

Ansiedade pré-competitiva, autoconfiança e desempenho esportivo em jovens nadadores

Pre-competitive anxiety and sports performance in young swimmers

Raissa Carla Gomes , Ruana Caroline Ramos Batista , Renato Melo Ferreira , Francisco Zacaron Werneck ,
Emerson Filipino Coelho 

Universidade Federal de Ouro Preto (UFOP), Ouro Preto, Brasil

HISTÓRICO DO ARTIGO

Recebido: 12.04.2023

Revisado: 20.12.2023

Aprovado: 08.01.2024

PALAVRAS-CHAVE:

Ansiedade; Desempenho;
Natação.

KEYWORDS:

Anxiety; Performance;
Swimming.

PUBLICADO:

12.01.2024

RESUMO

INTRODUÇÃO: A ansiedade é uma das variáveis psicológicas que mais influenciam no rendimento esportivo de um atleta.

OBJETIVO: Analisar os níveis de ansiedade pré-competitiva e autoconfiança em jovens nadadores, além de suas possíveis implicações para com o desempenho esportivo.

MÉTODOS: Participaram 54 jovens nadadores, entre 12 e 16 anos, responderam ao Inventário de Competição de Estado antes de participarem de uma competição de nível estadual.

RESULTADOS: Os resultados apontaram que os atletas apresentam baixos níveis de ansiedade e bons níveis de autoconfiança. Ainda, os homens tiveram seu desempenho sendo mais influenciado negativamente pela ansiedade cognitiva e as mulheres sofreram maior influência da ansiedade somática. Para além, as provas de curta duração podem gerar maiores níveis de ansiedade e o excesso de autoconfiança atrapalha o desempenho esportivo.

CONCLUSÃO: Conclui-se que é importante conhecer os níveis de ansiedade e autoconfiança antes de uma competição, já que se tem conhecimento que a ansiedade poderá afetar positivamente ou negativamente o rendimento esportivo.

ABSTRACT

BACKGROUND: Anxiety is one of the psychological variables that most influence an athlete's sports performance.

OBJECTIVE: To analyze pre-competitive anxiety levels and self-confidence in young swimmers, in addition to their possible implications for sports performance.

METHODS: Fifty-four young swimmers participated in the study, between 12 and 16 years old, answered the State Competition Inventory before participating in a state level competition.

RESULTS: The results showed that athletes have low levels of anxiety and good levels of self-confidence. Also, men's performance was more negatively influenced by cognitive anxiety and women were more influenced by somatic anxiety. In addition, short-term competitions can generate higher levels of anxiety and excessive self-confidence hinders sports performance.

CONCLUSION: It is concluded that it is important to know the levels of anxiety and self-confidence before a competition, since it is known that anxiety can positively or negatively affect the performance.

▼ INTRODUÇÃO

Entende-se por ansiedade pré-competitiva como uma emoção típica do fenômeno estresse, que é compreendido como uma desestabilização psicofísica ou uma perturbação do equilíbrio entre a pessoa e o meio ambiente (Samulski, 2009). Ainda, a ansiedade pode ser considerada como um estado emocional negativo caracterizado por nervosismo, preocupação e apreensão, sendo associada com ativação ou excitação do corpo (Weinberg; Gould, 2017). Sua manifestação ocorre de duas formas, em momento específico em que os sentimentos de tensão e apreensão são acompanhados por um aumento na ativação, ou seja, uma condição emocional momentânea, variando em intensidade e tempo (ansiedade-estado), ou como um traço da personalidade predispondo o indivíduo a ser ansioso (ansiedade-traço) (Samulski, 2009). No contexto esportivo, a ansiedade é influenciada por alguns fatores, como a experiência esportiva e o ambiente ao qual o atleta está inserido (De Rose Junior, 2002).

Ao direcionar o olhar para os esportes individuais, como a natação, a causa da ansiedade em jovens pode ser associada a fatores como a preocupação excessiva por resultados, pressão de treinadores / familiares e o medo de falhar (Haase, 2021). Além disso, existem os fatores intrínsecos, como a baixa autoestima e a dificuldade em lidar com o estresse (Weinberg; Gould, 2017). A partir do exposto, cabe elucidar que a ansiedade pode gerar, a curto prazo, alguns sintomas cognitivos, como preocupação excessiva e nervosismo e, ainda há a somatização física com sintomas como tensão muscular, palpitações cardíacas e dificuldade em dormir, o que pode afetar o desempenho esportivo (Andreoli; Oliveira; Fonteles, 2020). Por fim, a longo prazo, a ansiedade por levar a diminuição do interesse pelo esporte, provocando o abandono da modalidade (Santos *et al.*, 2020).

Com o intuito de diminuir os efeitos negativos da ansiedade, é importante colocar em prática algumas estratégias de gerenciamento de estresse e ansiedade, entre elas, o uso de técnicas de relaxamento, apoio de treinadores e pais e a utilização de habilidades psicológicas para o controle do estresse (Yadolahzadeh, 2021; Lang *et al.*, 2021; Battaglini *et al.*, 2022). Contudo, é importante compreender que um pouco de ansiedade pré-competitiva pode favorecer o rendimento de um atleta, já que o prepara para a competição (De Rose Junior, 2002). Uma teoria que suporta a afirmativa acima, a teoria do U invertido, tenta explicar essa relação, já que acredita que exista um nível ideal de ativação para um bom desempenho esportivo (Samulski, 2009), ou seja, quando esses níveis não estão dentro do padrão ideal o rendimento pode ser prejudicado.

Silva *et al.* (2019) analisaram a ansiedade pré-competitiva de 251 jovens nadadores em relação ao sexo, categoria, especialidade, nível e experiência esportiva. Os resultados apontaram que os meninos são mais autoconfiantes e as meninas apresentaram maiores níveis de ansiedade cognitiva. Ao comparar velocistas, meio fundistas e fundistas observou-se diferenças significativas, onde os velocistas são mais ansiosos, ansiedade cognitiva, e os fundistas são mais autoconfiantes. Por fim, em relação ao nível de competição, o regional e nacional foram o que apresentaram menores níveis de ansiedade cognitiva e somática ao

comparar com o nível abaixo (só regional) e acima (internacional) e a autoconfiança é maior em competições de maior nível. A conclusão do estudo foi que os meninos são mais autoconfiantes e menos ansiosos que as meninas e que há diferenças em relação as especialidades e nível de competição.

A ansiedade em jovens nadadores é comum e tem um efeito significativo no desempenho esportivo, além da saúde mental de nadadores. A compreensão desta relação ansiedade vs. desempenho, e implicações para o nadador se torna essencial para implementar estratégias eficazes de gerenciamento de estresse e ansiedade no futuro, a fim de minimizar seus efeitos negativos e promover a saúde e o bem-estar desses jovens atletas. A partir do apresentado, o objetivo foi analisar os níveis de ansiedade pré-competitiva e autoconfiança em jovens nadadores, além de suas possíveis implicações para com o desempenho esportivo.

▼ MÉTODOS

Trata-se de um estudo quantitativo, descritivo, exploratório e de corte transversal (Thomas; Nelson; Silverman, 2012). Participaram do estudo 54 jovens nadadores (31 meninos e 23 meninas), com idade de 14,6±1,1 anos, pertencentes as categorias infantil (n=34) e juvenil (n=20) participantes do IX Troféu Fernanda Ferraz Santos, em 2015, realizado na cidade de Ipatinga (MG), que responderam à pesquisa. O critério de inclusão foi ter pelo menos 1 ano de experiência como atleta federado e já ter disputado pelo menos uma competição de qualquer nível. Os nadadores foram orientados quanto aos objetivos do estudo, ao preenchimento do instrumento e seu respectivo responsável assinou o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido. Este trabalho foi aprovado pelo comitê de ética e pesquisa da Universidade Federal de Ouro Preto, sob Parecer nº 817671 (CAAE: 32959814.4.1001.5150).

O instrumento utilizado foi o Inventário de Competição de Estado de Moraes – ICE (Moraes, 1987), o instrumento possui 27 questões autoaplicadas, dividido em três dimensões: cognitiva, somática e autoconfiança que são avaliadas por uma escala Likert de 4 pontos, sendo 1 (nem um pouco) até 4 (muito). A pontuação das subescalas foi obtida pela somatória das respostas, com pontuação variando entre 9 e 36. Para propósitos de interpretação, os dados da ansiedade cognitiva, somática e autoconfiança são categorizados em baixo (de 9 a 18 pontos), médio (19 a 27 pontos) e alta (28 a 36 pontos). A coleta de dados ocorreu durante a competição supracitada, onde o questionário foi respondido pelos próprios atletas 15 minutos antes de suas provas. Embora alguns atletas participassem de mais de uma prova neste evento, eles responderam ao instrumento apenas na primeira vez em que foram competir.

Para a avaliação do desempenho foi utilizado o Índice Técnico (IT) estabelecido pela ISSA (Associação Internacional de Estatísticas de Natação) adotado pela CBDA (Confederação Brasileira de Desportos Aquáticos) em 2015. O IT é representado pelo cálculo baseado no resultado do atleta, durante uma competição de natação, que determina o melhor desempenho entre todos os vencedores das provas individuais. O cálculo do IT serve exatamente como comparativo entre esses resultados, mostrando naquela oportunidade específica o melhor resultado técnico de toda a competição.

Os dados foram apresentados como média e desvio-padrão, valores mínimos e máximos e frequência absoluta e relativa. Os pressupostos de normalidade e a homogeneidade de variâncias dos dados da amostra foram avaliados pelo teste de Komolgorov-Smirnov e teste de Levene, respectivamente. Para testar diferenças entre os atletas medalhistas e não medalhistas, utilizou-se para a análise o teste t, de *Student*, para amostras independentes. O teste de correlação produto-momento de Pearson foi usado para analisar a relação entre as variáveis quantitativas do estudo. Avaliou-se o tamanho do efeito através do d de Cohen (1988), utilizando a seguinte classificação para interpretação: 0.2-0.49: Pequeno; 0.5-0.79: Moderado; ≥ 0.8 : Grande. Todas as análises foram feitas no IBM SPSS V24 (IBM Corp., Armonk, NY). O valor de $p \leq 0,05$ foi adotado para significância estatística.

▼ RESULTADOS E DISCUSSÃO

Os dados foram coletados em uma das competições estaduais mais importantes da temporada para esta faixa etária, contudo os atletas avaliados apresentaram níveis de ansiedade abaixo da média (Figura 1), contrastando os resultados de Barbacena e Grisi (2008) que destacam que quanto maior o nível da competição e o grau de importância dado a ela pelos atletas, maiores serão os níveis de ansiedade. No entanto, justificam-se tais resultados devido ao fato de 44,3% da amostra já terem disputado campeonatos estaduais, 46,3% disputado campeonatos nacionais e 9,3% campeonatos internacionais, mostrando que a experiência influencia na ansiedade dos nadadores. Estes resultados são similares aos encontrados por Branco *et al.* (2019), que apontaram que nadadores que obtiveram melhores resultados apresentaram menos ansiedade quando comparados com seus pares menos experientes.

Em relação aos dados descritivos, a maioria dos jovens nadadores/nadadoras em nosso estudo apresentou índices de ansiedade cognitiva variando de baixo à moderado, de ansiedade somática baixo e de autoconfiança variando de moderado à alto (Figura 1). Tais resultados são corroborados por Souza, Teixeira e Lobato (2012), que avaliaram a ansiedade-estado em sua expressão multidimensional em uma equipe de natação, onde a maioria apresentou nível moderado à baixo de ansiedade cognitiva e somática e nível moderado de autoconfiança. Tais resultados sugerem que ansiedade e autoconfiança são inversamente proporcionais, quanto menor a ansiedade maior a autoconfiança e vice-versa. Meggs e Chen (2019) apontam que estabelecer um arcabouço específico de habilidades psicológicas, entre elas a autoconfiança, capacidade de relaxamento e controle do estresse e da ansiedade é fundamental para o desenvolvimento de um contexto adequado para treinamentos e competições.

Considerando a amostra com um todo, não foi observada correlação entre os níveis de ansiedade cognitiva ($r=-0,16$; $p=0,25$; $n=54$), ansiedade somática ($r=-0,13$; $p=0,34$; $n=54$) e autoconfiança ($r=-0,001$; $p=0,99$; $n=54$) com o índice técnico dos atletas. Porém, nos nadadores foi observada correlação negativa e estatisticamente significativa entre a ansiedade cognitiva e o índice técnico ($r=-0,39$; $p=0,03$; $n=31$) (Figura 2), sugerindo que quanto maior os níveis de ansiedade cognitiva, pior o desempenho

no masculino. Já nas nadadoras, foi observada correlação negativa e estatisticamente significativa entre a ansiedade somática e o índice técnico ($r=-0,41$; $p=0,05$; $n=23$) (Figura 2), podendo sinalizar que quanto maior os níveis de ansiedade somática, pior o desempenho no feminino. Para as demais variáveis, não foram observadas correlações estatisticamente significantes ($p>0,05$).

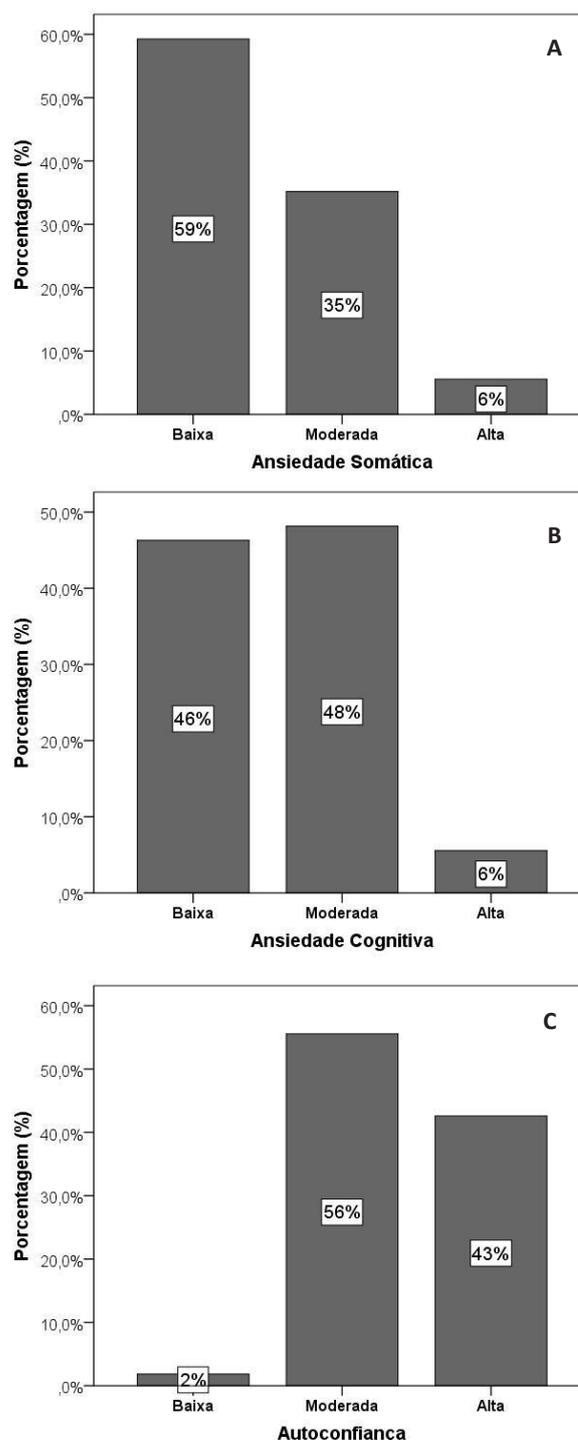


Figura 1. Classificação do nível de ansiedade cognitiva (A), ansiedade somática (B) e autoconfiança pré-competitiva (C) de jovens nadadores de ambos os sexos participantes da competição IX Troféu Fernanda Ferraz Santos.

Em uma revisão de literatura Santiesteban *et al.* (2017) praticantes de esportes competitivos experimentam níveis de ansiedade diferentes durante sua prática e há a necessidade de saber lidar com estes efeitos frente ao desempenho esportivo. Correia e Rosado (2019) apontam em seu estudo com atletas, de 12 a 47 anos, de diferentes modalidades coletivas e individuais, entre elas a natação, que quando comparados o sexo e ansiedade-estado, percebe-se que a percepção da ansiedade é diferente entre as modalidades, coletivas e individuais, e que as atletas se caracterizam por serem mais ansiosas que os atletas.

Por fim, Tertuliano *et al.* (2019) ao avaliarem 129 nadadores de águas abertas de diferentes idades, observaram que existem elevados níveis de autoconfiança e baixos níveis de ansiedade nestes atletas, o que pode estar relacionado a característica da competição, em um lugar natural onde o desempenho esportivo é importante, porém a participação e interação com a natureza também se torna determinante na prática.

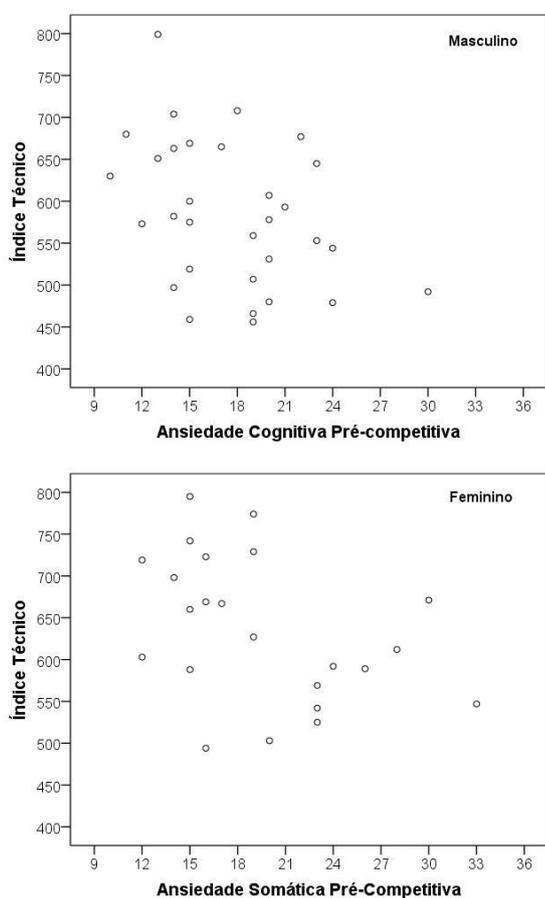


Figura 2. Correlação entre o nível de ansiedade somática e ansiedade cognitiva e o índice técnico de jovens nadadores participantes da competição IX Troféu Fernanda Ferraz Santos.

Na comparação entre medalhistas e não medalhistas, não foram observadas diferenças estatisticamente significantes nos níveis de ansiedade e autoconfiança (Tabela 1). Porém, no masculino, observou-se uma diferença próxima ao nível de significância ($p=0,06$) entre a ansiedade cognitiva de medalhistas e não medalhistas. O tamanho do efeito observado sugere que, na prática, os medalhis-

tas apresentaram menores valores de ansiedade cognitiva que os não medalhistas e que esta diferença foi de moderada magnitude ($d=0,70$). Neste caso, a não significância estatística resulta de uma falta de poder do teste estatístico, em função do pequeno tamanho amostral. Por isso, justifica-se o destaque para a medida do tamanho do efeito, uma vez que, sob o ponto de vista prático (importância do achado), o resultado encontrado é relevante. Weinberg e Gould (2017) destacam que o indivíduo pode interpretar as alterações promovidas pela ansiedade tanto como facilitadoras do desempenho quanto como negativas e prejudiciais ao mesmo, e que a ansiedade, quando controlada, promove um nível ótimo de ativação que contribui para o rendimento esportivo, devido ao fato de apresentarem maior estabilidade emocional e autocontrole.

Tabela 1. Valores de média e desvio-padrão da ansiedade somática, ansiedade cognitiva e autoconfiança de jovens nadadores de ambos os sexos das categorias infantil e juvenil participantes da competição IX Troféu Fernanda Ferraz Santos ($n=54$).

Variáveis	Não Medalhistas	Medalhistas	p	d
Ansiedade Cognitiva				
Feminino	20,8±6,1 (n=9)	19,1±3,4 (n=14)	0,41	0,36
Masculino	18,9±4,4 (n=18)	15,9±4,2 (n=13)	0,06	0,70
Ansiedade Somática				
Feminino	21,3±6,7 (n=9)	18,4±5,0 (n=14)	0,25	0,50
Masculino	17,5±3,6 (n=18)	16,4±4,6 (n=13)	0,46	0,27
Autoconfiança				
Feminino	24,1±3,7 (n=9)	26,1±4,1 (n=14)	0,26	0,51
Masculino	26,7±3,6 (n=18)	28,4±4,4 (n=13)	0,26	0,42

Na Tabela 2, são observadas as correlações entre os níveis de ansiedade e autoconfiança com os tempos de algumas provas. Em geral, foram observadas correlações positivas e estatisticamente significantes entre os níveis de ansiedade cognitiva e somática e os tempos de prova, sugerindo que quanto maior a ansiedade pior o desempenho. Por outro lado, maiores valores de autoconfiança estiveram relacionados a piora do desempenho na prova de 100m costas. Nas demais provas não foram encontradas correlações estatisticamente significantes ($p>0,05$).

Vasconcelos e Raposo (2007) identificaram em atletas de atletismo diferenças entre os níveis de autoconfiança, ansiedade somática e ansiedade cognitiva em função do tipo de modalidade e provas. Ao analisar especificamente a natação, Silva *et al.* (2019) verificaram que os velocistas são atletas mais ansiosos, ansiedade cognitiva, e os fundistas são os mais autoconfiantes, o que por si só, já representa em uma diferença em relação as provas.

A prova que apresentou maior correlação positiva entre ansiedade cognitiva e tempo foi a prova de 50m livre. Considerada a prova mais rápida, resulta em um estresse maior, já que um erro pode ser determinante para o resultado, isso explica o porquê de atletas que nadam essa prova apresentarem maiores níveis de ansiedade cogniti-

va, devido a insegurança e medo de errar, sugerindo assim que quanto mais curta a prova, maior será a ansiedade. Já ao analisar ansiedade somática, a prova que apresentou uma maior correlação com o tempo foi a 200m medley, uma prova que exige do atleta além de um preparo físico, uma técnica nos quatro nados, o que explica o fato de nadadores dessa prova apresentarem em sua maioria sintomas físicos e fisiológicos, pois a ansiedade passa a comprometer a técnica do nado.

Tabela 2. Coeficientes de correlação entre o nível de ansiedade e autoconfiança pré-competitiva com os tempos de prova em jovens nadadores de ambos os sexos participantes da competição IX Troféu Fernanda Ferraz Santos.

Provas	Ansiedade Cognitiva	Ansiedade Somática	Autoconfiança
50m livre	0,60**	0,34	-0,26
100m livre	0,43*	0,32	0,13
100m costas	0,71**	0,04	-0,51*
100m borboleta	0,57*	0,54*	-0,38
200m borboleta	0,51	0,60*	-0,01
200m medley	0,27	0,54**	-0,18

*correlação estatisticamente significativa, $p < 0,05$;
**correlação estatisticamente significativa, $p < 0,001$.

A prova dos 200 borboleta pode ser considerada uma das provas mais difíceis de nadar devido a necessidade do atleta estar bem preparado, pois é o nado que necessita de maior força do atleta. Para além, como a prova é de 200 metros, no somatório da força existe a necessidade de o atleta ter maior resistência, principalmente se a prova for realizada em piscina de 50 metros. Estas características por si só podem gerar um aumento da ansiedade somática dos atletas.

Por fim, maiores valores de autoconfiança estiveram relacionados a piores desempenhos na prova de 100m costas. A possível explicação para isso se deve ao fato de que a competição foi iniciada por essa prova, e geralmente os nadadores que participam de várias provas em uma competição, escolhem começar com provas que os mesmos acreditam ter maior facilidade, e assim consequentemente o melhor desempenho não sofrendo influência do cansaço físico, isso faz com que estes cheguem nessas provas com excesso de autoconfiança, o que se torna prejudicial para o desempenho.

Este estudo limitou-se a analisar os níveis de ansiedade pré-competitiva em jovens nadadores, além de suas possíveis implicações para com o desempenho esportivo. Ressalta-se que não foi investigado nenhuma possível interferência advinda de lesões, comprometimento ao treinamento ou a relevância da competição por parte de alguns atletas.

Além disso, faz-se necessário em um futuro estudo, que se investigue alguns pontos, como: 1 - Avaliar a ansiedade antes da principal prova do atleta; 2 - A possibilidade de investigar atletas que tem a competição como a mais importante da temporada; 3 - Saber a opinião e expectativa do atleta, e de seu respectivo treinador, sobre seu desempenho antes da competição.

▼ CONCLUSÃO

Conclui-se que os nadadores apresentaram baixos níveis de ansiedade somática, moderada a alta autoconfiança e baixo a moderado nível de ansiedade cognitiva. Não foram encontradas diferenças significativas entre os sexos, porém para os nadadores quanto maior a ansiedade cognitiva pior é o desempenho, e as nadadoras apresentaram a mesma correlação negativa com o desempenho, porém sob influência da ansiedade somática.

Apesar de não ter diferença significativa entre medalhistas e não medalhistas foi observado que em provas de curta duração os atletas apresentam maiores níveis de ansiedade, quando comparada a relação entre duração de prova e ansiedade. Todavia, deve-se levar em consideração que a ansiedade é uma emoção típica e, portanto, não pode ser totalmente extinguida, seus níveis devem ser controlados e treinados, através de uma preparação psicológica.

► AGRADECIMENTOS

Os autores agradecem a Federação Aquática Mineira e a todos os participantes desta pesquisa.

► CONFLITO DE INTERESSE

Os autores do estudo declaram não haver conflito de interesses.

► FINANCIAMENTO

Este estudo não teve apoio financeiro.

■ REFERÊNCIAS

ANDREOLI, M. A.; OLIVEIRA, T. C.; FONTELES, D. S. R. Um panorama das intervenções comportamentais para tratar estresse e ansiedade em atletas: revisão bibliográfica. *Cadernos de Pós-Graduação e Distúrbios do Desenvolvimento*, v. 20, n. 1, p. 85-115, 2020. DOI: <http://dx.doi.org/10.5935/cadernosdisturbios.v20n1p85-115>

BARBACENA, M. M.; GRISI, R. N. F. Nível de ansiedade pré-competitiva em atletas de natação. *Conexões*, v. 6, n. 1, p. 31-9, 2008. DOI: <https://doi.org/10.20396/conex.v6i1.8637869>

BATTAGLINI, M. P.; PESSÔA FILHO, D. M.; CALAIS, S. L.; MIYAZAKI, M. C. O. S.; NEIVA, C. M.; ESPADA, M. C.; DE MORAES, M. G.; VERARDI, C. E. L. Analysis of progressive muscle relaxation on psychophysiological variables in basketball athletes. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, v. 19, 17065, 2022. DOI: <https://doi.org/10.3390/ijerph192417065>

COHEN, J. *Statistical power analysis for the behavioral sciences*. 2. ed. Hillsdale: Lawrence Erlbaum Associates; 1988.

CORREIA, M.; ROSADO, A. Anxiety in athletes: gender and type of sport differences. *International Journal of Psychological Research*, v. 12, n. 1, p. 9-17, 2019. DOI: <https://doi.org/10.21500/20112084.3552>

DE ROSE JUNIOR, D. A competição como fonte de estresse no esporte. *Revista Brasileira de Ciência e Movimento*, v. 10, n. 4, p. 19-26, 2002. DOI: <https://doi.org/10.18511/rbcm.v10i4.466>

HAASE, M. Ansiedad precompetitiva y motivación en nadadores costarricenses de elite. *MHSalud*, v. 18, n. 2, p. 1-14, 2021. Disponível em: <https://www.scielo.sa.cr/pdf/mhs/v18n2/1659-097X-mhs-18-02-77.pdf>

LIANG, D.; CHEN, S.; ZHANG, W.; XU, K.; LI, Y.; LI, D.; ... ; LIU, C. Investigation of a progressive relaxation training intervention on precompetition anxiety and sports performance among collegiate student athletes. *Frontiers in Psychology*, v. 11, p. 1064-78, 2021. DOI: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.617541>

MEGGS, J.; CHEN, M. A. Competitive performance effects of psychological

skill training for youth swimmers. *Perceptual and Motor Skills*, v. 126, n. 5, p. 886-903, 2019. DOI: <https://doi.org/10.1177/0031512519852533>

MORAES, L. C. C. A. *The relationship between anxiety and performance of Brazilian judokas*. 1987. 96f. Dissertation (Masters Degree) - Michigan State University, East Lansing; 1987. DOI: <https://doi.org/doi:10.25335/M5697028F>

SAMULSKI, D. M. *Psicologia do esporte: conceitos e novas perspectivas*. 2. ed. Barueri: Manole, 2009.

SANTIESTEBAN, J. R. G.; CRUZ, M. G.; PLAZA, M. Z.; ÁLVAREZ, J. S.; CAMPOVERDE, D. G.; FROMETA, E. R. Relación entre ansiedad y ejercicio físico. *Revista Cubana de Investigaciones Biomédicas*, v. 36, n. 2, p. 169-77, 2017. Disponível em: <http://scielo.sld.cu/pdf/ibi/v36n2/ibi21217.pdf>

SANTOS, A. C. A.; PIRES, D. A.; VORKAPIC, C. M. F.; BASTOS, A. A. Differences in perception of burnout syndrome among young athletes from individual and team sports. *Motricidade*, v. 16, n. 1, p. 39-46, 2020. DOI: <https://doi.org/10.6063/motricidade.15939>

SILVA, G. C. B.; CORTEZ, A. C. L.; NASCIMENTO-JÚNIOR, J. R. A.; GRANJA, C. T. L.; CONDE, E. F. Q.; MELO, G. F. Analysis of pre-competitive anxiety of Brazilian young swimmers. *Acta Scientiarum - Health Sciences*, v. 41, e45475, 2019. DOI: <https://doi.org/10.4025/actascihealthsci.v41i1.45475>

SOUZA, M. A. P.; TEIXEIRA, R. B.; LOBATO, P. L. Manifestação da ansiedade pré-competitiva em nadadores amadores. *Revista da Educação Física*, v. 23, n. 2, p. 195-203, 2012. DOI: <https://doi.org/10.4025/reveducfis.v23i2.14737>

TERTULIANO, I. W.; BUZETO, F. K.; OLIVEIRA, V.; MACHADO, A. A.; MONTIEL, J. M. Os efeitos da idade e do sexo no nível de ansiedade de nadadores de águas abertas. *Conexões*, v. 17, e019021, 2019. DOI: <https://doi.org/10.20396/conex.v17i0.8655148>

THOMAS, J. R.; NELSON, J. K.; SILVERMAN, S. J. *Métodos de pesquisa em atividade física*. 6. ed. Porto Alegre: Artmed, 2012.

VASCONCELOS-RAPOSO, J.; LÁZARO, J.; MOTA, M.; FERNANDES, H. Caracterização dos níveis de ansiedade em praticantes de atletismo. *Motricidade*, v. 3, n. 1, p. 298-314, 2007. DOI: [https://doi.org/10.6063/motricidade.3\(1\).684](https://doi.org/10.6063/motricidade.3(1).684)

WEINBERG, R. S.; GOULD, D. *Fundamentos da psicologia do esporte e do exercício*. 6. ed. Porto Alegre: Artmed, 2017.

YADOLAHZADEH, A. The role of mental imagery and stress management training in the performance of female swimmers. *Atena Journal of Sports Sciences*, v. 3, Artigo 1, 2020. Disponível em: <https://atenajournals.com/index.php/ajss/article/view/25>

✉ E-MAIL DOS AUTORES

Raissa Carla Gomes

✉ gomesraissarcg@gmail.com

Ruana Caroline Ramos Batista

✉ rucarol@hotmail.com

Renato Melo Ferreira (Autor Correspondente)

✉ renato.mf@hotmail.com

Francisco Zacaron Werneck

✉ franciscozacaron@yahoo.com.br

Emerson Filipino Coelho

✉ emersoncoelho@hotmail.com