



## **Ansiiedade em Atletas Profissionais: um estudo de revisão**

*Júlio César Rodrigues<sup>1</sup>, Fabricio Benante<sup>2</sup>, Lucas Agostini<sup>3</sup>, Fernando Fabrizzi<sup>4</sup>*

**Resumo:** O presente estudo trata-se de uma revisão integrativa que teve como objetivo verificar o que foi publicado nas revistas eletrônicas das áreas da educação física, esporte e psicologia acerca da ansiedade em atletas profissionais entre os anos de 2015 e o primeiro semestre de 2020. Os resultados apontam que a ansiedade afeta os atletas independente da modalidade esportiva, gênero, faixa etária e tempo de prática. Sugere-se que mais pesquisas sejam realizadas dentro desta temática, porém, com o intuito de apontar as estratégias e intervenções a fim de diminuir tais percepções, pois assim, os profissionais que atuam no esporte de rendimento terão acesso a mais conhecimentos sobre a maneira em que a ansiedade interfere na *performance* dos atletas para que, partindo desses conhecimentos, saibam intervir em situações adversas do contexto esportivo.

**Palavras-chave:** Educação Física; Psicologia do Esporte; Performance Esportiva

## **Anxiety in Professional Athletes: a review study**

**Abstract:** This study is an integrative review that aimed to verify what was published in electronic magazines in the areas of physical education, sport and psychology about anxiety in professional athletes between the years 2015 and the first half of 2020. The results indicate that anxiety affects athletes regardless of sport, gender, age group and time of practice. It is suggested that more research be carried out within this theme, however, in order to point out the strategies and interventions in order to reduce such perceptions, because thus, professionals working in performance sports will have access to more knowledge about the way in which that anxiety interferes with the athletes' performance so that, based on this knowledge, they know how to intervene in adverse situations in the sports context.

**Keywords:** Physical Education; Sport Psychology; Sports Performance.

---

<sup>1</sup> Doutorando em Educação Física pela Faculdade de Educação Física da Universidade Estadual de Campinas (FEF/UNICAMP). Docente no curso de bacharelado em Educação Física da Fundação Educacional de Penápolis - FUNEPE. Bolsista CAPES. julio.rodrigues@funepe.edu.br;

<sup>2</sup> Bacharel em Educação Física da Fundação Educacional de Penápolis (FUNEPE). Profissional de Educação Física. fabriciobenante@hotmail.com;

<sup>3</sup> Doutorando no departamento de Fisiologia e Biofísica da Universidade Estadual de São Paulo (USP). Docente no curso de bacharelado em Educação Física da Fundação Educacional de Penápolis (FUNEPE). lucas.agostini@funepe.edu.br;

<sup>4</sup> Doutor em Ciências Fisiológicas pela Universidade Federal de São Carlos (UFSCar). Docente no curso de bacharelado em Educação Física da Fundação Educacional de Penápolis. ferfabrizzi@funepe.edu.br.

## Introdução

Para Stefanello (1990), o ambiente competitivo interfere nas percepções dos atletas, visto que não é apenas “jogar uma partida”, ou “vencer e perder, tanto faz”, isto é, observando os atletas, é possível perceber que os mesmos estão em constante cobrança ao longo de suas carreiras, gerando assim as diversas formas de ansiedade que podem influenciar negativamente a sua *performance*.

De acordo com Guarezi (2008) a maneira que a ansiedade interfere no desempenho do atleta ocorre em situações interpretadas como estressante que potencialmente se configuram em tomadas de decisões, mostrando que, de fato, os atletas sofrem uma carga elevada de ansiedade, pois estão sempre diante de situações aos quais a sua decisão pode acarretar em vitórias e/ou derrotas, decisões assertivas e/ou equivocadas e outras das muitas cobranças que o esporte de competição exerce.

Segundo Weinberg, Gould (2017), pode-se dividir a ansiedade em duas partes. A primeira denomina-se de Ansiedade-Cognitiva e se refere àquilo que seria a sua parte “mental” que, ainda, se divide entre Ansiedade-Estado e Ansiedade-Traço. Sendo a Ansiedade-Estado a condição emocional transitória na qual um indivíduo se encontra; e Ansiedade-Traço, a qual se refere à propensão do indivíduo em ficar ansioso diante de uma determinada situação. A segunda refere-se à Ansiedade-Somática, que seria o “*status corpóreo*” da ansiedade, pois resulta em alterações fisiológicas dos indivíduos.

Neste sentido, podemos então, pensar na Ansiedade-Estado como as preocupações do atleta com o seu rendimento, pensamentos negativos, apreensão em situações de competição e outros; e a Ansiedade-Traço sendo definida como parte da personalidade ou comportamento subjetivo do atleta; e o aumento da frequência cardíaca, sudorese excessiva, tensão muscular durante as competições se relacionariam com a Ansiedade-Somática.

A ansiedade em atletas resulta em um problema usual e preocupante, e então, este estudo se justifica pela necessidade de sistematizar os dados relativos à esta temática como forma de apresentar o que tem sido estudado a respeito e, conseqüentemente, auxiliar os atletas e outros profissionais que se encontram envolvidos no contexto esportivo a lidarem com tais questões.

Tem-se por objetivo, dessa forma, verificar as produções científicas em revistas das áreas da educação física, esporte e psicologia sobre o tema ansiedade em atletas profissionais através de uma revisão integrativa considerando o período de 2015 ao primeiro semestre (1ºS) de 2020.

## Método

Segundo Ganong (1987), estudos de revisão integrativa tem como intuito contribuir para o processo de sistematização e análise dos resultados para em seguida compreender um tema específico, que no caso da presente pesquisa trata-se da ansiedade em atletas profissionais. Assim, no que se refere a construção da revisão integrativa, foi considerado as seis etapas apresentadas abaixo por Botelho, Cunha e Macedo (2011).

Na primeira etapa, após a definição do tema, foi formulado a pergunta norteadora da pesquisa: de que maneira vem sendo tratada as produções científicas relativas à ansiedade em atletas profissionais publicadas em revistas eletrônicas das áreas da educação física, esporte e psicologia?

Em seguida, na segunda etapa, foi realizado o levantamento dos artigos publicados em revistas eletrônicas que integram as áreas da educação física, esporte e psicologia publicados entre 2015 e 1S° de 2020. A ferramenta para a busca das revistas foi a Plataforma *Sucupira Quallis*, na qual optou-se por utilizar as nomenclaturas “educação física”, “esporte” e “psicologia” adotando o seguinte critério de inclusão (1) a revista estar no idioma português (2) possuir ferramenta de busca própria (3) disponibilizar os artigos na íntegra (4) pertencer aos extratos de B4 à A1 na área da Educação Física, segundo o quadriênio 2013-2016. Depois, em cada uma dessas revistas, buscou-se os artigos científicos em sua base de dados utilizando os seguintes descritores: “Ansiedade” e “Ansiedade em Atletas”. O recurso utilizado para a realização dessa etapa foi a ferramenta “termo exato”, em consonância com os descritores elencados. Foram adotados os seguintes critérios para inclusão dos artigos: 1) a presença dos descritores nos títulos e/ou palavras-chave 2) o artigo estar disponível para análise e 3) ter sido publicado em revistas de cunho nacional e no idioma português. E os critérios de exclusão foram: 1) estudos que tratam as questões do tema ansiedade, mas que não abordam especificamente os atletas profissionais; 2) estudos que tratam somente sobre a ansiedade.

Na terceira etapa foi realizada a análise dos resumos dos estudos pré-selecionados que preenchiam os critérios de inclusão/exclusão estabelecidos na etapa anterior, para em seguida iniciar a leitura completa e a avaliação dos estudos a fim verificar se cada um deles tratava da temática proposta.

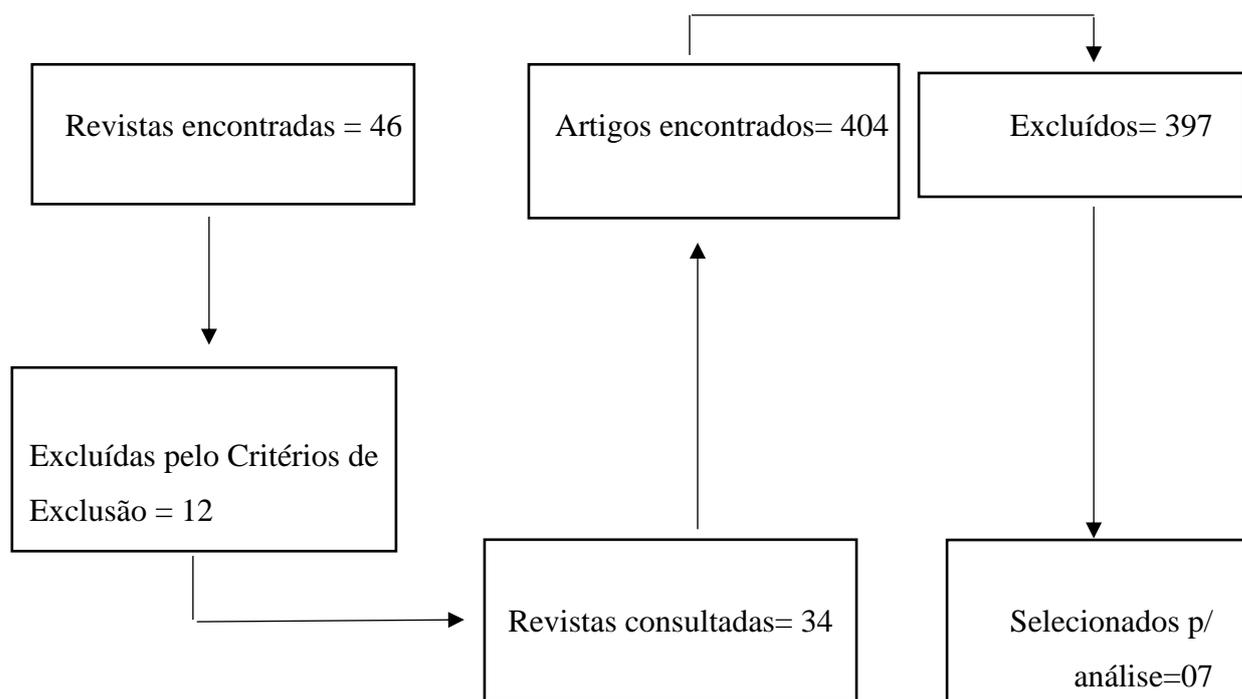
Na quarta etapa foi realizada a análise, síntese e apresentação dos estudos encontrados, partindo dos critérios de inclusão/exclusão. Na quinta etapa é apresentada a discussão dos

resultados e a síntese do conhecimento encontrado na revisão. E por fim, a sexta etapa compreende as considerações finais sobre a temática da pesquisa.

## Resultados

Foram identificadas 46 revistas eletrônicas, sendo que 34 foram selecionadas pelos critérios de inclusão/exclusão das revistas. Na busca pelos artigos, ao todo, foram encontrados 404, destes, 391 artigos foram excluídos após a leitura dos títulos, restando apenas 13 artigos que tiveram seus textos lidos na íntegra. Por fim, somente 7 artigos contemplam a análise por atenderem todos os critérios de inclusão/exclusão, conforme mostra o quadro 1, referente ao processo metodológico abaixo:

**Quadro 1** – Processo metodológico



Fonte: dados da pesquisa

As revistas de educação física, esporte e psicologia são espaços de publicação para estudos referentes à ansiedade em atletas profissionais, isso se deve ao fato de que a temática está diretamente associada às referidas áreas. Assim, as revistas da área da psicologia do esporte

surtem como sendo a área que, talvez, seria de maior interesse por parte dos pesquisadores em publicar esses estudos, porém, houve um número (n=2) aquém de publicações em relação as revistas da psicologia (n=4). As revistas de educação física aparecem com o menor número de publicações (n=1), segundo o quadro 2 abaixo:

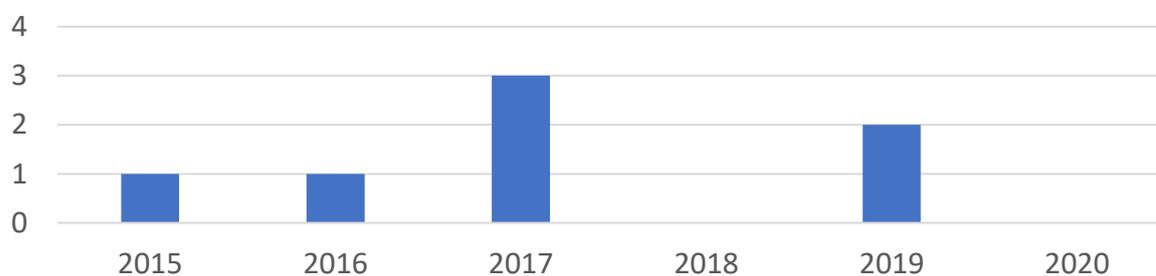
**Quadro 2** – Publicações por revista

REVISTA	QUANTIDADE DE PUBLICAÇÕES
COLEÇÃO PESQUISA EM EDUCAÇÃO FÍSICA	1
REVISTA BRASILEIRA DE PSICOLOGIA DO ESPORTE	2
PSICOLOGIA ARGUMENTO (PUCPR. ONLINE)	2
REVISTA DE PSICOLOGIA: TEORIA E PRÁTICA	1
REVISTA DE PSICOLOGIA (UFC)	1

Fonte: dados da pesquisa

Logo abaixo, no gráfico 1, foram analisados 07 artigos após os critérios de seleção, demonstrando a quantidade de estudos por ano publicados entre 2015 e o 1ºS de 2020. Neste gráfico, percebemos que em 2019 houve um número maior de publicações (n=2) em relação aos anos de 2015 e 2016 (n=1). Em 2017 foi o ano com o maior número de publicações (n=3) e em 2018 e 2020 não houve publicações (n=0).

**Gráfico 1** – Número de publicações entre 2015-1ºS/2020



Fonte: dados da pesquisa

Assim, os estudos foram lidos, analisados e apresentados no quadro 3 abaixo:

**Quadro 3 – Síntese dos artigos selecionados para revisão**

REVISTA	TÍTULO DA PESQUISA	OBJETIVOS	MÉTODO	AUTOR/ ANO DE PUBLICAÇÃO
Revista de Psicologia (UFC)	Ansiedade, estresse e estratégias de enfrentamento pré-competitivo de jogadores profissionais de basquetebol	Verificar a relação entre ansiedade, estresse e estratégias de enfrentamento em jogadores de basquetebol em período de treinamento pré-competitivo.	Utilização do teste Competitive State AnxietyInventory (CSAI-2)	Clemente et al (2019)
Revista Brasileira de Psicologia do Esporte	Revisão Sistemática: Instrumentos para avaliação do estresse e ansiedade em jogadores de futebol	Verificar estudos sobre a relação entre estresse e ansiedade nos atletas de futebol profissional	Revisão sistemática	Albino e Conde (2019)
Psicologia Argumento (PUCPR. Online)	Ansiedade no Contexto Esportivo e de Exercício Físico: uma revisão sistemática	Verificar estudos sobre as formas de avaliar e intervir em relação à ansiedade em atletas e praticantes de exercício físico.	Revisão sistemática	Clemente et al (2017)
Revista Brasileira de Psicologia do Esporte	Avaliação psicométrica da ansiedade traço em jovens nadadores brasileiros	Avaliar os níveis de ansiedade traço em jovens nadadores	Utilização do Sport Competition Anxiety Test (SCAT)	Silva et al (2017)
Psicologia Argumento (PUCPR. Online)	Relação entre ansiedade competitiva, autoconfiança e desempenho esportivo: uma revisão ampla da literatura	Verificar estudos sobre as relações entre ansiedade e desempenho esportivo	Revisão sistemática	Paludo et al (2017)
Revista de Psicologia: Teoria e Prática	Análise das relações entre ansiedade-estado e coesão de atletas de handebol	Investigar a ansiedade-estado e coesão em atletas de handebol.	Utilização do teste Competitive State AnxietyInventory (CSAI-2)	Nascimento Júnior et al (2016)
Coleção Pesquisa em Educação Física	Ansiedade em atletas de vôlei de praia feminino no circuito mundial	Analisar e correlacionar o nível de ansiedade com a idade, tempo de prática em atletas do gênero feminino participantes do Circuito Mundial de vôlei de praia, etapa Brasília/2012.	Utilização do Sport Competition Anxiety Test (SCAT)	Ferreira et al (2015)

Fonte: dados da pesquisa

## Discussão

O estudo de Paludo et al (2017) teve como objetivo descrever os trabalhos que investigaram a relação entre ansiedade e desempenho esportivo publicados no período de 2000-2015. Os resultados se referem à relação entre ansiedade competitiva e desempenho, e concluiu que 50% dos estudos analisados encontraram relação significativa entre ansiedade competitiva e diminuição do desempenho dos atletas.

Desse modo, a pesquisa de Clemente et al (2017) sobre ansiedade no contexto esportivo entre os anos de 2006 e 2016 proporcionaram a discussão em relação aos fatores individuais intervenientes em como a ansiedade é percebida nas suas diversas formas em atletas ao longo da competição. De acordo com os dados, inúmeros artigos correlacionam o elevado índice de ansiedade ao desempenho do atleta, sobretudo, os níveis de Ansiedade-Cognitiva e Somática se apresentaram maiores em atletas com altas expectativas de resultado, assim como a Autoconfiança.

Fortes et al (2019) obtiveram resultados similares aos encontrados por Clemente et al (2017) e consideram que o desempenho esportivo pode ser afetado significativamente pela ansiedade, principalmente em situações críticas de jogo e em momentos de tomada de decisão, apresentando relações negativas entre as subescalas “Ansiedade-Cognitiva” e “Somática” com o índice tomada de decisão. Entretanto, foram positivas as relações entre “Autoconfiança” e o índice de tomada de decisão, isto é, quanto maior a Autoconfiança do atleta menor será a chance de afetado pela ansiedade em situações de tomada de decisão, sendo, então, inversamente proporcional ao que Gúzman et al (1995) constataram, quando apontam que um baixo nível de Autoconfiança poderia prever uma probabilidade maior de falhas e, conseqüentemente, o aumento da Ansiedade-Cognitiva, reduzindo a concentração dos atletas durante a competição.

O estudo de revisão realizado por Albino, Conde (2019) destaca que a maioria dos instrumentos utilizaram indicadores fisiológicos para mensuração da ansiedade e estresse em jogadores de futebol, não encontrando diversidades no que diz respeito à utilização dos instrumentos, o que possibilita compreender que nos estudos atuais existe uma preferência por indicadores fisiológicos no que diz respeito aos protocolos e instrumentos utilizados para medir tanto o estresse, quanto a ansiedade.

Assim, entre os instrumentos encontrados como forma de verificar as questões relativas à ansiedade em atletas, tem-se a Escala de Ansiedade-Traço competitiva (SCAT) e o Inventário de Ansiedade-Estado Competitiva (CSAI-2). Segundo Raposo, Fernandes (2004) o CSAI-2 é

um instrumento de medida multidimensional específica para o contexto esportivo quando se pretende diagnosticar e qualificar o nível de ansiedade em atletas. É composto por 27 questões divididas em três dimensões: Ansiedade-Cognitiva, Ansiedade-Somática e Autoconfiança e possui nove itens em cada uma dessas dimensões, para as quais o atleta opta por 1 = nada; 2 = um pouco; 3 = moderado; 4 = muito. A pontuação total é obtida pela somatória das respostas de cada dimensão e pode variar entre 9 – 18 pontos (baixa ansiedade), 19 – 27 pontos (média ansiedade) e 28 – 36 pontos (alta ansiedade).

Segundo Canha (2010), a SCAT, por sua vez, é composta de um questionário de 15 questões distribuídas em oito questões de ativação (questões nº 2, 3, 5, 8, 9, 12, 14 e 15) e para essas questões são elencados os valores de 1, 2 e 3 pontos para as respostas que correspondem a “difícilmente”, “às vezes” e “frequentemente”, respectivamente. Existem, também, duas questões de desativação (questões nº 6 e 11). Para essas, são dados os valores inversos, ou seja, de 3, 2 e 1 pontos para as respostas “difícilmente”, “às vezes” e “frequentemente”, respectivamente. Por fim, cinco questões são denominadas de placebos, pois não acrescentam a pontuação independente da resposta (questões nº 1, 4, 7, 10, 13).

Diversas pesquisas têm utilizado a SCAT para identificar a Ansiedade-Traço em atletas, uma vez que o instrumento foi desenvolvido com base na premissa de que uma escala específica para o contexto esportivo seria, dessa maneira, um melhor indicativo da Ansiedade-Traço em situações competitivas do que uma escala geral de ansiedade.

Martens et al (1990) sugerem, desde a década de 90, a utilização da SCAT antes de fazer uso do CSAI-2, pois a SCAT já consegue identificar uma predisposição característica para a Ansiedade-Traço competitiva. Então, tanto a CSAI-2, quanto o SCAT têm sido utilizadas atualmente como instrumentos visando verificar a ansiedade no contexto esportivo.

Os estudos também buscaram abordar as relações existentes entre ansiedade e o gênero dos atletas, ou seja, qual dos gêneros (masculino e feminino) são mais influenciados pela ansiedade durante as competições. Segundo a revisão sistemática realizada por Clemente et al (2017), os resultados indicam que o gênero pode ser uma variável que intervém na relação entre a ansiedade e as situações de competição, visto que as mulheres reportam maiores níveis de Ansiedade-Cognitiva e menor Autoconfiança quando comparadas aos homens. Porém, de acordo com a pesquisa de Silva et al (2017), constatou-se que 80% dos atletas apresentaram moderados níveis de Ansiedade-Traço, onde ambos os sexos obtiveram variações similares em relação à ansiedade, não sendo observadas diferenças significativas entre essa variável.

Nascimento Júnior et al (2016) apontam que antes de estreiar na competição, se notou que as mulheres apresentaram maiores níveis de Ansiedade-Cognitiva e Somática. Os resultados evidenciam que a coesão aumentou durante a competição para os homens e nas mulheres diminuiu, enquanto que nos momentos decisivos as mulheres procuram na coesão uma forma de controle dos efeitos fisiológicos da ansiedade, ao passo que os homens utilizaram a coesão para controlar a Autoconfiança.

No Brasil, diversos estudos sobre a relação entre ansiedade e gênero vem sendo realizados. De Rose Júnior, Vasconcellos (1997) investigaram os atletas na faixa etária de 10 e 16 anos estabelecendo um comparativo entre os gêneros, e apontam que houve diferença estatisticamente significativas entre os níveis de Ansiedade-Traço competitiva de atletas do gênero masculino e feminino, onde as mulheres apresentam níveis mais elevados. Detanico, Santos (2005), em um estudo com 122 atletas judocas identificaram, também, que as mulheres se mostraram mais ansiosas que os homens.

Assim, as diferenças de gênero quanto à ansiedade no ambiente esportivo apontam uma tendência a qual indica que as atletas mulheres apresentam maior ansiedade no contexto em relação aos atletas homens. Isso pode estar associado ao fato da ênfase dada ao sexo masculino no contexto competitivo, e como consequência, a mulher, ao competir, acaba sendo muito mais cobrada, e segundo De Rose Júnior, Vasconcellos (1997) e Dias (2005), essa cobrança poderia justificar os índices mais elevados de ansiedade em mulheres no contexto dos esportes de alto rendimento.

Em relação à ansiedade e faixa etária, a pesquisa de Ferreira et al (2015) verificou que a partir dos resultados obtidos pelo estudo, quando comparado a idade das atletas, os escores mais altos de ansiedade foram encontrados na faixa etária de 22 a 25 anos e mais baixo na idade de 34 a 37 anos. Em relação à ansiedade e o tempo de prática, verificou-se que o nível mais baixo de ansiedade ficou entre os atletas com tempo de prática entre 11 e 15 anos, seguidas por atletas com mais de 16 anos de prática quando comparados aos atletas com tempo de prática entre 1 e 10 anos.

Outro resultado encontrado na pesquisa de Clemente et al (2017), indica que atletas mais velhos apresentaram ansiedade em níveis mais elevados quando comparados com atletas mais novos e que, independentemente de a modalidade ser individual ou coletiva, os atletas com experiência competitiva baixa tendem a acusar níveis altos de ansiedade em relação à atletas com experiência competitiva mais alta.

Resultados similares foram encontrados no estudo de Machado et al (2016), na qual participaram quatro equipes infanto-juvenis finalistas da Taça Paraná 2011 com média de idade de  $16,16 \pm 0,34$  anos e com tempo de prática de  $4,97 \pm 1,99$ , os resultados obtidos sugerem que quanto mais perto do final da adolescência, mais ansioso é o atleta. De acordo com o estudo de Silva et al (2015), o tempo de prática e a faixa etária podem influenciar diretamente no controle da Ansiedade-Cognitiva de atletas, sendo assim, quanto mais os atletas se adaptarem à rotina de treinamentos e competições, isto é, quanto maior o tempo de prática e experiência na modalidade, mais se adaptam às condições relativas à ansiedade, e por esse mesmo motivo, porém inversamente, os atletas com baixo tempo de prática e experiência em competições tendem a serem mais ansiosos.

De acordo com Silva et al (2015), os atletas em sua maioria apresentam sinais de já possuírem altos níveis de Ansiedade-Traço, sendo naturalmente ansiosos e, à vista disso, especula-se que as Ansiedade-Traço e Estado podem influenciar direta ou indiretamente no desempenho dos atletas em períodos pré-competitivos, pois são nesses períodos que observa-se o nível mais elevado de estresse físico, psicológico e os fatores de maior ansiedade em relação à competição que podem elevar a liberação hormonal de cortisol, que, em excesso, prejudica diretamente a *performance* dos atletas.

Clemente et al (2019) demonstraram que os fatores como a Ansiedade-Cognitiva e o estresse são aqueles na qual os atletas não sabem lidar, sendo amadores ou profissionais, e sugerem que se o atleta não adotar uma estratégia mental adaptativa, tais fatores podem atrapalhar de forma regular o seu desempenho durante as competições.

Em paralelo ao estudo de Clemente et al (2019) e a fim de diminuir tais percepções que impactam negativamente o desempenho dos atletas, Pires et al (2019) descrevem uma experiência de estratégias adaptativas em situações de estresse. Neste estudo, os resultados apontam que o desenvolvimento de técnicas mentais de intervenções mostrou efeito positivo em atletas ao acrescentar a percepção de desempenho, isto é, os atletas tendem a apresentar melhor desempenho quando estão sob pressão, logo, o desenvolvimento de estratégias mentais podem ser efetivas se acrescida de fatores relacionados ao desempenho dos atletas em atuações sob pressão.

Da mesma maneira, o estudo realizado por De Souza et al (2019) discorrem sobre a aquisição de técnicas e comportamentos de atletas por meio de um treinamento de habilidades mentais no dia da competição buscando a melhora do desempenho esportivo. Segundo os pesquisadores, através de relatos e observações foi possível verificar a utilização de estratégias

e técnicas para redução de ansiedade em atletas que disputaram o Campeonato Brasileiro de Judô, e após um período de sete meses de treinamentos de habilidades mentais realizadas em um projeto de intervenção pautado na Psicologia do Esporte, os resultados demonstraram um impacto positivo no controle da Ansiedade-Cognitiva e Somática, e ainda, que os fatores situacionais como sensações corporais Somáticas e pensamentos disfuncionais denotaram os principais modos de como à ansiedade foi vivenciada por estes atletas.

Essas estratégias ou conjunto de técnicas mentais a fim de enfrentar as situações de estresse são denominadas de “estratégias de *coping*”, sendo utilizadas por pessoas para se adaptarem em circunstâncias adversas. No âmbito esportivo, é de grande importância que as estratégias de *coping* sejam utilizadas devido aos atletas serem submetidos a diversas situações de estresse e aumento da ansiedade constantemente, e por esse motivo, necessitam desenvolver habilidades para lidarem com as adversidades específicas da competição, uma vez que, segundo Santos, Godoy (2010), após pesquisarem atletas de futebol de base, tais adversidades podem comprometer tanto o desempenho dos atletas, quanto a saúde física e mental, sobretudo para aqueles que estão em processo de formação.

### **Considerações Finais**

Em pesquisa realizada no ano de 2017 pela Organização Mundial de Saúde (OMS), o Brasil detém a maior número de pessoas ansiosas do mundo com 18,6 milhões de pessoas, equivalente a 9,3% da população que sofre com esse transtorno, e no esporte não poderia ser diferente. Porém, mesmo assim, o assunto ainda assim não é um dos mais estudados por profissionais da área esportiva, sendo pouco abordado em estudos científicos ligados ao esporte.

As pesquisas apontam que, de fato, existem influências da ansiedade no rendimento dos atletas, tendo em vista que os resultados apresentados mostram que a ansiedade é inversamente proporcional ao rendimento, ou seja, quanto maior a pré-disposição para ansiedade o atleta tiver, menor será o seu rendimento.

A fim de mensurar a ansiedade em atletas, os estudos demonstraram preferência pela utilização dos questionários CSAI-2 e o SCAT. Isso pode ser entendido que tais instrumentos se apresentam como sendo mais eficazes para este fim.

Foi apontado, também, que existe uma tendência de mulheres serem mais ansiosas que os homens quando diz respeito ao ambiente competitivo. E em relação à ansiedade em

diferentes faixas etárias, as pesquisas indicam que os atletas jovens são propensos a serem mais ansiosos em relação aos atletas veteranos, e que atletas com mais experiência em competições se saem melhores em relação à ansiedade se comparados aos atletas inexperientes.

Como limitação do estudo tem-se as bases de dados utilizadas na coleta de dados e a temporalidade considerada. Assim, foi possível verificar que o total de artigos encontrados foi baixo, mas que, ao mesmo tempo, destacam-se as discussões acerca das estratégias de *coping* como possibilidade de diminuir as percepções relativas à ansiedade em atletas, dessa forma, é necessário o desenvolvimento de mais estudos neste âmbito por meio de pesquisas teóricas e empíricas que possam efetivamente contribuir para a criação de programas de intervenções adequadas ao contexto do esporte de rendimento a fim de otimizar os resultados em competições.



**Como citar este artigo (Formato ABNT):**

RODRIGUES, Júlio César; BENANTE, Fabricio; AGOSTINI, Lucas; FABRIZZI, Fernando. Ansiedade em Atletas Profissionais: um estudo de revisão. **Id on Line Rev.Mult. Psic.**, Julho/2021, vol.15, n.56, p. 176-187, ISSN: 1981-1179.

Recebido: 28/06/2021;

Aceito: 01/07/2021.