



UNIVERSIDADE DO VALE DO TAQUARI - UNIVATES
CURSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA - BACHARELADO

**RELAÇÕES ENTRE A ANSIEDADE PRÉ COMPETITIVA E
RENDIMENTO ESPORTIVO DE JOVENS ATLETAS VELOCISTAS DE
ATLETISMO NO PROJETO TALENTOS ESPORTIVOS**

Junior Fernando Simonetti

Lajeado, novembro de 2023

Junior Fernando Simonetti

**RELAÇÕES ENTRE A ANSIEDADE PRÉ COMPETITIVA E
RENDIMENTO ESPORTIVO DE JOVENS ATLETAS VELOCISTAS DE
ATLETISMO NO PROJETO TALENTOS ESPORTIVOS**

Artigo acadêmico apresentado na disciplina de Trabalho de Conclusão de Curso - TCC II, do Curso de Educação Física - Bacharelado, da Universidade do Vale do Taquari - Univates, como parte da exigência para obtenção do título de bacharel em Educação Física.

Orientador: Prof. Dr. Rodrigo Lara Rother

Lajeado/RS, novembro de 2023

Junior Simonetti

**RELAÇÕES ENTRE A ANSIEDADE PRÉ COMPETITIVA E
RENDIMENTO ESPORTIVO DE JOVENS ATLETAS VELOCISTAS DE
ATLETISMO NO PROJETO TALENTOS ESPORTIVOS**

A Banca examinadora abaixo aprova o Trabalho de Conclusão de Curso II apresentado no Curso de Educação Física, da Universidade do Vale do Taquari - Univates, como parte da exigência para a obtenção do título de Bacharel em Educação Física:

Prof. Dr. Rodrigo Lara Rother – Orientador
Universidade do Vale do Taquari – Univates

Prof. Dr. Leonardo de Ross Rosa
Universidade do Vale do Taquari – Univates

Profa. Dra. Gisele Dhein
Universidade do Vale do Taquari – Univates

Lajeado/RS, 24 de novembro de 2023

RELAÇÕES ENTRE A ANSIEDADE PRÉ COMPETITIVA E RENDIMENTO ESPORTIVO DE JOVENS ATLETAS VELOCISTAS DE ATLETISMO NO PROJETO TALENTOS ESPORTIVOS

Junior Fernando Simonetti¹, Rodrigo Lara Rother²

Introdução: O atletismo é um esporte base, sendo considerada uma atividade que desenvolve inúmeras capacidades físicas e tem sua prática incentivada entre crianças e adolescentes, tanto de forma recreativa como competitiva. A partir do momento que a competição passa a ser algo presente, os sentimentos e sensações geradas e que podem interferir na performance ganham importância na preparação do atleta. **Objetivo:** Relacionar e comparar os níveis de ansiedade no período pré treino e pré competição, e performance no treino e na competição, apresentados por atletas velocistas de atletismo. **Metodologia:** A pesquisa se caracteriza por ser um estudo quantitativo, comparativo e correlacional. Os dados foram coletados através de banco de dados do projeto “Talentos Esportivos”, contando com 28 atletas de ambos os sexos, com idades entre 10 e 14 anos que competem em provas de velocidade. Para avaliação da ansiedade foi usado pelo projeto o instrumento CSAI-2 “Competitive State Anxiety Inventory - 2” que classifica os índices de ansiedade pré-competitiva e competitiva de cada atleta. Para a performance foi utilizada a tomada de tempos dos atletas em treinamento e competição. **Resultados:** Os scores totais de ansiedade, autoconfiança e o tempo diferiram entre os momentos de treinamento e competição. Os valores de autoconfiança no pré-treino (média=27.53+-0.98) foram maiores que na pré-competição (média=25.32+-1.02). Já o tempo também foi maior durante as atividades de treino (média=11.19+-0.24) do que nas atividades de competição (média =9.72+-0.19). Não houve relação estatisticamente significativa entre ansiedade e performance, sendo encontrado valor de ($r^2=0.001$; $p=0.78$). **Conclusão:** O presente estudo conclui que os níveis de ansiedade não se relacionam com a performance, com exceção dos níveis de autoconfiança que reduzem os tempos obtidos em provas oficiais quando comparados aos treinamentos.

Palavras-chave: Atletismo; Ansiedade; Performance.

RELATIONSHIPS BETWEEN PRE-COMPETITIVE ANXIETY AND SPORTS PERFORMANCE OF YOUNG ATHLETIC SPEAKER ATHLETES IN THE SPORTS TALENTS PROJECT

Junior Fernando Simonetti³, Rodrigo Lara Rother⁴

Introduction: Athletics is a basic sport, being considered an activity that develops numerous physical capabilities and is encouraged to be practiced among children and adolescents, both recreationally and competitively. From the moment the competition becomes something present, the feelings and sensations generated that can interfere with performance gain importance in the athlete's preparation. **Objective:** To relate and compare anxiety levels in the pre-training and pre-competition period, and performance in training and competition, presented by sprinting track and field athletes. **Methodology:** The research is characterized by being a quantitative, comparative and correlational study. The data was collected through the “Talentos Esportivos” project database, including 28 athletes of both sexes, aged between 10 and 14 years old, who compete in speed events. To assess anxiety, the project used the CSAI-2 “Competitive State Anxiety Inventory -

¹ Acadêmico do Curso de Educação Física Bacharelado, Universidade do Vale do Taquari - Univates

² Docente do Curso de Educação Física Bacharelado, Universidade do Vale do Taquari - Univates

³ Acadêmico do Curso de Educação Física Bacharelado, Universidade do Vale do Taquari - Univates

⁴ Docente do Curso de Educação Física Bacharelado, Universidade do Vale do Taquari - Univates

2" instrument, which classifies the pre-competitive and competitive anxiety indexes of each athlete. For the performance, the athletes' times in training and competition were used. **Results:** Total anxiety, self-confidence and time scores differed between training and competition moments. The self-confidence values in pre-training (mean=27.53+-0.98) were higher than in pre-competition (mean=25.32+-1.02). The time was also longer during training activities (average=11.19+-0.24) than during competition activities (average =9.72+-0.19). There was no statistically significant relationship between anxiety and performance, with a value of ($r^2=0.001$; $p=0.78$). **Conclusion:** The present study concludes that anxiety levels are not related to performance, with the exception of self-confidence levels that reduce times obtained in official tests when compared to training.

Keywords: Athletics; Anxiety; Performance.

INTRODUÇÃO

O atletismo é uma modalidade que está associada ao desenvolvimento humano. O ser humano foi evoluindo de tempos em tempos, onde inicialmente lutava na busca por alimento ou até para se manter vivo, e essa forma de vida, teve papel importante no desenvolvimento da modalidade (Darido, 2005 apud Nascimento, 2010). Para Gonçalves e Belo (2007, p. 1), o atletismo é chamado de esporte base, muito disso em função de ter ligação com os movimentos naturais do ser humano, principalmente, o saltar, marchar, correr, lançar e arremessar. De acordo com Frainer (2017), por ser um esporte base, é uma prática que faz com que o atleta desenvolva e adquira inúmeras capacidades, principalmente motoras que podem ser utilizadas para diversas finalidades.

Para Matthiesen (2007 apud Nascimento, 2010) o esporte deve ser oportunizado para todas as crianças em fase de desenvolvimento, sendo o momento em que o futuro atleta consegue adquirir um autoconhecimento e criar sua identidade esportiva. É nesse período, que além das capacidades físicas, os jovens desenvolvem os processos mentais, principalmente psicológicos. Sendo assim, a prática é de suma importância na iniciação esportiva, fazendo com que seja inserida cada vez mais cedo nos ambientes competitivos de base. Desse modo, o atletismo vem sendo cada vez mais utilizado como objeto de estudo, principalmente levando em conta os fatores psicológicos. No cenário atual, pode-se constatar a evolução da Psicologia do Esporte a partir de uma fase em que predominam os estudos de laboratório sobre aprendizagem motora e estudos descritivos sobre a personalidade do atleta até a fase de aplicações práticas, na qual se enfatiza a importância da preparação psicológica dos atletas para a melhoria do rendimento em competições (Vieira et al., 2010).

O atletismo está diretamente relacionado às emoções, muitas vezes modificando o comportamento dos atletas nas competições, fazendo com que reaja de forma positiva ou negativa. Dentre as emoções, a ansiedade se destaca quando falamos no esporte de rendimento,

principalmente individual, a ansiedade traz a tona uma maior incidência, pelo fato de não termos os colegas de equipe do nosso lado para amenizar os impactos ocasionados pela ansiedade-estado, assim, sendo o atleta total responsável pelas suas ações ao longo da competição (Gonçalves; Belo, 2007). E muitas vezes entender essa relação do corpo do atleta com suas emoções gera muita dificuldade. O ambiente esportivo, grande parte dos momentos, está associado à busca pela vitória, principalmente no esporte de rendimento, sejam eles individuais ou coletivos. Esse mecanismo, aflora ainda mais as múltiplas emoções, fazendo com que a ansiedade esteja diretamente ligada ao resultado obtido nas competições esportivas, sendo ela positiva ou negativa.

Grande parte dos momentos em que os atletas não conseguem controlar suas emoções negativas, esses fatores os levam às derrotas (ABRANTES, 2007), tendo total influência no rendimento dos atletas. A sociedade tem papel importante nessa pressão exercida, quando estamos habituados ao ambiente em que somos exaltados na vitória, e traz sofrimentos na derrota, gerando medo e ansiedade através da constante obrigação de vencer (BARA FILHO & MIRANDA, 1998)”. Cada vez mais a ansiedade vem sendo colocada nos objetos de estudo como um dos pilares da análise do rendimento de um atleta. A motivação, o objetivo, a competição, o nível de dificuldade, existem inúmeros fatores que podem interferir na ansiedade. Nos estudos da psicologia do esporte, uma das principais dimensões que interferem na performance dos atletas é a ansiedade (FIGUEIREDO, 2000). Existem dois tipos de ansiedade: a ansiedade de traço e a ansiedade estado (SPIELBERGER, 1972). A ansiedade-traço é caracterizada por respostas do indivíduo, algo que já é carregado pelo indivíduo, traços da personalidade, já a Ansiedade-estado é um estado emocional que varia ao longo do tempo, alternando intensidade, sendo temporário, caracterizado por um estado de medo, apreensão e tensão, (Samulski, 2000, apud Vieira, 2010).

Para Rubio (2004 apud Frischknecht, 2014) a atitude de cada atleta diante do meio competitivo afetam de maneira significativa o desempenho físico, enquanto para Cratty (1991 apud Vieira *et al.*, 2010) níveis elevados de atenção podem dificultar a capacidade do indivíduo de prestar atenção, fazendo com que o atleta consiga focar em um número limitado de sinais. A ansiedade afeta em vários momentos a carreira e trajetória de um atleta, segundo (Berté Júnior, 2004 apud Fabiani, 2009) um dos aspectos que mais interfere no desempenho do atleta, é o nível de ansiedade-estado, principalmente no período que antecede a competição. Denominada ansiedade pré-competitiva, ela atinge de diferentes formas o atleta e isso varia em consequência da relação da ansiedade-estado com a ansiedade-traço.

Essa ansiedade, pode afetar o atleta de diferentes formas, podendo atingir de maneira positiva, negativa ou até se tornar neutra, sempre dependendo dos traços de individualidade de cada atleta (Brandão; Carchan, 1995). De acordo com Weinberg e Gould (2001), são dois os fatores que juntos influenciam a forma como a ansiedade impacta no rendimento do atleta, um é a personalidade daquele indivíduo em encarar aquelas inúmeras condições, junto do preparo psicológico para tal. Essa personalidade é a ansiedade-traço e caracteriza a forma como estará o seu preparo psicológico para essa determinada situação, onde a ansiedade-estado é quem atua por fatores externos, um deles a competição, ou até a presença de pais/familiares, pessoas importantes nas nossas vidas.

Além da ansiedade-traço e estado, também podem ser manifestações da ansiedade as formas cognitiva, somática e confiança. Para Martens, Vealey e Burton (1990 apud Richter; Rother, 2023) a ansiedade cognitiva são pensamentos negativos que o atleta tem, fazendo com que duvide da sua capacidade, dificultando a realização da prova em determinadas situações, podendo acarretar resultados ruins. Enquanto a ansiedade somática é definida por características de ansiedade afetivas e fisiológicas, como o atleta tem na sua individualidade biológica a relação diante da ansiedade. E por fim, a autoconfiança, considerado o parâmetro oposto a ansiedade cognitiva, onde o indivíduo acredita nas suas capacidades e no seu potencial, confiando que tenha um bom desempenho nas provas em determinadas situações e modalidades.

Dessa forma, o presente estudo busca relacionar e comparar os níveis de ansiedade e performance apresentados por atletas velocistas de atletismo, em treinamento e competição.

METODOLOGIA

A presente pesquisa caracterizou-se como um estudo quantitativo, comparativo e correlacional. Para esse estudo foram utilizados dados contidos no banco de dados do projeto Talentos Esportivos que é realizado nas dependências da Univates em Lajeado-RS, atua com treinamentos e participa de competições de atletismo com atletas de categorias de base. As informações contidas no banco de dados que foram utilizadas para este estudo foram referentes a níveis de ansiedade e tempos de prova em condições de treinamento e competição. A amostra utilizada através do banco de dados foi de 28 atletas de ambos os sexos, com idades entre 10 e 14 anos, velocistas de atletismo no projeto Talentos Esportivos.

Os dados referentes ao tempo de execução para concluir as corridas curtas foram coletados pelos profissionais que atuam no projeto em competições oficiais e nos treinamentos em provas que reproduziram detalhadamente as provas realizadas em

competições. Já, para avaliar a ansiedade, no banco de dados haviam dados do questionário, Competitive State Anxiety Inventory (CSAI-2), desenvolvido por Martens, Vealey e Burton (1990 apud Richter; Rother, 2023). A versão traduzida e adaptada para o português do Brasil (Coelho; Vasconcelos-Raposo; Mahl, 2010 apud Richter; Rother, 2023) do CSAI-2 (Martens; Vealey; Burton, 1990 apud Richter; Rother, 2023), um instrumento constituído por 27 itens, agrupados em três fatores, da seguinte forma: os itens 1, 4, 7, 10, 13, 16, 19, 22 e 25 pertencem ao fator de Ansiedade Cognitiva; 2, 5, 8, 11, 14 (item invertido), 17, 20, 23 e 26 à Ansiedade Somática; e, 3, 6, 9, 12, 15, 18, 21, 24 e 27 à Autoconfiança. As afirmações são respondidas de acordo com uma escala do tipo likert de quatro pontos (1 = absolutamente não; 2 = um pouco; 3 = moderado; 4 = muitíssimo). A classificação é feita em scores, que estabelece que: 9-18 pontos: baixa ansiedade estado – competitiva; de 19-27 pontos: média ansiedade estado – competitiva; de 28-36 pontos: alta ansiedade estado – competitiva. O instrumento foi aplicado momentos antes da prova e momentos antes da competição.

Os dados utilizados foram tabulados em uma planilha excel e submetidos a análise estatística. Foi utilizado o teste de normalidade, através do Shapiro-Wilk para descrição das análises e todos os dados se apresentaram dentro da normalidade. Dessa forma, em seguida foi feito o teste t pareado para comparar os scores pré-treino (PT) e pré-competição (PC) de cada parâmetro avaliado pelo CSAI-2. Por fim, foi feita uma regressão simples, através do modelo linear para buscar entender se houve influência das médias do score total de ansiedade, junto à média dos tempos encontrados. Para a realização dos testes foi levado em conta o nível de significância $p < 0,05$.

Foram tomados todos cuidados éticos para a realização deste estudo, conforme aprovação do Comitê de Ética em Pesquisa da Univates, sob parecer número 125775/2023.

RESULTADOS

Na tabela 1, são apresentados os dados referentes aos scores médios de cada um dos parâmetros analisados de ansiedade, junto da média de todos os parâmetros e os tempos médios dos atletas. Foram encontrados valores que demonstram uma ansiedade considerada moderada-alta nos parâmetros de autoconfiança principalmente no pré-treino. Para parâmetros de ansiedade cognitiva e somática foram encontrados valores moderados, com o aspecto cognitivo em maior evidência em relação à ansiedade somática.

Tabela 1 - Caracterização dos parâmetros médios de ansiedade

	Cognitiva	Somática	Autoconfiança	Score Total	Tempos
Pré-treino	24,643	20,107	27,53	72,3	11,19
Pré-competição	25,393	20,75	25,32	71,5	9,72

Fonte: Elaborado pelo autor (2023).

Já as tabelas 2 e 3 respectivamente, apresentam os valores do teste t pareado onde foi encontrado que os scores para ansiedade cognitiva e somática, bem como o Score Total não foram estatisticamente diferentes entre o pré-treino e a pré-competição. Já a autoconfiança e o tempo diferiram entre os eventos. Os valores de autoconfiança no pré-treino (média=27.53+-0.98) foram maiores que na pré-competição (média=25.32+-1.02). Já o tempo também foi maior durante as atividades de treino (média=11.19+-0.24) do que nas atividades de competição (média =9.72+-0.19).

Tabela 2 - Valores do teste t pareado para os parâmetros de ansiedade

	Cognitiva		Somática		Autoconfiança		Score Total	
	PT	PC	PT	PC	PT	PC	PT	PC
Média	24,64	25,39	20,10	20,75	27,53	25,32	72,286	71,464
Desvio padrão	5,72	4,93	1,98	2,77	5,2	5,4	7,58	7,8
Erro padrão	1,8	0,93	0,37	0,52	0,98	1,02	1,43	1,47
Valor de p	0,3		0,28		0,01*		0,56	
Valor de t	-1,05		-1,08		2,59		0,58	

Fonte: Elaborado pelo autor (2023).

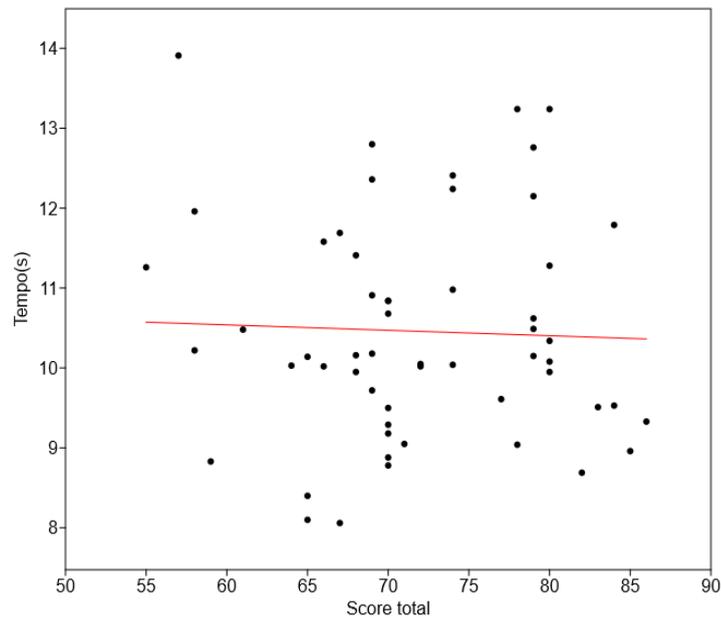
Tabela 3 - Valores do teste t pareado para os parâmetros de performance

	Tempos	
	PT	PC
Média	11,19	9,72
Desvio Padrão	1,3	1,01
Erro Padrão	0,24	0,19
Valor de p	0,0001*	
Valor de t	8,05	

Fonte: Elaborado pelo autor (2023).

Por fim o gráfico 1 apresenta uma regressão simples onde foram comparados os dados, visando encontrar relação do tempo de realização de prova com o score total de ansiedade. A regressão indicou que o tempo de prova dos atletas não foi influenciado pelo score total ($r^2=0.001$; $p=0.78$).

Gráfico 1 - Regressão Simples



Fonte: Elaborado pelo autor (2023).

DISCUSSÃO

Ao analisar os dados encontrados em relação ao estado de ansiedade dos atletas, no período de pré-treinamento e pré-competitivo os valores encontrados são moderado-alto. Já quando detalhado em cada uma das dimensões do instrumento, percebe-se valores considerados altos na autoconfiança, principalmente no período que antecede o treinamento. Já na dimensão de ansiedade cognitiva e somática observa-se valores moderados, a primeira tendo números mais elevados. Um estudo realizado por Raposo *et al.* (2007), com 147 atletas da Federação Portuguesa de Atletismo, onde para avaliar foi utilizado o mesmo instrumento o CSAI-2, foi encontrado números semelhantes tendo os parâmetros de autoconfiança com os valores mais altos (média=25,7+-4,3) e os parâmetros de ansiedade somática com os valores mais baixos (média=22,1+-4,2), junto da ansiedade cognitiva (média=24,1+-4,4).

Diante dos dados observados, dois foram os indicadores que possuem diferença significativa do pré treino ao momento da pré competição, são eles a autoconfiança $p=0,01^*$ e a performance (tempo) $p=0,0001^*$. Segundo Viana e Cruz (1996), atletas mais autoconfiantes, estão mais preparados para lidar com as exigências da modalidade, têm mais confiança, têm um controle maior sobre suas sensações e experiências. Contudo Vasconcelos-Raposo (2010), salienta que elevados níveis de autoconfiança podem acarretar em uma mentalização menor,

não sendo uma interpretação linear, fazendo o atleta entender não ser tão importante o “treinar duro”, causando um relaxamento excessivo, que impacta diretamente na sua performance. Seguindo nessa linha de raciocínio, Weinberg e Gould (2011) enfatizam que a relação entre a autoconfiança e o desempenho pode ser analisada em uma espécie de gráfico de um U invertido, onde a autoconfiança em excesso e em baixa quantia pode resultar em valores de desempenho menor; uma baixa autoconfiança faz com que o atleta não acredite nos seus valores e não desempenhe de uma forma com que gere bons resultados; enquanto altos níveis de autoconfiança, alteram mecanismos de atenção e treinamento, causando um relaxamento excessivo, diminuindo a performance.

Para Hardy e Parfitt (1991 apud Salles *et al.*, 2015), a ansiedade e a autoconfiança trabalham de forma independente, afirmando serem ambos importantes na performance da modalidade, porém o nível de experiência de cada atleta na modalidade que vai determinar como irá lidar com essas variáveis, principalmente se tratando de competições com grande público. Para Moreira, (2012) em seu estudo, a autoconfiança não tem relação com a idade do atleta e não aumenta respectivamente. Dessa forma, o fato de serem atletas jovens não dificulta a análise dos dados e não tem relação nenhuma com o desempenho.

Um estudo de Zeng (2003) comparou dados de ansiedade em esportes individuais e coletivos. Foi levado em conta parâmetros de autoconfiança e os diferentes níveis de ansiedade com indivíduos entre 18 e 23 anos. Os resultados obtidos indicam menores valores de ansiedade-estado cognitiva e ansiedade-estado somática em esportes coletivos se comparados a esportes individuais. Dessa forma, grande parte das vezes os dados coletados são de análises médias, coletivas, sendo um dificultador, onde cada atleta age de formas diferentes sobre pressão por ser um esporte individual, quando analisadas de forma coletiva acarreta em dados amplos e que dificultam uma análise detalhada, principalmente se tratando de uma questão que permeia as análises da psicologia esportiva.

Um estudo realizado por Ferreira (2023), com 218 jogadores de futebol da 1ª divisão de equipes do Paraná, utilizando o instrumento CSAI-2, com idades de (18,97+-4,86), onde foi realizada uma regressão para avaliar o impacto da autoconfiança relacionado ao desempenho técnico, encontrou $\beta = .140$; $p < .05$.

Para Frischknecht (2014) pode-se classificar a autoconfiança em três níveis, sendo eles: realização, autorregulação e clima social, baseada no modelo conceitual de Vealey (1986 apud Frischknecht, 2014). Nos anos seguintes, Vealey (1986 apud Frischknecht, 2014) inseriu características da personalidade do atleta, a forma como a cultura estava localizada no ambiente inserido e a multidimensionalidade da autoconfiança esportiva. A performance no

esporte é afetada, muitas vezes por fatores incontrolláveis, esses vindos externamente, fazendo com que os resultados competitivos tenham relação direta com a variação da autoconfiança, além de fatores da individualidade biológica de cada indivíduo, e a forma como o atleta se comporta diante de todas essas relações junto das emoções. Sugere-se que a autoconfiança é um fenômeno psicológico mediador, afetando outros processos, ocasionado em diferenças no desempenho de cada atleta.

CONCLUSÃO

De acordo com os objetivos do presente trabalho, foram encontradas diferenças significativas nos dados de autoconfiança e nos tempos de realização das provas dos atletas quando relacionamos o período pré-treino e o período pré-competitivo, onde os valores diminuíram em ambas no período competitivo. Já na relação do score geral dos parâmetros de ansiedade com o tempo de realização das provas dos atletas velocistas não houve diferença significativa. Conclui-se então que os atletas de faixa etária dos 10 aos 14 anos, velocistas na modalidade de atletismo, não sofrem impacto da ansiedade em se tratando do tempo de realização das provas, tanto no período de pré treino quanto no período pré-competição.

Quando falamos em diferenças no pré-treino e pré-competição, o resultado obtido na análise de autoconfiança e o desempenho tiveram individualmente diferenças significativas, confirmando a linha de pensamento de Weinberg e Gould (2011), onde diz que os níveis de autoconfiança podem ser analisados em uma espécie de U invertido, onde altos níveis de autoconfiança, também podem proporcionar um desempenho ruim na realização das atividades.

Por fim, sugere-se que mais estudos sejam realizados, estudos que avaliem um possível nível de motivação dos atletas, o que pode explicar a diminuição da autoconfiança e a melhora na performance. Por mais que haja um crescimento recente de trabalhos voltados à ansiedade, ainda há pouco material voltado à psicologia esportiva, principalmente com jovens atletas de alta performance. Dessa forma, visando uma evolução de atletas de base de atletismo, melhorando o rendimento e também trazendo mais análises acerca desse conteúdo, fazendo com que o esporte cresça e os treinadores tenham mais material para o desenvolvimento dos seus trabalhos juntos dos seus atletas.

REFERÊNCIAS

BRANDÃO, M. R. F.; CARCHAN, D. O papel do treinador como motivador do treinamento desportivo. **Revista Motriz, Rio Claro**, [s.l.], v. 9, n. 1, p. 19-24, 2003. Disponível em: <https://www.redalyc.org/pdf/2730/273019715005.pdf>. Acesso em: 12 out. 2023.

CONFEDERAÇÃO BRASILEIRA DE ATLETISMO – CBAT. Página Inicial. **CBAT**, [s.l.], 2017. Disponível em: <https://www.cbat.org.br/novo/>. Acesso em: 1 jun. 2023.

FABIANI, M. T. Psicologia do esporte: a ansiedade e o estresse pré-competitivo. **Psicologia**, [s.l.], 2009. Disponível em: <https://www.psicologia.pt/artigos/textos/A0483.pdf>. Acesso em: 10 out. 2023.

FERREIRA, M. A. C. **A influência da auto-eficácia e da ansiedade em jogadores de futebol**. Setor de Ciências Biológicas Departamento de Educação Física. Curso de Mestrado em Educação Física, UFPR. Curitiba, 2023. 66 f. Dissertação (Mestrado em Gestão do Potencial Humano) – Business & Economics School, Lisboa, 2023. Disponível em: https://comum.rcaap.pt/bitstream/10400.26/43865/1/Disserta%C3%A7%C3%A3o_Jo%C3%A3o%20Borrvalho.pdf. Acesso em: 12 set. 2023.

FRAINER, D. E. S. Análise da produção científica sobre atletismo no Brasil: uma revisão sistemática. **Revista brasileira de ciência e movimento**, [s.l.], v. 25, n. 1, p. 199-211, 2017. Disponível em: <https://portalrevistas.ucb.br/index.php/RBCM/article/view/6217>. Acesso em: 23 set. 2023.

FRISCHKNECHT, G. **Evidências de relação preditiva entre autoconfiança e resultados competitivos de atletas**. 2014. 127 f. Dissertação (Mestrado em Psicologia) – Universidade Federal de Santa Catarina, Florianópolis, 2014. Disponível em: <https://repositorio.ufsc.br/bitstream/handle/123456789/123191/326456.pdf?sequence=1&isAllowed=y>. Acesso em: 12 out. 2023.

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**, [s.l.], v. 12, n. 2, p. 301-307, 2007. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/pusf/a/jBcGBsWpCcnRSHsXGVDwzPP/?format=pdf&lang=pt>. Acesso em: 18 set. 2023.

RICHTER, G. H.; ROTHER, R. L. Relações entre ansiedade-estado pré-competitiva e performance esportiva em atletas do voleibol feminino de base. **EuroPub Journal of Health Research**, Portugal, v. 4, n. 1, p. 31-47, 2023. Disponível em: <https://ojs.europublications.com/ojs/index.php/ejhr/article/view/1194/1031>. Acesso em: 12 out. 2023.

SALLES, W. das N.; OLIVEIRA, C. C. de; BARROSO, M. L. C.; PACHECO, R. W. Ansiedade pré-competitiva e esporte: estudo com atletas universitários. **Conexões: revista da Faculdade de Educação Física da UNICAMP**, Campinas, v. 13, n. 3, p. 85-100, jul./set. 2015. Disponível em: <https://periodicos.sbu.unicamp.br/ojs/index.php/conexoes/article/view/8640872/8409>. Acesso em: 12 out. 2023.

VIEIRA, L. F.; VISSOCI, J. R. N.; OLIVEIRA, L. P. de; VIEIRA, J. L. L. Psicologia do esporte: uma área emergente da psicologia. **Psicologia em Estudo**, Maringá, v. 15, n. n. 2, p.

391-399, abr./jun. 2020. Disponível em:

<https://www.scielo.br/j/pe/a/dxqXV7GtH7zkCLkzYq7K7Wd/?format=pdf&lang=pt>. Acesso em: 18 out. 2023.

WEINBERG, R.; GOULD, D. **Fundamentos da Psicologia aplicada ao exercício e ao esporte**. Porto Alegre: ARTMED, 2001.

ZENG, H. Z. The differences between anxiety and self-confidence between team and individual sports college varsity athletes. **International Sports Journal**, [s.l.], v. 7, n. 1, p. 28, 2003. Disponível em:

<https://www.proquest.com/docview/219913773?fromopenview=true&pq-origsite=gscholar>. Acesso em: 23 set. 2023.

ANEXOS

ANEXO A – NORMAS DA REVISTA: DIRETRIZES PARA AUTORES

Condições para submissão

Como parte do processo de submissão, os autores são obrigados a verificar a conformidade da submissão em relação a todos os itens listados a seguir. As submissões que não estiverem de acordo com as normas serão devolvidas aos autores.

1. Os artigos, resenhas e comunicações científicas devem estar vinculados à natureza da publicação e à temática de cada edição.
2. Os artigos devem ter de 08 até 20 páginas (incluindo notas de rodapé, anexos e referências), digitadas em fonte Arial ou Times New Roman, tamanho 12, com espaço entre linhas de um e meio.
3. Os artigos devem respeitar a seguinte estrutura: a) título na língua do texto; b) nome(s) do(s) autor(es) com nota de rodapé informando referências acadêmicas (formação, titulação, instituição) e profissionais (cargo que ocupa); c) resumo na língua do texto; d) palavras-chave na língua do texto; e) introdução; f) desenvolvimento; g) conclusão; h) referências; i) apêndice(s) (se houver); j) anexo(s) (se houver).
4. Os originais devem ser submetidos em FORMATO EDITÁVEL (.doc, .odt...). Opcionalmente pode-se adicionar uma versão do trabalho em formato fechado (.pdf), na etapa Documentos suplementares. O tamanho máximo por arquivo é 10MB.
5. As referências bibliográficas devem seguir os padrões da ABNT (NBR 6023/2018) e estarem dispostas em ordem alfabética, de acordo com o sistema utilizado para citação no texto (SISTEMA AUTOR-DATA, NBR 10520/2002), no final do trabalho. As notas de rodapé são utilizadas EXCLUSIVAMENTE para notas explicativas, devendo ser numeradas e inseridas na página em que estiverem alocadas.
6. Mais orientações podem ser obtidas no Manual da Univates para trabalhos acadêmicos, disponível em "<http://www.univates.br/editora-univates/publicacao/315>", essas orientações são baseadas, em sua maioria, nas normas ABNT.
7. Conselho Editorial da Revista reserva-se o direito de aceitar, ou não, os trabalhos enviados, informando ao autor se o artigo será ou não publicado. A publicação não implica em espécie alguma de remuneração.
8. A qualidade da apresentação do trabalho bem como seu conteúdo e originalidade, são responsabilidades exclusivas do(s) autor(es). O(s) autor(es), ao encaminharem os trabalhos, cedem à Univates os respectivos direitos de reprodução e publicação. Os casos omissos serão resolvidos pelos editores científicos do periódico.
9. Confirme se toda a pesquisa atende às diretrizes éticas, incluindo a adesão aos requisitos legais do país do estudo.