
Representações de ansiedade e medo de atletas universitários

*Cláudia Dias Leite,
Amanda Alves da Silva,
Luciana Ferreira Angelo,
Katia Rubio,
Gislane Ferreira de Melo*

Resumo

Durante uma competição o atleta vivencia emoções intensas que podem influenciar de forma positiva ou negativa seu desempenho. Dentre algumas emoções presentes no ambiente esportivo pode-se destacar o medo e a ansiedade. O presente estudo teve como objetivo avaliar estas reações emocionais em atletas universitários, tentando perceber quais as reações estão mais presentes, bem como se há diferenças entre os sexos nos jogos da semifinal e final das competições universitárias. A amostra foi composta por 23 atletas do futsal feminino e 19 atletas do futebol de campo masculino. Para avaliar os aspectos emocionais dos atletas utilizou-se o IDATE (ansiedade) e o QEE (medo) respondidos pelos atletas antes dos jogos. Para validação e confiabilidade da QEE foi utilizada a Análise Fatorial e o Alfa de Cronbach e para avaliação das reações emocionais foram realizadas as análises inferenciais teste t, teste Mann Whitney U e correlação de Pearson, calculados no SPSS 19.0. Os resultados demonstraram diferença significativa entre a equipe de futsal feminino e a equipe de futebol masculino tanto no medo intrínseco ($p=0,001$) quanto no medo extrínseco ($p=0,001$) no jogo da semifinal e no medo intrínseco ($p=0,03$) no jogo da final. Também demonstrou que o medo intrínseco é maior que o extrínseco nas duas equipes. Houve correlação positiva e moderada entre a ansiedade estado e o medo intrínseco no jogo da semifinal ($p=0,008$). Conclui-se que os atletas apresentam reações emocionais de ansiedade e medo pré competição, sendo os escores femininos maiores que os masculinos. Vale ressaltar que os níveis de ansiedade variaram entre leve e moderado para as duas equipes, e os escores de medo foram bem baixos.

PALAVRAS CHAVE: Emoções. Atletas. Competição.

Representations of anxiety and fear of college athletes

*Cláudia Dias Leite,
Amanda Alves da Silva,
Luciana Ferreira Angelo,
Katia Rubio,
Gislane Ferreira de Melo*

Abstract

During a competition the athlete experiences intense emotions that can influence in a positive or negative performance. Among some of the emotions present in the sport environment can highlight the fear and anxiety. This study aimed to assess emotional reactions in these college athletes, trying to understand what the reactions are more common, as well as whether there are differences between the sexes in the semifinal and final games of the university competitions. The sample consisted of 23 athletes and 19 female soccer athletes male soccer field. To assess the emotional aspects of the athletes used the IDATE (anxiety) and QEE(fear) answered by the athletes before the games. For reliability and validity of the QEE was used factor analysis and Cronbach's alphas for the assessment of emotional reactions were performed inferential analysis t test, Mann Whitney U and Pearson's correlation, calculated with SPSS 19.0. The results showed significant difference between the female soccer team and men's soccer team in both the intrinsic fear ($p = 0.001$) and the fear extrinsic ($p = 0.001$) in the semifinal game and fear intrinsic ($p = 0.03$) in the final game. He also showed that the fear is greater than the intrinsic extrinsic in two teams. There were moderate positive correlations between state anxiety and fear inherent in the semifinal game ($p = 0.008$). We conclude that athletes experience emotional reactions of anxiety and fear pre competition, with scores more female than male. It is noteworthy that anxiety levels ranged between mild and moderate for both teams, and the fear scores were very low.

Key words: Emotions. Athletes. Competition.

Representación de la ansiedad y miedo de atletas universitarios

*Cláudia Dias Leite,
Amanda Alves da Silva,
Luciana Ferreira Angelo,
Katia Rubio,
Gislane Ferreira de Melo*

Resumen

Durante una competición el atleta experimenta emociones intensas que pueden influir positiva o negativamente en su rendimiento. Entre algunas emociones presentes en el ambiente deportivo se puede destacar el miedo y la ansiedad. El presente estudio tuvo como objetivo evaluar las reacciones emocionales en atletas de la universidad, tratando de entender qué reacciones están más presentes, así como si hay diferencias entre los sexos en los juegos de semifinal y final de las competiciones universitarias. La muestra formó se por 23 atletas y 19 atletas femeninas de fútbol masculino campo de fútbol. Para evaluar los aspectos emocionales de los atletas utilizó se el IDATE (ansiedad) y QEE (miedo) respondidos por los atletas antes de los partidos. Para validación y fiabilidad de la QEE utilizó se el análisis factorial y se llevaron a cabo alfas de Cronbach. Para la evaluación de las reacciones emocionales los test's t, Mann Whitney U test y la correlación de Pearson, calculados en el SPSS 19.0. Los resultados mostraron diferencias significativas entre el equipo y el equipo de futsal y fútbol masculino, tanto en el miedo intrínseco ($p = 0,001$) y el miedo extrínseco ($p = 0,001$) en el juego semifinal y el miedo intrínseco ($p = 0,03$) en el juego final. También se demostró que el miedo intrínseco es mayor que el extrínseco en los dos equipos. Hubo una correlación positiva moderada entre el estado de ansiedad y el miedo inherente al juego de semifinal ($p = 0,008$). Se concluye que los atletas experimentan reacciones emocionales de ansiedad y miedo previo a la competición, la puntuación fue mayor en los jugadores femeninos que en los masculinos. Es de destacase que los niveles de ansiedad van desde leves a moderados en ambos equipos, y las puntuaciones de miedo fueron bastante bajas.

Palabras Clave: Emociones. Atletas. Competencion.

Introdução

Durante uma competição o atleta vivencia emoções intensas que podem alterar de forma positiva ou negativa seu desempenho. Independente de serem positivas ou negativas, essas emoções irão inferir no nível de atenção e concentração deste atleta, aproximando ou afastando o mesmo de alcançar a meta desejada (MIGUEL, BRANDÃO & SOUZA, 2009; WEINBERG & GOLD, 2001). De acordo com Lazarus (2000) as principais emoções presentes no ambiente esportivo são o medo, ansiedade, preocupação, raiva, culpa, vergonha, tristeza, inveja, ciúme, felicidade, orgulho, alívio, esperança, amor, gratidão e compaixão.

Emoções como ansiedade e medo são variáveis psicológicas que tem merecido inúmeros estudos, uma vez que as mesmas influenciam de forma significativa no rendimento esportivo, tanto em esportes individuais quanto em esportes coletivos. Vários autores buscaram definir ansiedade, porém por ser um sentimento subjetivo e em muitos casos desagradável, Bertuol e Valentini (2006) inferem que a mesma provoca um medo geral o qual é acompanhado pela expectativa de um perigo, ameaça ou desafio.

Em 1972, Spielberger definiu este construto como *“um complexo estado ou condição psicológica do organismo humano, constituída por propriedades fenomenológicas e fisiológicas que se diferencia de estados emocionais como o estresse, a ameaça e o medo, pois tais eventos se apresentam como possíveis causadores do estado de ansiedade”*, sendo que pode ser avaliada em duas dimensões: ansiedade traço e ansiedade estado.

Compreende-se como ansiedade traço as tendências de reação do indivíduo frente a uma situação percebida como ameaçadora, ou seja, são reações relativamente estáveis (FIORAVANTI et al., 2006; GONÇALVES & BELO, 2007; HERNANDEZ, VOSER & GOMES, 2004). E a ansiedade estado, refere-se a um estado emocional transitório que ocorre por um aumento na atividade do sistema nervoso autônomo, o qual é caracterizado por sentimentos desagradáveis e gera reações como taquicardia, sudorese, frio na barriga, etc (BOCCHINI et al., 2008; GONÇALVES & BELO, 2007; HERNANDEZ, VOSER, & GOMES, 2004).

Bocchini et al. (2008) relatam que a ansiedade-traço competitiva é definida como *“uma característica psicológica relativamente estável onde o atleta percebe os estímulos do meio competitivo como ameaçadores ou não e a eles respondem com níveis variados de ansiedade-estado”*. A forma como o atleta interpreta esses estímulos pode variar de acordo com o tipo de esporte, idade e sexo. Gonçalves e Belo (2007) avaliaram jovens atletas e verificaram que as mulheres apresentavam maior ansiedade traço competitiva que os homens, porém não encontraram diferenças significativas em praticantes de modalidade coletiva e individual.

Bocchini et al. (2008) analisaram os tipos de ansiedade entre jogadores de futsal titulares e reservas. Foram avaliados três tipos de ansiedade (cognitivo – estado emocional, somático – respostas fisiológicas e autoconfiança – segurança em relação ao esporte). Os resultados demonstraram que os jogadores titulares apresentavam altos níveis de ansiedade somática enquanto os reservas apresentavam níveis elevados de ansiedade cognitiva. Ambos apresentaram níveis elevados de autoconfiança.

Outro aspecto que chama atenção de atletas e treinadores é o medo. Em se tratando deste assunto Brochado (2002) sugere que o medo no esporte não deve ser considerado um fator unicamente negativo. Certa quantidade de medo é necessária para manter o estado de alerta do atleta

prevenindo assim, situações indesejadas, porém, quando o mesmo se torna um fator limitante impedindo a melhora do rendimento esportivo, é necessária uma intervenção.

Lavoura (2007) defini o medo como uma emoção primária do ser humano que está relacionada a atitudes a fim de evitar determinada situação e a autoproteção. Pode ser desencadeado quando um indivíduo passa por situações de tensão, nervosismo e desafio. Dessa forma, o medo difere da ansiedade, pois ocorre diante de uma ameaça concreta.

No meio esportivo pode-se dizer que o medo é resultado da insegurança do atleta. De acordo com Lavoura, Mello e Machado (2007) os principais medos vivenciados pelos atletas estão o medo de fracassar, o medo de rejeição, o medo de agressão, o medo de lesão, o medo do vexame e mau desempenho. Para estes autores existe uma relação direta entre medo e vergonha.

Ao avaliarem atletas de voleibol feminino estes encontraram que 15,69% tinham medo de se lesionar, 14,53% tinham medo de não obter êxito, 13,95% medo de não alcançar as expectativas e 13,37% tinham medo de rejeição e, todos estes fatores, eram acompanhados de uma quantidade significativa de vergonha.

No estado pré-competitivo, definido por Samulski (1992) como um estado de intensa carga emocional, as emoções de medo e nervosismo intenso são mais evidenciadas. Neste período, a atenção tanto dos atletas como da comissão técnica está direcionada para análise dos adversários, os resultados, as possibilidades e as consequências. Esses transtornos (medo, raiva e insegurança) completam o quadro ansiolítico, sugerindo, portanto, que minimizando os níveis de ansiedade dos atletas esses transtornos tendem a reduzir (SANTIAGO JR., CALABRESI & MACHADO, 2003).

Diante do exposto e buscando investigar melhor estas duas variáveis psicológicas (ansiedade e medo), o presente estudo teve como objetivo avaliar estas reações emocionais em atletas de futsal feminino e futebol de campo masculino, durante competições estaduais e nacionais, com o intuito de avaliar quais reações estão mais presentes, bem como se há diferenças entre os jogos (semifinais e finais) e entre os sexos.

Materiais e métodos

AMOSTRA

A amostra foi composta por 42 atletas de rendimento, sendo 23 atletas de futsal feminino e 19 atletas de futebol de campo masculino. Todos assinaram o termo de consentimento livre e esclarecido, concordando com sua participação voluntária na pesquisa.

INSTRUMENTOS

Para avaliar os aspectos emocionais dos atletas foram utilizados os seguintes instrumentos:

a) Inventário de Ansiedade Traço-Estado (IDATE)

O IDATE é um instrumento utilizado para quantificar componentes subjetivos relacionados à ansiedade. O inventário, traduzido e adaptado para o Brasil por Biaggio & Natalício (1979), é composto por 20 itens

apresentados em uma escala de *Likert* de 4 pontos. Para avaliar a ansiedade traço (IDATE-T), ou seja, como o indivíduo geralmente se sente, a escala varia de “quase nunca” (1) a “quase sempre” (4). Já para avaliar a ansiedade estado (IDATE-E), como o indivíduo se sente neste momento, a escala varia de absolutamente não (1) a muitíssimo (4) (FIORAVANTI et al., 2006).

b) Questionário de Estado Emocional (QEE)

O questionário de Estado Emocional foi baseado no estudo de Lavoura, Mello e Machado (2008) e adaptado para o presente estudo com a finalidade de quantificar componentes relacionados ao medo no esporte. O instrumento inicial é composto por 19 itens avaliados através de uma escala de *Likert* de 5 pontos que varia de “não se aplica” (0) a “aplica-se totalmente” (4).

PROCEDIMENTOS

Os questionários foram auto aplicados, ou seja, entregue aos atletas e os mesmos realizaram a leitura dos itens e marcaram a resposta adequada. Os atletas foram instruídos a responder todas as perguntas individualmente, em silêncio, de forma sincera e como não existiam itens certos e errados estes não deveriam deixar nenhum item em branco.

O IDATE-T e o QEE foram aplicados durante um dia de treino fora do período de competição e antes dos jogos da fase final da competição (semifinal e final).

ANÁLISE ESTATÍSTICA

Para análise dos dados utilizou-se o programa SPSS-IBM (Statistical Package for Social Sciences) 22.0 for Windows.

Para avaliar a fatorialidade da escala QEE foram utilizados os seguintes critérios: a) *Kaiser-Meyer-Olkin* (KMO); b) *Bartlett's Test of Sphericity*; c) *Eigenvalues* igual ou superior a 1,5; d) variância explicada por cada fator igual ou superior a 5% e e) Gráfico *Screeplot*. Utilizou-se a Análise Fatorial, com método *Principal Axis Factoring* (PAF) e cargas fatoriais iguais ou superiores a 0,40 para validação da escala. Para avaliar o índice de precisão interna de cada fator, utilizou-se o Alfa de Cronbach.

As análises inferenciais utilizadas foram: o teste Mann Whitney U para avaliar as reações emocionais medo e o teste t para a mostra independente a ansiedade dos atletas entre os sexos e entre as fases da competição. Em todas as análises foi adotado um nível de significância de $p \leq 0,05$.

Resultados

a) VALIDAÇÃO DO QUESTIONÁRIO DE ESTADO EMOCIONAL (QEE)

Para validação do instrumento foram aplicados 180 questionários em atletas de diferentes modalidades durante as diferentes competições estaduais. A análise de Componentes Principais apresentou os seguintes resultados para QEE: a) *Kaiser-Meyer-Olkin* (KMO) = 0,91; b) *Bartlett's Test of Sphericity* (171) = 2674,84; $p = 0,001$; c) número de componentes (*eigenvalues* > 1,5) = 1 e d) variância total explicada pelo componente:

63,13%. O gráfico *scree plot* foi utilizado como referência na opção do número de fatores a serem extraídos.

Através do método *Principal Axis Factoring* (PFA), com carga fatorial igual ou superior a 0.40, método de rotação *Varimax* com normalização de *Kaiser*, foram extraídos dois fatores, denominados Medo intrínseco ($\alpha = 0,94$) e Medo extrínseco ($\alpha = 0,90$), cujos itens e cargas fatoriais estão apresentados na tabela 1.

Itens	Medo Intrínseco	Medo Extrínseco
Tenho medo de perder	0,64	-
Tenho medo de não obter êxito	0,79	-
Tenho medo de me arriscar	0,60	-
Tenho medo de ser rejeitado pelo meu grupo	0,68	-
Tenho medo de ser rejeitado pelo meu técnico	0,58	-
Tenho medo de fazer ridículo durante a competição	0,84	-
Tenho medo de ser incompetente na minha função	0,84	-
Tenho medo de ficar nervoso	0,69	-
Tenho medo de não poder resolver alguma situação	0,79	-
Tenho medo de não poder render o que esperam de mim	0,86	-
Tenho medo de ser criticado pelo meu técnico	0,57	-
Tenho medo de ganhar	-	0,78
Tenho medo de falar com meu técnico	-	0,58
Tenho medo de falar com meus companheiros durante o jogo	-	0,83
Tenho medo de ser criticado por meus companheiros	-	0,61
Tenho medo de ser agredido verbalmente pela minha torcida	-	0,79
Tenho medo do adversário	-	0,56
Tenho medo de ser agredido verbalmente pela torcida adversária	-	0,85

Tabela 1 - Itens e cargas fatoriais que compõe os fatores Medo Intrínseco e Medo Extrínseco

Os itens agrupados nos fatores medo intrínseco e medo extrínseco podem ser utilizados para avaliação do medo no esporte visto que apresentam índice de fidedignidade compatível com os padrões estabelecidos pela psicometria, ou seja, Alfa de Cronbach iguais ou superiores a 0,70 (PASQUALI, 1999).

b) Avaliação das Reações Emocionais

As reações emocionais foram comparadas somente nos jogos da semifinal e final. No jogo da semifinal foram avaliadas as duas equipes de futsal feminino e a equipe de futebol masculino. A tabela 2 apresenta as reações emocionais de ansiedade e medo desses atletas na semifinal.

	Futsal (n=23)	Futebol (n=19)	Valor p
Ansiedade estado	45,52 ± 5,69	45,52 ± 5,69	0,001*
Medo intrínseco	1,68 ± 0,94	0,35 ± 0,45	0,001*
Medo extrínseco	0,52 ± 0,54	0,05 ± 0,13	0,001*

Tabela 2 - Comparação das reações emocionais entre as atletas de futsal e os atletas de futebol na semifinal da competição universitária

Houve diferença significativa entre a equipe de futsal feminino e de futebol masculino na ansiedade ($p=0,001$), no medo intrínseco ($p=0,001$) e no medo extrínseco ($p=0,001$) conforme tabela 2. Observou-se ainda que o medo intrínseco foi significativamente maior que o extrínseco tanto na equipe de futsal ($p=0,001$) quanto na equipe de futebol ($p=0,008$).

No jogo da final foram avaliadas a equipe de futsal feminino e a equipe de futebol masculino da UCB. A equipe de futsal disputou a medalha de ouro e a equipe de futebol o terceiro lugar. A tabela 3 apresenta as reações emocionais de ansiedade e medo desses atletas na final.

Houve diferença significativa entre a equipe de futsal feminino e de futebol masculino somente no medo intrínseco ($p=0,03$) conforme tabela 3. Observou-se ainda que o medo intrínseco foi significativamente maior que o extrínseco tanto na equipe de futsal ($p=0,008$) quanto na equipe de futebol ($p=0,01$).

A figura 1 foi proposta para classificar os escores de ansiedade. Baseado nos percentis observou-se que no jogo da semifinal, tanto das atletas de futsal feminino quanto os atletas de futebol masculino apresentavam uma ansiedade estado moderada. Já no jogo final das duas modalidades estes apresentavam ansiedade leve.

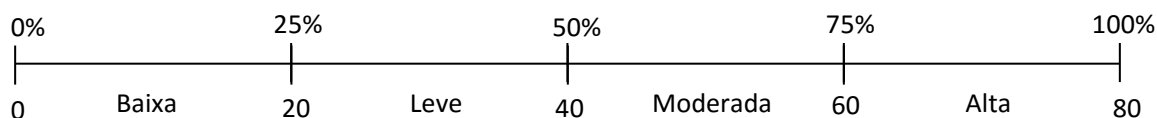


Figura 1 - Percentil para classificação da ansiedade

Ao correlacionar a ansiedade estado com o medo intrínseco no jogo da semifinal, a análise demonstrou uma relação positiva e moderada ($r=0,40$; $p=0,008$), ou seja, quanto maior a ansiedade, maior o medo intrínseco (gráfico 1). O mesmo não ocorreu entre a ansiedade estado e o medo extrínseco ($r=0,24$; $p=0,13$).

Gráfico 1 - Correlação entre a ansiedade estado e o medo intrínseco no jogo da semifinal

Ao correlacionar a ansiedade estado com o medo no jogo da final, a análise não demonstrou relação com o medo intrínseco ($r=0,23$; $p=0,23$) nem com o medo extrínseco ($r=0,10$; $p=0,61$).

Discussão

Os resultados demonstraram diferença significativa nas reações emocionais de ansiedade e medo entre atletas do futsal feminino e atletas do futebol masculino.

Na semifinal, os escores obtidos para ansiedade indicam que as atletas de futsal feminino ($45,52 \pm 5,69$) e os atletas do futebol masculino ($45,52 \pm 5,69$) apresentavam uma ansiedade moderada. Na final, as atletas de futsal feminino ($39,10 \pm 5,59$) e os atletas do futebol masculino ($39,26 \pm 2,84$) apresentavam uma ansiedade leve a moderada.

Fioravanti et al (2006) encontraram resultado semelhante ao avaliar a ansiedade traço e estado de homens e mulheres, onde as mulheres apresentavam ansiedade maior que os homens. Esses resultados são bem consistentes com outros estudos. Em situação competitiva, as mulheres também apresentam ansiedade maior que os homens (GONÇALVES & BELO, 2007).

Ferreira (2006) que atletas bem sucedidos interpretam os níveis de ansiedade antes da competição como um fator positivo que estimula e facilita o desempenho. Já atletas mal sucedidos interpretam esses níveis como algo negativo que gera incertezas e direciona para o fracasso.

Para Tuan (2005) a ansiedade é tida como uma pré-disposição ao medo, sensação antecipatória de um pressentimento de perigo, entendida como uma sensação difusa de medo, sensação vaga, imprecisa e mais difícil de definir.

A ansiedade é um estado emocional que pode provoca medo geral no indivíduo causado pela expectativa de um perigo, ameaça ou desafio (BERTUOL & VALENTINI, 2006).

O medo pode ser identificado através de indicadores fisiológicos e psicológicos. No presente estudo utilizou-se os indicadores psicológicos

para verificar as reações emocionais de medo e ansiedade de atletas universitários durante a competição.

Os resultados obtidos após validação do questionário de medo demonstraram dois fatores distintos: **Medo intrínseco** relacionado às cobranças do atleta e o **Medo extrínseco** relacionado às cobranças e julgamentos dos outros.

Observou-se que os escores obtidos para medo na semifinal indicavam que as atletas de futsal feminino ($1,68 \pm 0,94$ / $0,52 \pm 0,54$) e os atletas do futebol masculino ($0,35 \pm 0,45$ / $0,005 \pm 0,13$) apresentavam pouco medo e quase nenhum medo intrínseco e quase nenhum medo extrínseco, respectivamente.

Na final, as atletas de futsal feminino ($0,99 \pm 0,84$ / $0,11 \pm 0,21$) e os atletas do futebol masculino ($0,45 \pm 0,70$ / $0,11 \pm 0,23$) apresentavam quase nenhum medo intrínseco e extrínseco.

A insegurança é um dos fatores que leva o atleta a sentir medo. Como dito anteriormente esse medo pode estar relacionado a uma cobrança do atleta, do técnico, dos companheiros e da torcida. Os níveis de medo obtidos no presente estudo indicam que as atletas de futsal e os atletas de futebol mantêm um estado de alerta, mas não apresentam limitações por causa do medo.

Brochado (2002) relata em seu estudo que certa quantidade de medo é necessária para manter o estado de alerta do atleta prevenindo assim, situações indesejadas, sendo que o medo é negativo, quando se torna fator de limitação da motivação para o esporte, ou quando impede a aquisição de habilidades específicas. Concordando com outros estudos (BERTUOL & VALENTINI, 2006; TUAN, 2005) acreditamos que as reações de ansiedade e medo estejam relacionadas, e que a altos níveis de ansiedade provoquem uma intensidade de medo maior.

Discussão

Conclui-se que os atletas apresentam reações emocionais de ansiedade e medo pré competição, sendo os escores femininos maiores que os masculinos. Vale ressaltar que os níveis de ansiedade variaram entre leve e moderado para as duas equipes, e os escores de medo foram bem baixos.

Esse estudo contribui para o esclarecimento de questões relacionadas ao desempenho do atleta, que engloba não somente as reações fisiológicas, mas também as reações emocionais. O presente estudo não apresentou dados relacionados ao desempenho das equipes, mas, juntamente com a comissão técnica, elucidou o comportamento de alguns atletas.

Sugere-se que novos estudos sejam realizados investigando a relação entre ansiedade, medo e desempenho. Também é interessante investigar essas emoções avaliando a personalidade do atleta, bem como outras reações emocionais.

Referências

- Bertuol, L., & Valentini, N. C. (2008). Ansiedade competitiva de adolescentes: gênero, maturação, nível de experiência e modalidades esportivas. *Revista da Educação Física/UEM*, 17(1), 65-74.
- Biaggio, A. M. B., & Natalício, L. (1979). Manual para o inventário de ansiedade Traço-Estado (IDATE). *Rio de Janeiro: CEPA*, 15.
- Bocchini, D., Morimoto, L., Rezende, D., Cavinato, G., & da Luz, L. M. R. (2008). Análise dos tipos de ansiedade entre jogadores titulares e reservas de futsal. *CONEXÕES: Revista da Faculdade de Educação Física da UNICAMP*, 6, 522-532.
- Brochado, M. M. V. (2002). O Medo no esporte. *São Paulo: UNESP*, 3.
- Ferreira, E. (2006). O estado de ansiedade pré-competitiva e autoconfiança: estudo realizado com jogadores seniores de hóquei em patins. *Universidade do Porto*.
- Fioravanti, A. C. M., Santos, L. D. F., Maissonette, S., Cruz, A. P. D. M., & Landeira-Fernandez, J. (2006). Avaliação da estrutura fatorial da Escala de Ansiedade-Traço do IDATE. *Avaliação Psicológica*, 5(2), 217-224.
- Gonçalves, M. P., & Belo, R. P. (2007). Ansiedade-traço competitiva: diferenças quanto ao gênero, faixa etária, experiência em competições e modalidade esportiva em jovens atletas. *PsicoUSF*, 12(2), 301-307.
- Hernandez, J. A. E., VOSER, R., & GOMES, M. (2004). A relação entre coesão grupal, ansiedade pré-competitiva e o resultado dos jogos em jogadores de futsal.
- Lavoura, T. N. (2007). *Estados Emocionais: A Investigação do medo no contexto esportivo*. Dissertação (Mestrado em Pedagogia da Motricidade Humana). Instituto de Biociências, Universidade Estadual Paulista, Rio Claro, 2007.
- Lavoura, T. N., Mello, C. C. D. C., & Machado, A. A. (2007). Estados emocionais na prática esportiva: relações entre medo e vergonha no contexto esportivo. *Rev. bras. ciênc. mov*, 15(3), 79-88.
- Lavoura, T. N., Mello, C. C. C., & Machado, A. A. (2008). Estados Emocionais e a Prática Esportiva: O Estudo do Medo no Voleibol. *Arquivos em Movimento*, 4(1), 33-47.
- Lazarus, R. S. (2000). How emotions influence performance in competitive sports. *The Sport Psychologist*. United Kingdom, v. 14, p. 229-252, 2000.
- Miguel, M. C. N., Brandão, M. R. F., & Souza, V. H. D. (2009). Jogadores de basquetebol de alto rendimento e a vivência de emoções pré-competitivas. *Motriz rev. educ. fís.(Impr.)*, 15(4), 749-758.
- Pasquali, L. (1999). Histórico dos instrumentos psicológicos. *Instrumentos Psicológicos: manual prático de avaliação*. Brasília: LabPam/IBAP.
- Samulski, D. (1992). *Psicologia do esporte: teoria e aplicação prática*. Belo Horizonte: Universidade Federal de Minas Gerais (UFMG) – Imprensa Universitária.

Santiago, JR, Machado, A., & Calabresi, C. (2003). Atletas Jovens e suas tensões psicológicas: constatações. *Coleção Pesquisa em Educação Física*, 1 (1), 64-67.

Spielberger, C. D. (1972). Anxiety as an emotional state. In: C. D. Spielberg (ed.) *Anxiety-Current trends in theory and research*. New York: Academic.

Tuan, Y. F. (2005). *Paisagens do medo*. UNESP.

Weinberg, R. S., & Gould, D. (2001). *Fundamentos da psicologia do esporte e do exercício*. Porto Alegre: Artmed, 2001.