

A ANSIEDADE COMO FATOR DE INFLUÊNCIA NO DESEMPENHO ESPORTIVO DE ATLETAS DE BASQUETEBOL

ANSIETY AS AN INFLUENCE FACTOR IN THE SPORTS PERFORMANCE OF BASKETBALL ATHLETES

Matheus Roberto Ulz¹

Juliana Inhesta Limão²

RESUMO

Aspectos psicológicos, como a ansiedade pré-competitiva podem interferir de maneira positiva ou negativa no desempenho do atleta. O basquetebol é um esporte que exige precisão técnica e alto nível de concentração e atenção, por isso é necessário preparar os atletas para obter melhor controle emocional. O objetivo dessa pesquisa foi compreender como a ansiedade pode afetar o desempenho de jogadores de basquetebol. O estudo foi realizado por meio de uma revisão bibliográfica. A ansiedade pré-competitiva se apresenta de maneiras diferentes como por exemplo: mulheres tem a tendência de ter níveis mais altos de ansiedade pré-competitiva que homens, outro fator é que atletas com maior tempo de prática apresentam uma superioridade no controle dessa emoção em relação aos atletas mais novos. Atletas mais bem preparados e treinados se sentem mais confiantes diminuindo os níveis de ansiedade negativa, para isso faz-se necessário uma preparação das competências socioemocionais do atleta, sendo necessário o trabalho do psicólogo do esporte em conjunto com a equipe multidisciplinar.

Palavras chaves: Ansiedade, Psicologia esporte, Basquete.

ABSTRACT

Psychological aspects, such as pre-competitive anxiety can interfere in a positive or negative way in the athlete's performance. Basketball is a sport that requires technical precision and a high level of concentration and attention, so it is necessary to prepare athletes for better emotional control. The aim of this research was to understand how anxiety can affect the performance of basketball players. The study was carried out through a literature review. Pre-competitive anxiety presents itself in different ways, for example: women tend to have higher levels of pre-competitive anxiety than men, another factor is that athletes with longer practice have a superiority in controlling this emotion in relation to younger athletes. Better prepared and trained athletes feel more confident, decreasing the levels of negative anxiety. For this, it is necessary to prepare the athlete's socio-emotional skills, requiring the work of the sports psychologist in conjunction with the multidisciplinary team.

Key words: Anxiety, sport psychology, basketball.

¹Bacharelado em Educação Física pelas Faculdades Integradas de Jaú (FIJ). Contato:MatheusUlz32@gmail.com.

²Graduação em Licenciatura plena em Educação Física e Mestrado em Psicologia do Desenvolvimento e Aprendizagem pela Universidade Estadual Paulista Júlio de Mesquita filho (UNESP). Docente do curso de Educação Física das Faculdades Integradas de Jaú (FIJ). Contato: juliana.limao@yahoo.com.br.

INTRODUÇÃO

Ansiedade, frustração, determinação, motivação, coragem são características psicológicas que podem afetar de maneira positiva ou negativa o desempenho de um atleta durante um jogo (PAIVA; SILVA, 2008). Por isso, os aspectos psicológicos devem ser considerados e desenvolvidos em atletas na mesma proporção de importância que os aspectos técnicos, táticos e físicos. Portanto, é essencial a presença de um profissional da psicologia do esporte integrado ao quadro dos profissionais que trabalham em uma equipe esportiva.

Para Valini, Tramutula e Martines (2018). Os atletas respondem de diferentes maneiras aos estímulos internos e externos durante um jogo. É comum o atleta receber pressão de seu técnico, dos colegas da própria equipe, da torcida, o que gera expectativas sobre ele. Essas expectativas podem ser negativas como o medo de errar ou podem ser positivas como a motivação para vencer.

Gonçalves e Belo (2007) enfatizam que quando o atleta sabe lidar com essas emoções, ele se sente mais preparado e confiante, conseqüentemente, terá melhor desempenho durante o jogo. Por isso é importante desenvolver essas habilidades no âmbito psicológico para intervir de maneira positiva no desempenho dos jogadores.

Pode-se afirmar que os níveis de estresse e ansiedade pré-competitiva dos atletas de alto rendimento podem interferir nas competições, por esse motivo, a ansiedade e o estresse são fatores psicológicos que o atleta deve ter total controle.

Fabiani (2009) destaca que o mundo desportivo tem sido marcado pela existência de fortes competições e conflitos na busca de vitória. Esse cenário promove um aumento na cobrança sobre os atletas e treinamentos excessivos, aumentando os níveis de estresse e da ansiedade pré-competitiva.

No basquetebol, esporte que atualmente é praticado em todo o mundo, o atleta precisa estar concentrado o tempo todo, pois em 0,3 segundos o jogo pode mudar e dar a vitória para o time que até então estava perdendo, além de ser um esporte rápido e preciso onde os jogadores sempre correm contra o tempo, o sentimento de ansiedade está presente a todo tempo durante uma partida, pelo fato de que o resultado do jogo pode mudar a qualquer momento. (JACKSON, 2013). Por exemplo, se um jogador for cobrar um lance livre e sua equipe estiver perdendo o jogo por um ponto e o cronometro do último quarto do jogo, já estiver zerado, esse jogador estará em um nível altíssimo de ansiedade e nervosismo (estímulo interno)

ao mesmo tempo tenderá a pressão de sua torcida e da torcida adversária (estímulo externo). Nesse caso o controle da ansiedade será fundamental para vencer.

Muitas vezes os jogadores da modalidade de basquetebol acabam não desenvolvendo os aspectos psicológicos necessários para ter melhor desempenho esportivo, isso porque ainda são poucas as equipes que possuem um psicólogo do esporte para acompanhar seus atletas. Um jogador de basquetebol precisa estar com um bom condicionamento físico para ter resistência e conseguir jogar uma partida, também a técnica para ter maior precisão em arremessar em várias distâncias e diferentes situações e as estratégias táticas exigindo assim do atleta dessa modalidade um grande nível de atenção e concentração, além de um controle motivacional e da ansiedade para um equilíbrio emocional (JACKSON, 2013).

Devido a esses fatores o objetivo do trabalho busca compreender como a ansiedade pode afetar o desempenho de jogadores de basquetebol.

Como esse esporte vem crescendo cada vez mais em nossa sociedade atual e se destacando como prática corporal em todas as faixas etárias e nível social e pelo fato de que é importante que o atleta dessa modalidade adquira controle emocional, principalmente sobre a variável ansiedade e sua relação com o desempenho dos atletas, justifica-se a relevância da pesquisa para âmbito esportivo.

MÉTODO

Esta pesquisa é de caráter qualitativo realizada por meio de uma revisão bibliográfica utilizando artigos científicos e livros para obtenção de dados para o referente estudo.

Para Gehardt e Silveira (2009) o conteúdo de revisão bibliográfica deve ser apresentado uma síntese de diversos autores que abordam sobre os temas e quais as lacunas existentes de acordo com objetivo da pesquisa.

Para a coleta dos dados foi utilizado o site de busca como o Google Acadêmico e Scielo de 2000 a 2020 utilizando como descritores para a pesquisa: ansiedade no esporte, ansiedade no basquete, influência da ansiedade no esporte de alto rendimento que foram utilizados como fontes da pesquisa. Foram usadas vinte e quatro publicações para construção do estudo.

RESULTADOS

De Rose Jr (1992 apud, et al., ROLO, 2003) argumenta que a psicologia do esporte surge por meio da expansão da ciência esportiva onde se inicia pesquisas na área com atletas de alto-rendimento. De acordo com Trevilin Alves (2018) foi por volta da década de 1920 que países como Alemanha, União Soviética e Estados Unidos da América iniciam, de diferentes formas, o primeiro estudo na área da psicologia do esporte.

Autores como Bento (2004), Bodas, Lazaro e Fernandes (2007), Aroni (2017), Rubio K. (1999), enfatizam que a psicologia do esporte traz melhorias no desempenho esportivo do atleta, como também em seu âmbito social. De acordo com Fabiani (2009), o treinamento desportivo é a preparação do atleta como um todo, ou seja, no âmbito físico, intelectual, técnico e tático, como também psicossocial.

Cano (2015) destaca que antes de competições ou treinos, o atleta pode se encontrar em intensa carga psíquica. A importância do controle emocional do atleta durante um jogo pode ser notada em diversos níveis de competição, sejam amadores ou profissionais, pois é possível perceber que a dificuldade em lidar com seus estados emocionais podem interferir negativamente em seu desempenho (WEINBERG e GOULD, 2008).

Como foi apresentado, os aspectos psicológicos, tanto quanto os aspectos físicos, técnicos e táticos devem estar presentes no planejamento do treinamento dos atletas no mesmo nível de importância proporcionando uma preparação global dos mesmos. Devido esse fato é importante que o psicólogo do esporte esteja presente no quadro multidisciplinar da equipe técnica auxiliando na preparação do atleta de basquetebol juntamente com os demais profissionais.

De acordo com Scalon, Becker Junior, Brauner (1999) os fatores afetivos, motivacionais e comportamentais são dimensões psicológicas desenvolvidas na psicologia do esporte que podem interferir no desempenho dos atletas, o trabalho do psicólogo do esporte é intervir nas variáveis emocionais como forma de melhorar seu rendimento esportivo.

Existem inúmeras formas do psicólogo do esporte avaliar esses fatores, Fernandes, Raposo e Fernandes (2012) cita que algumas ferramentas utilizadas são por meio de conversas e questionários, o CSAI-2 é um tipo de questionário que contém 27 perguntas referentes ao seu sentimento durante uma competição ou ao seu

dia-a-dia, nas quais o sujeito opta por 1=nada , 2=alguma coisa, 3=moderado e 4=muito. Outro teste usado e Escala de Humor de Brunel [BRUMS] foi desenvolvida para permitir uma rápida mensuração do estado de humor de populações. Adaptado do "*Profile of Mood Tates*", a BRUMS contém 24 indicadores simples de humor, tais como as sensações de raiva, disposição, nervosismo e insatisfação, que são perceptíveis pelo indivíduo avaliado. Este responde como se situam em relação às tais sensações, de acordo com a escala de 5 pontos (de 0 = nada a 4 = extremamente).

O "Inventário de Stress no Futebol" [ISF], desenvolvido por Brandão (2000, apud SILVA, et al., 2014) avalia 77 situações de estresse que podem interferir no rendimento esportivo, por exemplo: "Não estar bem fisicamente", "Nervosismo excessivo", "Derrotas anteriores", "Discordância ou conflitos com o treinador". O ISF descreve situações gerais e específicas de estresse no futebol, tendo sido elaborado e validado com atletas profissionais do futebol brasileiro.

São inúmeras as variáveis no âmbito psicológico que afetam o desempenho do atleta de forma positiva ou negativa como estresse, ansiedade, medo, frustração, motivação, autoestima, fracasso, sucesso, entre outras (VALINI; TRAMUTULA E MARTINES, 2018).

Como afirma Jackson (2013), o basquetebol é um esporte rápido e preciso, onde o sentimento de ansiedade está presente a todo tempo durante uma partida, pelo fato de que o resultado do jogo pode mudar a qualquer momento. Devido a esse fator a preparação de um atleta de basquetebol engloba os aspectos: físicos, técnicos e táticos para obter maior resistência e melhor precisão em arremessar em várias distâncias e em diferentes situações. Com isso pode-se perceber que essa é uma modalidade que exige um grande nível de atenção e concentração, como também, controle motivacional e equilíbrio emocional.

De acordo com Weinberg e Gould (2008), é importante que o atleta consiga manter o equilíbrio entre as competências mentais e físicas e assim obter melhor desempenho durante uma partida.

Desta maneira, torna-se imprescindível destacar que no âmbito do basquetebol, instituições esportivas de alto rendimento começam a compreender a importância do trabalho do profissional da psicologia do esporte na equipe técnica multidisciplinar para que junto aos demais profissionais proporcione melhor desempenho esportivo de seus atletas.

Gonçalves e Belo (2007) afirmam que a ansiedade é uma das principais variáveis que interferem no desempenho esportivo de atletas. De acordo com Bara Filho e Miranda (1998 Apud et, al., CORREA, 2016) vivemos em uma sociedade que exalta a emoção de vitória e da derrota o que condiciona a pressão pela obrigação de vencer gerando medo e ansiedade na maioria dos atletas.

De acordo com Valini, Tramutula e Martines (2018), um alto nível de cobrança sobre os atletas pode proporcionar consequentemente um alto nível de ansiedade nos mesmos acarretando a maior probabilidade de insucesso desse atleta.

O fator ansiedade também pode estar presente pela espera do início de um campeonato importante, como também pelos eventos que o antecedem como ter bom desempenho nos treinos, estar presente na lista dos titulares do time ou até pelas viagens que serão realizadas. Gonçalves e Belo (2007) argumenta que experiências ansiosas podem gerar mudanças fisiológicas como o aumento no consumo de energia e de adrenalina interferindo no desempenho do atleta de forma negativa. Fabiani (2009) destaca que a dificuldade de controlar as emoções negativas como a ansiedade corrobora com a maioria das derrotas no mundo esportivo.

A ansiedade é um estado emocional que pode se manifestar por alguns fatores psicológicos e fisiológicos, que são características humanas do indivíduo durante sua vida (VALINI; TRAMUTULA E MARTINES, 2018).

Spielberg (1972 apud et, al., Bandeira, 2002) explica que a ansiedade é 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 estes eventos se apresentam como possíveis causadores do estado de ansiedade.

A ansiedade pode se apresentar de formas distintas como, por exemplo, a ansiedade-estado e a ansiedade-traço. A ansiedade-estado refere-se a um estado emocional do corpo humano que acaba se referindo ao medo isso acaba gerando reações psicofisiológicas como taquicardia, "frio na barriga", "arrepio na espinha", entre outras. Já a ansiedade-traço é um estado psicológico estável e refere-se às diferenças individuais de como aquele atleta perceberá os estímulos dispostos no ambiente competitivo, ou seja, se considerará como ameaçadores ou não (NASCIMENTO, BAHIANA, NUNES e JUNIOR, 2012).

Fabiani (2009) argumenta que um dos fatores que influencia a qualidade do rendimento esportivo de um atleta de alto nível é o grau de ansiedade estado que ocorre durante o tempo que procede às competições, denominado de ansiedade pré-competitiva.

A ansiedade pode agir de duas maneiras tanto positiva como negativa na vida do atleta e das pessoas. Cano (2015) afirma que o atleta pode usar ansiedade para aumentar seu nível motivacional em busca da melhora de seu desempenho durante o jogo sendo uma maneira de usufruir do nível e ansiedade de forma positiva, embora o medo de errar, de tentar e até mesmo de entrar em jogo, acreditando que qualquer coisa que ele fizer poderá prejudicar seu time gera um sentimento de ansiedade que pode afetar de maneira negativa o desempenho do atleta.

Atletas mais atrevidos acabam tendo um foco maior por vencer que acabam fazendo com que superem seus medos, conseqüentemente sendo um fator positivo em seu desempenho durante as competições. Os atletas mais apreensivos podem acabar evitando desafios ficando desmotivados e inseguros fazendo com seu desempenho seja abaixo do esperado. Dessa maneira podemos dizer que dependendo da forma que atleta interpreta todas as situações competitivas como ameaçadoras ou não, podem ocorrer alguns efeitos negativos no seu desempenho esportivo e um desses fatores de intervenção é a ansiedade. (CORREA, 2016)

A ansiedade pode ser classificada como ansiedade cognitiva e ansiedade somática. De acordo com Correa (2016) a ansiedade cognitiva consiste em pensamentos negativos e preocupações sobre a performance, incapacidade para se concentrar e falta de atenção. E a ansiedade somática corresponde aos aspectos fisiológicos e afetivos da ansiedade e estão diretamente relacionadas com a ativação fisiológica, causando respostas como taquicardia, aumento da frequência respiratória, dor de estômago, boca seca, sudorese, tensão muscular, lentidão e pouca explosão muscular.

Por meio de um estudo na abordagem cognitiva comportamental, Paiva e Silva (2008) apresentaram em seus resultados que os níveis de ansiedade negativos podem ativar mecanismos de fuga ou evitação, fazendo com que o atleta não encontre resposta adaptativa relacionada aos mecanismos fisiológicos, emocionais e comportamentais fazendo cair seu nível de rendimento esperado durante um jogo.

Weinberg e Gould (2001 apud Souza, Teixeira e Lobato, 2012) argumentam

que quando controlados os níveis médios de ansiedade-estado e de autoconfiança pode-se ter uma influência positiva no desempenho do atleta.

Fabiani (2009) destaca que aprender reconhecer e mudar os pensamentos negativos, colocar em sua mente ideias positivas, controlar sua respiração, manter o senso de humor e fazer relaxamento são algumas das estratégias que podem ajudar o atleta a lidar com o excesso de ansiedade e tensões.

Silva (2014) considera que a preparação física deve incluir métodos e processos de treinos que podem auxiliar os atletas a ter um melhor controle de suas emoções de maneira positiva fazendo que isso acabe tendo uma melhor influência sobre seu desempenho.

O treinamento da condição física e preparação do atleta assume importância significativa no treinamento de alto rendimento dos esportes em especial o basquetebol, podendo interferir no controle de suas emoções.

Sobre o tema ansiedade no basquetebol de alto rendimento é apresentado quatro estudos na área. Um deles é um estudo do autor Willian Henrique Correa (2016) com o tema ansiedade pré-competitiva em atletas de basquete sobre rodas, que teve como objetivo analisar os diferentes tipos de ansiedade apresentadas pelos atletas mais jovens e os atletas mais velhos com o tempo em que praticam a modalidade em questão. Willian usou como método para avaliar o teste CSAI-2 para avaliar ansiedade cognitiva, ansiedade somática e autoconfiança dos atletas em decorrência das competições. O estudo concluiu que quanto mais velho for o atleta em relação ao tempo que pratica a modalidade, este terá uma relação pouco significativa com ansiedade cognitiva, somática e autoconfiança, apresentando uma superioridade no controle dessa emoção em relação aos atletas mais novos. (CORREA, 2016)

Segundo essa mesma linha de pensamento Souza, Teixeira e Lobato (2012) argumentam que quanto mais novo for o atleta maior será sua manifestação de ansiedade. Ou seja, o tempo de experiência do atleta interfere no nível de ansiedade.

Cano (2015) apresentou uma pesquisa sobre o tema ansiedade e pensamentos automáticos em atletas de basquetebol. O autor usou em sua pesquisa como coleta dos dados, um teste de perguntas com 19 blocos de maneira formal com relação ao sentimento do atleta durante um jogo e de que maneira esse atleta se comportaria em relação a decorrência da partida. Uma das perguntas consistiu em saber se quando

acerta a primeira bola no cesto, o atleta se sente mais confiante para o jogo. Com relação a essa questão, 30% dos atletas concordaram que se acertam a primeira bola que arremessam no jogo sabem que vão se sair bem durante a partida, já 15% só concordam com afirmação, 35% não concordam e nem discordam, sendo que 5% discordam totalmente. Notamos acima que se o atleta acerta a primeira bola em que ele arremessa no jogo ele terá uma autoconfiança maior, pois este aspecto está diretamente relacionado com aspecto da diminuição do medo e da ansiedade e o ganho de autoconfiança durante uma partida.

Como aponta Weinberg e Goul (2008) que pessoas confiantes em si mesmas e nas suas capacidades têm uma atitude de nunca desistir que acaba considerando as situações negativas como desafios e acabam reagindo com maior determinação para superar a adversidade.

De acordo com Cano (2015) quando os atletas vão ganhando mais confiança em si mesmo acaba se livrando do medo de errar e pensamentos negativos que acabam interferindo no seu rendimento.

Santos, Rebello e Amorim (2008) realizaram uma pesquisa sobre estados transitórios de humor em atletas de basquetebol de acordo com as características da personalidade dos jogadores durante o os jogos. Para isso usaram o teste chamado POMS que é composto por um questionário com 65 itens para avaliar o fator positivo e negativo, e eles deveriam responder sinceramente (conforme solicitado) de acordo com o critério de cinco alternativas que significavam: 0 (nada), 1 (um pouco), 2(mais ou menos), 3 (bastante), 4 (extremamente). Os resultados do estudo demonstraram que o nível de tensão começou alto antes dos primeiros jogos. Obtendo os valores: P foi $< 0,0001$, entre Pós jogo 1 e Pré jogo 1; Pós jogo 1 e Pré jogo 2; Pós jogo 1 e Pós jogo 2 o que é considerado extremamente significante, referentes as suas emoções nas partidas. Os autores concluíram que as emoções são responsáveis por alterações tanto fisiológicas quanto psicológicas durante a prática de esportes em um indivíduo. Os mesmos ressaltam que nos primeiros jogos o nível de tensão e ansiedade está lá no alto e com o fim da primeira partida mostra que eles entram para o próximo jogo mais relaxados e com os níveis de tensões mais baixos sendo assim diminui as preocupações dos atletas.

Martins, Lopes Junior e Assumpção (2004) relatam que na modalidade basquetebol, verifica-se que atletas do sexo feminino apresentam grau mais elevado

de ansiedade quando comparado a atletas do sexo masculino. O estudo realizado por eles sobre a ansiedade-estado competitiva no basquetebol comparou atletas dos sexos feminino e masculino. O teste foi aplicado e analisado através do programa Minitab12 comparou a ansiedade entre os jogadores e jogadoras de basquetebol obtendo a média 2,07 para as mulheres e 1,81 para os homens com desvio padrão de 0,37 e 0,26 respectivamente. Com isso constatou que a equipe feminina apresenta maior variabilidade no teste. Também foi realizado o teste t-Student para a diferença entre as médias e obteve p-value = 0,008 com grau de liberdade igual a 41, apresentando diferença significativa entre as médias, ou seja, as atletas das equipes femininas apresentaram maior nível de ansiedade estado que os atletas das equipes masculinas.

Nesse sentido, pode-se concordar com Cano (2015) ao afirmar que o estudo, conhecimento e entendimento dessas variáveis e suas implicações no nível de ansiedade, é muito importante para que a equipe técnica busque o nível ideal de ansiedade para favorecer o desempenho ou a performance do seu atleta.

Com isso, fica claro que a equipe técnica em geral precisa entender e compreender as necessidades de seus atletas para que possa ajudá-los da melhor forma. É importante conhecer como a ansiedade influencia o desempenho do atleta e que a mesma pode se apresentar de diversas formas e em diferentes situações para proporcionar que o atleta de basquetebol possa atingir seu melhor desempenho durante um jogo.

Sendo essencial a presença do profissional da psicologia do esporte no âmbito esportivo, Nascimento Junior et al. (2006) afirmam que os treinadores e psicólogos do esporte podem trabalhar juntos planejando estratégias com objetivo de manter o controle dos níveis de ansiedade pré-competitiva dos atletas.

Barreto (2017) argumenta a importância de técnicos esportivos adquirirem os conhecimentos em torno da psicologia do esporte, mais precisamente na intervenção no controle dos níveis de ansiedade e estado de humor no ambiente do esporte. A autora destaca a importância que em uma equipe técnica multidisciplinar seja composta por um psicólogo do esporte, com o auxílio do treinador, promover que os atletas possam aprender a controlar seus níveis de ansiedade e estados de humor através de pensamentos e comportamentos para não influenciar negativamente seu desempenho nos jogos.

Só os profissionais da psicologia do esporte possuem condições para avaliar os níveis de ansiedade dos atletas, para isso, esses profissionais se utilizam como ferramentas alguns teste. Embora, fica evidente a importância do profissional de educação física de compreender a intervenção do psicólogo do esporte e como os fatores psicológicos podem influenciar no desempenho do atleta para que se possa desenvolver um trabalho multidisciplinar na equipe.

Com isso, fica claro que a equipe técnica em geral precisa entender e compreender as necessidades de seus atletas para que possa ajudá-los da melhor forma. É importante conhecer como a ansiedade influencia o desempenho do atleta e que a mesma pode se apresentar de diversas formas e em diferentes situações para proporcionar que o atleta de basquetebol possa atingir seu melhor desempenho durante um jogo.

CONCLUSÃO

Com relação a ansiedade pré-competitiva e sua interferência no rendimento do atleta de basquetebol de alto nível foi possível verificar que a preparação emocional desses atletas é tão importante quanto o treinamento físico e tático para se obter um ótimo nível de desempenho nas competições.

A ansiedade é um dos fatores psicológicos que interferem significativamente no desempenho do atleta de basquetebol, ainda mais devido a dinâmica dessa modalidade que exige do atleta alto nível de concentração e raciocínio rápido para tomar decisão. Saber controlar o nível de ansiedade é importante para obter melhor rendimento do atleta durante uma partida.

Os estudos apresentados no trabalho possibilitam inferir que existem vários tipos de ansiedade e que seus níveis podem variar em diferentes situações, como os atletas do sexo feminino que apresentam maior níveis de ansiedade pré-competitiva quando comparados a atletas do sexo masculino e que atletas com maior tempo de prática apresentam uma superioridade no controle dessa emoção em relação aos atletas mais novos.

Conclui-se que se deve ter um planejamento dos treinamentos pré-competitivos para controle emocional e principalmente dos níveis de ansiedade dos atletas. Um psicólogo do esporte compondo a equipe multidisciplinar é essencial

para a realização desse trabalho, como também a compreensão do profissional de educação física sobre a relação dos níveis de ansiedade com o desempenho esportivo de atletas de basquetebol é importante para facilitar o trabalho multidisciplinar.

REFERÊNCIAS

ARONI A.L; Especialização Esportiva Precoce: O Jovem em idade escolar In: ROLIM, R.M.; BATISTA, E.D.; SILVA, G.H.G. (Orgs.), *Psicologia do Esporte: perspectivas de atuação na escolar*. Embú das Artes: Alexa Cultural, 2017, p. 159-168, 2017. Disponível em: https://www.researchgate.net/profile/Andre_Aroni/publication/324249015_ESPECI_ALIZACAO_ESPORTIVA_PRECOCE_O_JOVEM_EM_IDADE_ESCOLAR/links/5ac75734aca272abdc5cdcd4/ESPECIALIZACAO-ESPORTIVA-PRECOCE-O-JOVEM-EM-IDADE-ESCOLAR.pdf. Acessado em 05/05/2020

BANDEIRA, T. *Indentificação das causas subjetivas da ansiedade competitivas e das estratégias de superação de atletas e equipes de adultas de basquetebol* Dissertação (Mestrado em educação física). Unicamp. Campinas p.107 set. 19. 2002. Disponível em: http://repositorio.unicamp.br/bitstream/REPOSIP/275204/1/Bandeira_TaniaLeandra_M.pdf . Acessado em: 17/04/2020.

BARRETO, P. M. *Perfil de estado de humor, ansiedade-traço e ansiedade-estado em jovens ginastas*. Dissertação (Mestrado em Psicologia do Desenvolvimento e Aprendizagem). Universidade Estadual Paulista Júlio de Mesquita Filho, Bauru, 2017.

BENTO J. A. M; *Stresse, Depressão Ansiedade e Ruptura Familiar em Homens com Filhos*. *Departamento da psicologia*. p. 1-53 Set. 2004. Disponível em: <http://www.paisparasempre.eu/arquivo/SDA.pdf>. Acessado em:07/04/2020.

BODAS A.R; LAZARO J.P; FERNANDES H. M; *Perfil do psicólogo de prestação dos atletas paraolímpicos Motri. v.3 n.3 p.33-43 Santa Maria da feira jul.2007* Diponível em: http://www.scielo.mec.pt/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1646-107X2007000300005. Acessado em 12/04/2020.

CANO, E.S. *Ansiedade pensamentos automáticos em atletas de basquetebol*. Trabalho de conclusão de curso (bacharelado - Educação Física) - Universidade Estadual Paulista, Instituto de Biociências de Rio Claro, 2015 Disponível em: <https://repositorio.unesp.br/bitstream/handle/11449/131764/000853504.pdf?sequence=1>. Acessado em: 20/04/2020.

CORREA, W.H. *Basquete sobre s Rodas: Análise da Ansiedade Pré-Competitiva*. *Revista da Sobama*, Marília v. 17, n.2, p. 31-36, Jul/Dez., 2016 Disponível em: <http://www.bjis.unesp.br/revistas/index.php/sobama/article/view/6828>. Acessado em 20/04/2020.

FABIANI, M.T. Psicologia do esporte: a ansiedade e o estresse pré-competitivo. In: *CONGRESSO NACIONAL DE EDUCAÇÃO: EDUCERE, 8., Curitiba, 2008. Anais eletrônicos... Curitiba: Pontifícia Universidade Católica do Paraná, 2008. p. 12337-12345. Disponível em: <https://www.psicologia.pt/artigos/textos/A0483.pdf>. Acessado em: 28/04/2020*

FENANDES M. G.; RAPOSO J. V.; FERNANDES H. M. Propriedade Psicométrica do CSAI-2 em atletas Brasileiros. *Psicol. Reflex. Crit.* vol.25 no.4 Porto Alegre 2012. GEHARDT T. E. SILVEIRA. D. T. *Métodos de Pesquisa*. Porto Alegre: Editora da UFRGS, 2009.

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*. vol.12 no.2 p.301-307. Itatiba July/Dec. 2007. Disponível em: <https://www.scielo.br/pdf/psuf/v12n2/v12n2a18.pdf> Acessado em 10/05/2020.

JACKSON P. *Onze anéis: a alma do sucesso*. Rio de Janeiro: ROCCO, 2013.

MARTINS J.P.; LOPES JUNIOR P.F.; ASSUMPÇÃO R.A.B. Ansiedade-estado competitiva e basquetebol: um estudo comparativo com atletas do sexo feminino e Masculino. *Arq. Ciênc. Saúde Unipar, Umuarama*, vol.8 n.2, mai./ago. p.107-110, 2004. Disponível em: <https://revistas.unipar.br/index.php/saude/article/viewFile/224/197>. Acessado em: 10/05/2020.

NASCIMENTO, F.C.D.; BAHAINA, F.F.; NUNES, P.C.; JUNIOR, F.T. A ansiedade em atletas de ginástica artística em períodos de pré-competição e competição. *Revista Brasileira de Fisiologia do Exercício* vol. 11 n. 2 - abril/junho p 73-80, 2012. Disponível em: <http://portalatlanticaeditora.com.br/index.php/revistafisiologia/article/view/3386/5368>. Acessado em:10/06/2020.

NASCIMENTO JUNIOR, J. R. A.; BALBIM, G. M.; VISSOCI, J. R. N.; MOREIRA, C. R.; PASSOS, P. C. B.; VIEIRA, L. F. Análise das relações entre ansiedade-estado e coesão de atletas de handebol. *Revista Psicologia: Teoria e Prática*, São Paulo, v. 18, n. 2, p. 89–102, 2016.

PAIVA, R.S.D.; SILVA, T.V. Considerações a respeito da ansiedade em jovens atletas a partir dos estágios psicossociais do desenvolvimento. *Psicologia em Pesquisa UFJF*, vol.2 n.01 pag.11-19, janeiro-junho de 2008. Disponível em: <https://periodicos.ufjf.br/index.php/psicologiaempesquisa/article/view/23676>. Acessado em: 07/06/2020.

ROLO F. J. G. *Habilidade psicológica e ansiedade traço em Basquetebol*. sub. Habilidades Psicológicas e Ansiedade no Basquetebol de alta competição. Trabalho de conclusão de curso 85 p. tese-Universidade de Coimbra, *Coimbra*, 2003. Disponível em: <https://estudogeral.sib.uc.pt/bitstream/10316/20807/1/Habilidades%20Psico%20c3%b3gicas%20e%20Ansiedade%20Tra%20c3%a7o%20em%20Basquetebol.pdf>. Acessado

em 16/05/2020.

RÚBIO K. A psicologia do esporte: histórico e áreas de atuação e pesquisa. *Psicol. cienc. prof.* vol.19 no.3 Brasília 1999. Disponível em: https://www.scielo.br/scielo.php?pid=S1414-8931999000300007&script=sci_arttext. Acessado 25/05/2020.

SANTOS, A.W.D; REBELLO, D.S.; AMORIM, D.B. Estado transitórios de humor em atletas de basquetebol. *Conexões*, Campinas v. 6 ed. especial, p. 560-571, jul. 2008. Disponível em: <https://periodicos.sbu.unicamp.br/ojs/index.php/conexoes/article/view/8637857/5548> Acessado em: 03/06/2020.

SCALON R.M. BECKER JR. B BRAUNER M.R.G. Fatores Motivacionais que influenciam na aderência dos programas de iniciação esportiva pelas crianças. *Perfil*. N.3 p. 1-11 1999. Disponível em: <https://www.lume.ufrgs.br/bitstream/handle/10183/170359/000293457.pdf?sequence=1>. Acessado em 01/07/2020.

SILVA, J. R.; *Treinamento de força no basquetebol: a perspectiva de preparadores físicos de equipes de alto rendimento*. Tese sobre o treino da força basquetebol. Faculdade de Desporto da Universidade do Porto, Porto Portugal p.148 out.13 2014. Disponível em: <https://repositorio-aberto.up.pt/bitstream/10216/77878/2/33922.pdf> Acessado em: 07/06/2020.

SOUZA M. A. P. TEIXEIRA R. B. e LOBATO P. L. Manifestação da ansiedade pré-competitiva em nadadores amadores *rev. Educ. fis. UEM* V.23 N.2 p.1-9 Maringá, 2012 Disponível em: <https://www.scielo.br/pdf/refuem/v23n2/04.pdf>. Acessado em: 16/05/2020.

TREVILLIN F. ALVES C.F. Psicologia no esporte: Revisão Literatura sobre as relações e emoções e o desempenho do atleta. *Revista de Psicologia PUC-SP* V.27 N. Especial 545- 562. 2018. Disponível em: <https://revistas.pucsp.br/index.php/psicorevista/article/view/37736/28277>. Acessado em:28/06/2020

VALINI, L.G.; TRAMUTULA, J.C.N; MARTINES, G.A. Influência da Ansiedade na Performance de Jogadores de Futebol. *MotriSaúde*, Jau. v.1 n.1 p. 1-8 Dec.2018. Disponível em: http://revista.fundacaojau.edu.br:8078/journal/index.php/revista_motrisaude/article/view/38/32. Acessado em: 17/06/2020.

WEINBERG, R. S.; GOULD, D. *Fundamentos da psicologia do esporte e do exercício*. 2 ed. Porto alegre: Artmed, 2008.