de intervenções psicológicas direcionadas ao controle de pensamentos disfuncionais, como técnicas de reestruturação cognitiva, foco atencional e visualização positiva (MARGONAR et al., 2023).

A correlação moderada entre ansiedade cognitiva e somática, embora esperada, também revelou uma variabilidade não compartilhada. Isso indica que cada dimensão deve ser trabalhada de forma diferenciada: técnicas de relaxamento e respiração podem auxiliar no controle da ansiedade somática, enquanto estratégias cognitivas podem ser mais eficazes no manejo de preocupações mentais (DANTAS et al., 2022).

Em termos práticos, os resultados oferecem subsídios para programas de treinamento psicológico no futebol, destacando a importância de manter níveis elevados de autoconfiança e de controlar a ansiedade em uma faixa considerada ótima. Esse equilíbrio pode favorecer não apenas o rendimento esportivo, mas também a consistência emocional dos atletas em situações de alta exigência competitiva (OLIVEIRA JÚNIOR, 2022; MARGONAR et al., 2023).

Conclusões

A análise estatística do CSAI-2R revelou características que sustentam sua adequação como instrumento de avaliação da ansiedade competitiva. As principais conclusões incluem os

Padrões Descritivos Adequados, pois as três dimensões apresentaram distribuições apropriadas, com médias e variabilidades que refletem os construtos avaliados. Os níveis moderados de ansiedade, combinados com alta autoconfiança, sugerem um perfil psicológico adaptativo na amostra. Também as Relações Teoricamente Consistentes, pois as correlações entre as dimensões foram consistentes com as expectativas teóricas, confirmando a validade da estrutura multidimensional do instrumento e fornecendo evidência empírica para o modelo subjacente. E, por fim, a adequação para avaliação, visto que os resultados sustentam o uso do CSAI-2R como ferramenta de avaliação em contextos brasileiros, proporcionando informações valiosas sobre diferentes aspectos da ansiedade competitiva.

ORCID dos autores

Ana Clara dos Santos Ferreira (0009-0009-9646-6510), Gustavo Cunha Margonar (0000-0002-1587-4531), Carlos Eduardo Cardoso dos Santos (0009-0008-8516-0746), Guilherme Leonardelli de Morais (0009-0009-0594-9825), Juscimara Campos de Oliveira (0009-0008-6385-8481), Luis Carlos Oliveira Gonçalves (0000-0001-5368-1194), Ramon Núñez Cárdenas (0000-0002-7657-8760).

Conflito de interesses

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

Referências

ANDRADE, Marcos Xavier de; CARLET, Rodrigo; SHAMAH, Manoel Eduardo do Prado; ELIAS, Luciano de Oliveira; VOSER, Rogério da Cunha. O futsal como formador de atletas para o futebol: uma revisão narrativa. *Revista Brasileira de Futsal e Futebol*, São Paulo, v. 14, n. 57, p. 161-170, jan./abr. 2022. Disponível em: http://www.rbff.com.br.

DANTAS, Dayane Nunes et al. Características físicas e comportamentais e estado de ansiedade somática e cognitiva de jogadores de esportes eletrônicos. *Research, Society and Development*, v. 11, n. 5, e6911528007, 2022. DOI: https://doi.org/10.33448/rsd-v11i5.28007.

FORTES, Leonardo de Sousa et al. Efeito da ansiedade competitiva sobre a tomada de decisão em jovens atletas de voleibol. *Psicologia: Teoria e Pesquisa*, Brasília, v. 35, e3538, 2019. DOI: https://doi.org/10.1590/0102.3772e3538.

INTERNATIONAL FOOTBALL ASSOCIATION BOARD; FIFA. *Laws of the game 2024/25*. Zurich: FIFA, 2024.

LANDIS, J. Richard; KOCH, Gary G. The measurement of observer agreement for categorical data. *Biometrics*, v. 33, n. 1, p. 159-174, 1977. DOI: https://doi.org/10.2307/2529310.

MARGONAR, Gustavo Cunha et al. A ansiedade em competições esportivas: uma revisão de literatura. *CPAQV: Centro de Pesquisas Avançadas em Qualidade de Vida*, v. 15, n. 2, 2023. ISSN 2178-7514.

MARTENS, Rainer; VEALEY, Robin S.; BURTON, Damon. *Competitive anxiety in sport*. Champaign, IL: Human Kinetics, 1990.

OLIVEIRA JÚNIOR, Jorge da Silva. Associações da ansiedade competitiva com o desempenho de atletas profissionais: uma revisão de literatura. 2022. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Psicologia) – Universidade Católica do Salvador, Salvador, 2022.

PARLEBAS, Pierre. *L'éducation physique et sportive*. Paris: Presses Universitaires de France, 2001.