

# **O USO DE TÉCNICAS PARA MANEJO DA ANSIEDADE EM ATLETAS DE VÔLEI: UMA CARTILHA PSICOEDUCATIVA.**

---

Eduarda Alexandra Ferreira Pinto<sup>1</sup>, Thayná Mesquita Carvalho<sup>2</sup>, Rosângela Vieira<sup>3</sup>.

Faculdade Pernambucana de Saúde

## **RESUMO:**

A ansiedade é caracterizada pela ativação do cérebro, da mente e do corpo do sujeito a fim de que ele esteja preparado para reagir a determinada ameaça percebida, gerando uma inquietação interior, e, em casos mais graves, pode incluir manifestações somáticas e cognitivas desagradáveis ao indivíduo. No voleibol, o atleta pode presenciar momentos que geram ansiedade nos treinos, durante o período de campeonatos e jogos importantes, entre outros, podendo partir de questões pessoais como insegurança, baixa autoestima ou, simplesmente, por estar presenciando uma partida em que deseja muito vencer. Em casos de níveis altos de ansiedade, a saúde mental do atleta pode ser prejudicada, assim como seu rendimento e desempenho dentro e fora de quadra. Por isso, o objetivo desta pesquisa foi desenvolver uma cartilha educativa para atletas de vôlei que sofrem com níveis altos de ansiedade, baseado em técnicas com evidências científicas. A bibliografia foi explorada e expôs poucas pesquisas que abordam técnicas de manejo visando a saúde mental de atletas de voleibol.

**PALAVRAS-CHAVE:** ANSIEDADE, TÉCNICAS, PSICOLOGIA DO ESPORTE, SAÚDE MENTAL.

## INTRODUÇÃO

Este trabalho tem como base o estudo da relação entre a ansiedade e o rendimento de atletas de vôlei pela perspectiva da Psicologia do Esporte (PE). A Psicologia do Esporte e do Exercício atua com foco na saúde mental de atletas e praticantes de esportes ou exercício físico, avaliando como os fatores pessoais do indivíduo estão afetando seu bem estar, desempenho e rendimento (RUBIO, 1999). A prática do psicólogo esportivo está associada à prevenção e promoção da saúde mental de esportistas, envolvendo desde observação do comportamento destes atletas, até a aplicação de intervenções individuais e/ou grupais, sendo necessário, em alguns casos, ouvir também a família e os demais profissionais que cuidam daquele atleta, a fim de planejar intervenções baseadas em suas demandas e na realidade onde estão inseridos (PAIVA & CARLESSO, 2019).

Dentro do cenário esportivo, existem diversos elementos que podem desencadear pensamentos, emoções e comportamentos, positivos e negativos, sendo a ansiedade um dos principais sentimentos associados à prática esportiva (GONÇALVES & BELO, 2007). Além disso, por ser multifatorial e possuir níveis de intensidade que podem auxiliar ou prejudicar o desempenho do atleta, se faz necessário a preparação da comissão técnica, e dos próprios atletas, pelo profissional da psicologia, a fim de que saibam como manejar a ansiedade para que ela não se torne um fator negativo para o desempenho do time (Idem, Ibidem). Todavia, mesmo havendo o reconhecimento de alguns em relação a esse fato, a psicologia do esporte segue sendo uma área emergente da psicologia; se fazendo evidente a necessidade de pesquisas nessa área e de um olhar de análise e cuidado da parte dos profissionais da saúde mental para com esses sujeitos (QUINTINO & GAZZOLA, 2015).

Por promover mudança de pensamento, de como as situações são percebidas e analisar quais as consequências das emoções do indivíduo em seu comportamento, a Terapia

Cognitivo-comportamental (TCC) é a abordagem da psicologia mais indicada para o manejo de casos de ansiedade (MATIAS & LIMA, 2022). Por essa causa, os instrumentos selecionados na cartilha terão como base esta abordagem da psicologia.

Dessa forma, a partir do que foi abordado, o problema da pesquisa foi: qual a relação da ansiedade com o rendimento do atleta de vôlei? Sendo o objetivo geral deste trabalho analisar como a ansiedade pode estar relacionada ao desempenho do atleta em treinos e/ou competições. Já os objetivos específicos foram: discutir a ansiedade e compreender sua relação com o rendimento do atleta de vôlei; identificar consequências da ansiedade no desempenho do atleta e elaborar uma cartilha informativa sobre técnicas de manejo que podem ser utilizadas com atletas que sofrem com a ansiedade.

A justificativa do tema está baseada na falta de informações dos treinadores ou outros profissionais do esporte, e até mesmo do próprio atleta, em relação ao o que é a ansiedade e quais técnicas de manejo podem ser utilizadas para alcançar melhora no desempenho esportivo (STEFANELLO, 2009). Dito isso, é um assunto relevante, uma vez que todos os atletas estão sujeitos a passar por momentos de estresse e ansiedade, a pesquisa acrescenta a estudos feitos anteriormente através de métodos científicos e fornece clareza e compreensão do cuidado com o atleta de vôlei. Sendo assim, um estudo significativo, visando a qualidade de vida de atletas de vôlei e seu crescimento no âmbito individual e social.

Segundo Quintino & Gazzola (2015), na psicologia do esporte ainda há falta de produções científicas que ofereçam uma boa teoria de ação esportiva e o desenvolvimento de medidas de intervenção psicológica para os diversos campos relacionados ao esporte; fortalecendo os objetivos da seguinte pesquisa.

O método utilizado na pesquisa foi o qualitativo, visto que ela procura explicar fenômenos sociais, de natureza subjetiva. Consistiu-se também pela a pesquisa bibliográfica, pois é um tipo

de pesquisa de abordagem metodológica, que se baseia na análise de bibliografias publicadas relacionadas ao tema de estudo, fornecendo fundamento para a investigação da temática e no manejo das informações (LAKATOS & MARCONI, 2003).

## **MÉTODO**

### *Tipo de pesquisa*

Esta pesquisa utilizou-se do método qualitativo, sendo analisados dados à procura da possível relação entre a ansiedade e o desempenho do atleta de vôlei. O método de pesquisa qualitativa tem o objetivo de analisar características subjetivas do objeto de estudo, a fim de compreender fenômenos sociais, como comportamento, crenças, emoções, entre outros (GIL, 2002).

Em concomitância, foi usada a pesquisa bibliográfica, uma categoria de pesquisa que abarca toda bibliografia pública relacionada ao tema de estudo, podendo ser publicações, jornais, revistas, livros, pesquisas, dentre outros (LAKATOS & MARCONI, 2003). Esta forma de estudo dispõe de meios para solucionar e indicar problemáticas conhecidas e/ou explorar novos campos, permitindo ao pesquisador ter acesso a um conjunto de fenômenos de forma abrangente, com o objetivo de conceder auxílio na investigação da temática e no manejo das informações (GIL, 2002). Assim, a pesquisa bibliográfica não é a repetição do que foi pesquisado anteriormente, mas a oportunidade de encontrar, a partir de uma nova perspectiva ou abordagem, conclusões cientificamente atualizadas (LAKATOS & MARCONI, 2003).

### *População Alvo*

Não foram definidas idades nem gênero para o público desta pesquisa, pois qualquer indivíduo, independente de gênero e idade, pode vir a sentir ansiedade no contexto esportivo e necessitar de apoio em cuidados com a saúde mental através da aplicação de técnicas psicológicas.

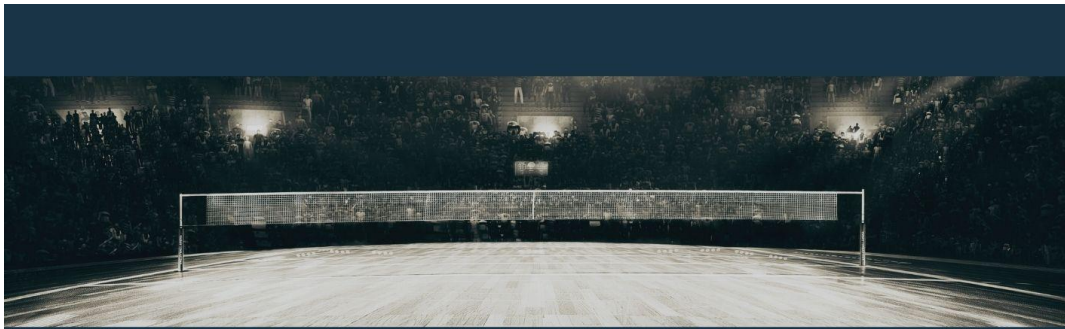
### *Coleta de dados*

A pesquisa bibliográfica é desenvolvida com base em materiais já elaborados, incluindo literatura científica como artigos, revistas e livros (GIL, 2002). Dessa forma, foi realizada através da leitura de materiais impressos e também por meio do acesso a sistemas de busca científica, esse modelo de pesquisa proporciona uma amplitude e confiabilidade na coleta de dados.

### **RESULTADO**

Como resultado foi criada uma cartilha destinada a atletas de vôlei que passam por níveis de ansiedade em situações que geram certa aflição, medo e/ou insegurança, assim como outros pensamentos, emoções e comportamentos que são, muitas vezes, desagradáveis ao sujeito. A cartilha contém conteúdo com evidências científicas, no intuito de expor uma revisão confiável ao uso de quem tiver contato com esta. Segue em anexo.

## ANEXOS



# MATCH POINT NA ANSIEDADE

Técnicas de gerenciamento  
das ansiedades do voleibolista



**ficha catalográfica**



## **Sobre as autoras**

**Eduarda Alexandra Ferreira Pinto:** Graduanda do oitavo período de psicologia na Faculdade Pernambucana de Saúde (FPS)

**Thayná Mesquita Carvalho:** Graduanda do oitavo período de psicologia na Faculdade Pernambucana de Saúde (FPS)

**Rosangela Vieira Câmara Paes:** Mestra na área de Ciências da Religião pela UNICAP-PE. Pós-graduada em Terapia Cognitivo-Comportamental na FAFIRE/PE. Pós-graduada em Treinamento Desportivo pela UniFMU no Estado de São Paulo. Graduada em Psicologia pela Universidade Católica de Pernambuco.



# Sumário

APRESENTAÇÃO	5
O QUE É ANSIEDADE?	7
O QUE É RENDIMENTO DESPORTIVO?	8
QUAL A INFLUÊNCIA DA ANSIEDADE NO RENDIMENTO?	9
TÉCNICAS PARA CONTROLE DA ANSIEDADE	10
CONSIDERAÇÕES FINAIS	16
REFERÊNCIAS	17



## Apresentação

A ansiedade é uma reação natural do corpo humano, sendo a ativação do cérebro, da mente e do corpo se preparando para reagir a qualquer ameaça percebida. Geralmente se manifesta em situações de tensão e estresse, gerando sintomas cognitivos e físicos, entre eles o medo, estado de alerta, respiração acelerada, taquicardia e suor.

No voleibol, o atleta pode presenciar momentos que geram ansiedade nos treinos, durante o período de campeonatos ou jogos importantes, entre outros, podendo partir de questões pessoais como insegurança, baixa autoestima ou, simplesmente, por estar presenciando uma partida em que deseja muito vencer.

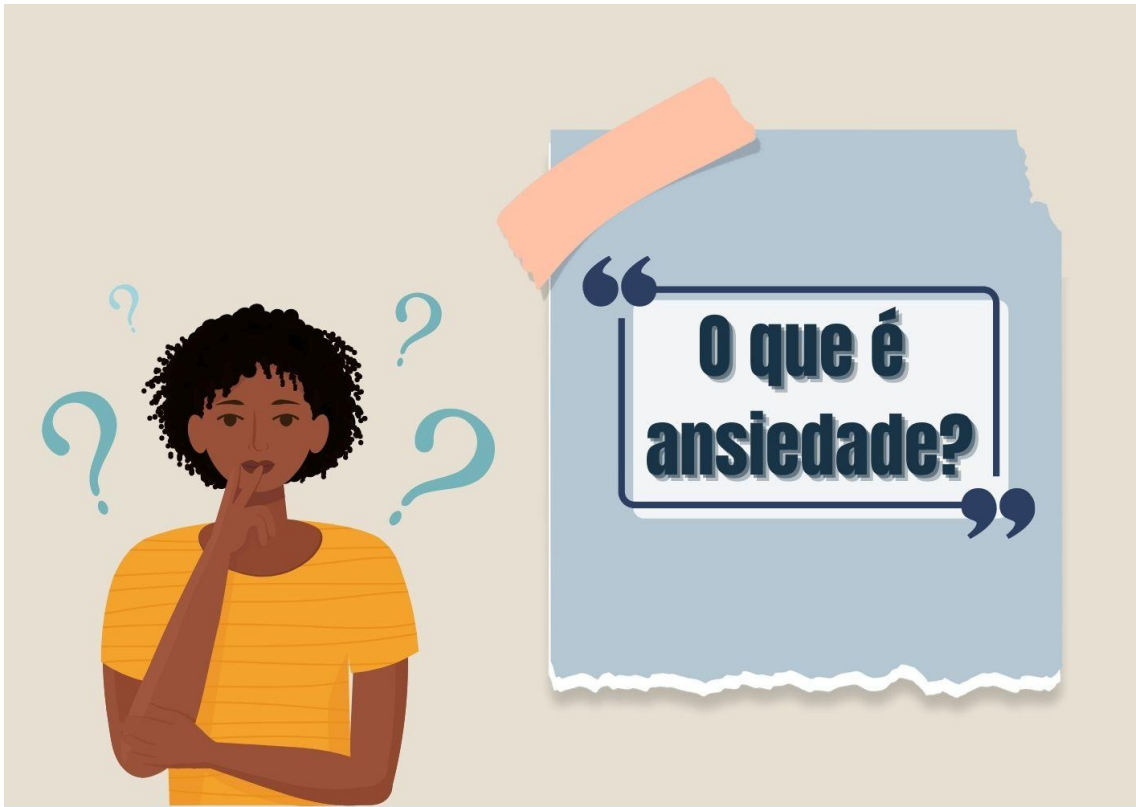
Em casos de níveis altos de ansiedade, a saúde mental do atleta pode ser prejudicada, assim como seu rendimento e desempenho dentro e fora de quadra. Além disso, ainda ocorre desinformação acerca da ansiedade e formas de lidar com seus sintomas.

Na Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC), o relaxamento é a técnica mais utilizada por ter efeitos positivos nos resultados de enfrentamento de situações ameaçadoras. Estudos sobre o Treinamento de Habilidades Psicológicas (THP) apontam para a eficácia do uso de técnicas de relaxamento, concentração, mentalização, atenção e estratégias de auto-diálogo, para melhor controle da ansiedade.



Por isso, o objetivo desta cartilha é explicar o funcionamento da ansiedade e sua influência no rendimento desportivo, assim como apresentar técnicas para que você, atleta, saiba lidar quando ela surgir.





Ansiedade é uma emoção parte do sistema psíquico do ser humano que surge em momentos de medo, dúvidas e/ou expectativas sobre algo. É importante para o desenvolvimento, pois auxilia o indivíduo em seus ciclos de transformação, sobrevivência e crescimento. Porém, manifestações graves e recorrentes de ansiedade podem se tornar uma patologia.

Seus sintomas se manifestam de forma física e psíquica podendo ser através de emoções desconfortáveis, preocupações negativas com o futuro e inquietação interior. Aflição, agonia, angústia, ânsia e nervosismo são algumas de suas características.





## O que é rendimento desportivo?

O rendimento, ou desempenho, é o resultado que se obtém através de meios necessários para que se possa atingir um objetivo.

No esporte, temos o rendimento desportivo, que está atrelado aos esportes de alto rendimento. Esportes de alto rendimento são aqueles em que são exigidos dos praticantes rendimento e empenho maior do que requerem práticas amadoras e hobbies. O rendimento é o resultado que o atleta apresenta após os treinos (físicos, técnicos, mentais, entre outros).

É a partir da observação do rendimento do atleta que o psicólogo esportivo poderá avaliar quais fatores psicológicos precisam ser treinados em grupo e/ou individualmente.





**Qual a influência da ansiedade no rendimento?**

Como vimos anteriormente, a ansiedade pode causar diferentes mudanças no corpo humano, desde alterações nos pensamentos e emoções até alterações físicas. A ansiedade é necessária em certo nível para o alcance de um bom rendimento, pois ela ativa partes importantes do cérebro responsável pelo desempenho do atleta em uma partida. Porém, caso o esportista sinta altos níveis de ansiedade, ele pode ser prejudicado em suas chances de apresentar seu melhor desempenho. Por exemplo, o atleta treina vôlei a anos, mas sempre antes de uma partida, em uma competição, ele sente o coração bater mais forte, as mãos suando frio, tremor nas pernas e falta de ar, seus pensamentos passam a ser, em sua maioria, negativos e no começo do jogo não consegue se concentrar tão bem. Este atleta, provavelmente sofre ansiedade por motivos que podem ou não estar relacionados com o vôlei. Caberá ao psicólogo identificar esses fatores e acompanhá-lo individualmente a fim de identificar as causas desse pico negativo de adrenalina.

**Qual a influência da ansiedade no rendimento?**





O cérebro é o órgão responsável pelo ajuste da respiração no corpo, proporcionando diferentes tipos de respiração de acordo com sua necessidade por oxigênio, podendo preparar o corpo para alguma situação ameaçadora ou relaxá-lo em momentos de descanso.

Ao perceber perigo em determinada situação, o corpo humano gera a ativação física, tensionando músculos, acelerando a respiração e os batimentos cardíacos, mandando mais sangue aos músculos para fortalecê-los a fim de estar preparado para enfrentar alguma ameaça identificada.

Sendo que, caso essa tensão permaneça por um longo período, o sujeito pode se sentir sob constante pressão e sofrer efeitos cognitivos, físicos e comportamentais prejudiciais causados pelo estresse e ansiedade.

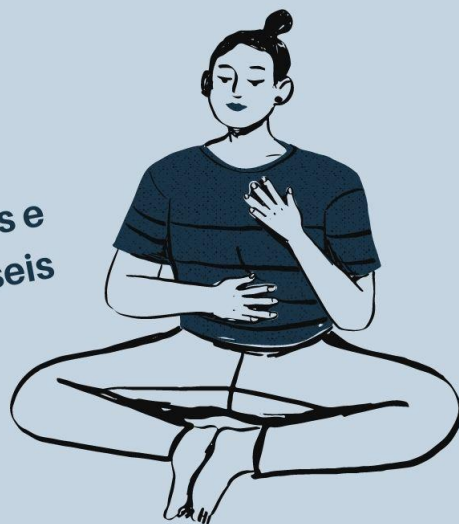
Logo, nas próximas páginas você encontrará cinco técnicas para controlar a ansiedade e fazer dela uma aliada e não inimiga!

# Respiração diafragmática

1. Se concentre na sua própria respiração.

2. Coloque uma mão no abdômen e outra no coração e foque nos movimentos de inspirar e expirar enchendo o abdômen de ar.

3. Respire lentamente, inspirando pelo nariz conte até três, segure a respiração por mais três segundos e solte a respiração pela boca por seis segundos.



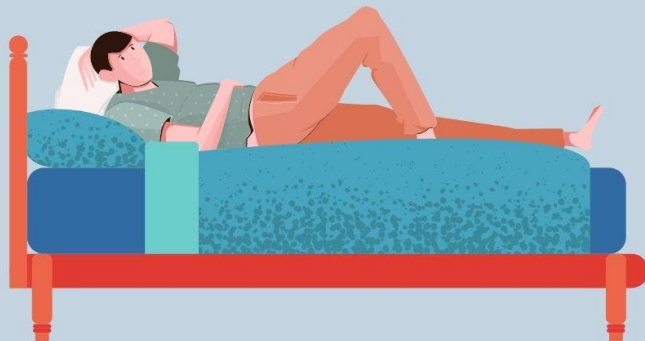


## Relaxamento passivo

A técnica do relaxamento passivo é recomendada para pessoas que encontram dificuldade de relaxar ou que estão em processo de reabilitação física, por não utilizar exercícios de tensionar; nela a pessoa irá relaxar um membro do corpo de cada vez.



1. Encontre uma posição confortável para relaxamento;
2. Escolha um membro do seu corpo para começar por ele, ex.: braço ou perna;
3. Foque sua atenção nos músculos desse membro;
4. Enquanto respira lentamente, vá relaxando estes músculos, percebendo a mudança na sensação do relaxamento;
5. Repita os passos com os demais membros.



## Relaxamento progressivo



1. Encontre uma posição confortável para relaxamento;
2. Escolha um membro do seu corpo para começar por ele. Ex.: braço ou perna;
3. Tensione os músculos por aproximadamente 10 segundos, se concentrando na sensação nos músculos tensos;
4. Relaxe os músculos rapidamente e foque na diferença entre a sensação de tensão e de relaxamento;
5. Reflita em relação a diferença das sensações de tensão e de relaxamento;
6. Repita os passos com os demais membros.

A técnica do autodiálogo ocorre quando você pensa ou fala consigo mesmo, repetindo uma palavra ou frase que vai te manter focado a realizar algum movimento, podendo ser usado no controle de pensamentos indesejados, controle emocional e esforço de controle, utilizando diálogos como: "olho na bola", "eu sou rápido", "calma", "eu vou continuar tentando", "eu sou maior que meu medo".

Ao perceber momentos em treinos ou em que se sente nervoso, se desconcentrando, você pode escolher uma palavra ou frase relacionada ao que está fazendo no momento. Por exemplo: quando está esperando o outro time sacar, pode repetir em pensamento a palavra "bola" para se manter focado no movimento de manchete que possivelmente irá realizar.



A mentalização é a imaginação de situações que poderão vir a ocorrer. Esta técnica é utilizada para te auxiliar a reagir em situações que geram certa insegurança e ansiedade, como uma competição. Ela vai te ajudar a aumentar sua autoconfiança, diminuir a ansiedade pré-competitiva e gerar maior conhecimento sobre as escolhas que podem ser tomadas diante de situações desafiadoras.

**M E N T A**



**L I Z A Ç Ã O**

- 1. Imagine a situação que você tem medo que ocorra (ex.: perder tal partida);**
- 2. Se permita pensar em detalhes, o que as pessoas fariam, qual seria sua reação, o que você sentiria, entre outros;**
- 3. Imagine o que aconteceria depois dessa situação;**
- 4. Recomece a mesma imaginação, desde o início da situação e identifique características que deseje mudar (o que você pensou, como reagiria, o que faria diferente, como gostaria que fosse);**
- 5. Por fim, imagine o momento crítico ocorrendo da melhor forma possível, mesmo que perceba interferências de pensamentos negativos, foque em você, em sua respiração.**





## **Considerações finais**

Este trabalho teve como contribuição social a psicoeducação acerca da ansiedade e sua ligação com a saúde mental e o rendimento do atleta de vôlei, dentro e fora de quadra, acrescentando as bibliografias anteriormente elaboradas, visto que a psicologia no campo esportivo ainda carece de pesquisas e estudos. Foram revisados pesquisas e temas sobre ansiedade de atletas e técnicas cognitivas com comprovação de resultados positivos que podem ser utilizados pelos voleibolistas no Brasil. Existem muitos conteúdos expostos que estão aptos a fundamentar a prática do psicólogo do esporte, mas ainda há temas a serem estudados e aprofundados, visto que vários autores apontam para a falta de publicações científicas que contribuam ao campo da psicologia do esporte no Brasil.

## Referências

CAGIGAL, J. M. Obras Seletas v. II. Madrid: Comitê Olímpico Espanhol/Conselho Superior de Esportes, 1996.

CARVALHO, Tatiana. A Influência do Stress e da Ansiedade no Desempenho Esportivo e a Importância do Treinamento Psicológico. Brasília; Dezembro, 2010.

CLARK, David. Vencendo a ansiedade e a preocupação com a terapia cognitivo-comportamental: manual do paciente [recurso eletrônico] / David A. Clark, Aaron T. Beck ; tradução: Daniel Bueno ; revisão técnica: Elisabeth Meyer. – Porto Alegre: Artmed, 2014. ePub Editado como livro impresso em 2012. ISBN 978-85-8271-124-8

DALGALARRONDO, P. Psicopatologia e semiologia dos transtornos mentais. Porto Alegre: Artmed, 2008. p. 166.

FREITAS, Rodrigo Guarnieri. Estratégias de enfrentamento utilizadas por ciclistas de elite. 2017. 31 f. Trabalho de conclusão de curso (bacharelado - Educação Física) - Universidade Estadual Paulista Júlio de Mesquita Filho, Instituto de Biociências (Campus de Rio Claro), 2017.

GAERTNER, Gilberto. Processos atencionais no campo esportivo: um contributo para o ensino e aperfeiçoamento do saque no voleibol. UMinho; 2013.

GONÇALVES, Marina; BELO, Raquel. Ansiedade-traço competitiva: diferenças quanto ao gênero, faixa etária, experiência em competições e modalidade esportiva em jovens atletas. Psico-USF, v. 12, n. 2, p. 301-307, jul./dez. 2007.

INTERDONATO, G. Análise da ansiedade traço competitiva em jovens atletas. Revista da Faculdade de Educação Física da UNICAMP, Campinas, v. 8, n. 3, p.1-9, set./dez. 2010.

## Referências

JUNIOR, Orival Andries; PIGNATA, Bruno Henrique. TRIATHLON TERCEIRA COLETÂNEA DE ESTUDOS. FEF/UNICAMP; Campinas, SP; 2020.

MACHADO, Thais. AUTOEFICÁCIA DE ATLETAS DE VOLEIBOL DE ALTO RENDIMENTO. UNIVERSIDADE FEDERAL DO PARANÁ. Curitiba; 2018.

MARTENS, R. Sport competition anxiety test. Champaign, Human Kinetics, 1977.

MICHAELIS. Dicionário Escolar Língua Portuguesa. São Paulo: Melhoramentos, 2015.

PINTO, E. B. Dialogar com a ansiedade: uma vereda para o cuidado. 1ª edição. São Paulo: Summus Editorial, 2021.

RAUTH, S. A influência da ansiedade no rendimento esportivo, em competição, de atletas adolescentes. 1997. Monografia (Graduação) – Curso de Educação Física – Universidade Federal do Paraná, Curitiba, 1997.

ROBERTO, Thayná Gonçalves; MACEDO, Fernando Luis. A IMPORTANCIA E OS BENEFÍCIOS DA PSICOLOGIA DO ESPORTE: REVISÃO DA LITERATURA. 2020. v. 1 n. 5 (2021): Revista Interciência - IMES Catanduva.

RUBIO, K. Rendimento esportivo ou rendimento humano? O que busca a psicologia do esporte? Psicologia na América Latina, México, no. 1. 2004.

SANTOS, Gabriela. RESPIRAÇÃO EM PSICOTERAPIA CORPORAL: TEORIAS E TÉCNICAS PARA UMA PRÁTICA INTEGRATIVA. Porto Alegre, 2018.

SCALA, Cristiana; KERKAUY, Rachel. Autofala e Esporte: Estímulo Discriminativo do Ambiente Natural na Melhora de Rendimento. ISSN; 1517-5545/2005, Vol. VII, nº 2, 145-158. Revista Brasileira de Terapia Comportamental e Cognitiva. Universidade de São Paulo. 2005.



## Referências

SILVA, Liandra; MEDEIROS, Gabriela; SILVA, Crislane; MARREIRO, João. GUIA PRÁTICO PARA CONTROLAR A ANSIEDADE. Ministério Público do Estado do Piauí - MPPI. Comitê de Saúde e Qualidade de Vida no Trabalho - SQVT. Teresina - PI; 2020.

SPIELBERGER, C. D. Anxiety and behavior. New York: Academic Press, 1966.

WILLHELM, Alice Rodrigues; ANDRETTA, Ilana; UNGARETTI, Mariana Steiger. Importância das técnicas de relaxamento na terapia cognitiva para ansiedade. Contextos Clínic, São Leopoldo, v. 8, n. 1, p. 79-86, jun. 2015.





## REFERÊNCIAS

- CAGIGAL, J. M. Obras Seletas v. II. Madrid: Comitê Olímpico Espanhol/Conselho Superior de Esportes, 1996.
- CARVALHO, Tatiana. A Influência do Stress e da Ansiedade no Desempenho Esportivo e a Importância do Treinamento Psicológico. Brasília; Dezembro, 2010.
- CLARK, David. Vencendo a ansiedade e a preocupação com a terapia cognitivo-comportamental: manual do paciente [recurso eletrônico] / David A. Clark, Aaron T. Beck ; tradução: Daniel Bueno ; revisão técnica: Elisabeth Meyer. – Porto Alegre: Artmed, 2014. ePub Editado como livro impresso em 2012. ISBN 978-85-8271-124-8
- DALGALARRONDO, P. Psicopatologia e semiologia dos transtornos mentais. Porto Alegre: Artmed, 2008. p. 166.
- FREITAS, Rodrigo Guarnieri. Estratégias de enfrentamento utilizadas por ciclistas de elite. 2017. 31 f. Trabalho de conclusão de curso (bacharelado - Educação Física) - Universidade Estadual Paulista Júlio de Mesquita Filho, Instituto de Biociências (Campus de Rio Claro), 2017.
- GAERTNER, Gilberto. Processos atencionais no campo esportivo: um contributo para o ensino e aperfeiçoamento do saque no voleibol. UMinho; 2013.
- GIL, A. C. Como elaborar projetos de pesquisa. São Paulo: Atlas, 2002.
- GONÇALVES, Marina; BELO, Raquel. Ansiedade-traço competitiva: diferenças quanto ao gênero, faixa etária, experiência em competições e modalidade esportiva em jovens atletas. Psico-USF, v. 12, n. 2, p. 301-307, jul./dez. 2007.
- INTERDONATO, G. Análise da ansiedade traço competitiva em jovens atletas. Revista da Faculdade de Educação Física da UNICAMP, Campinas, v. 8, n. 3, p.1-9, set./dez. 2010.

JUNIOR, Orival Andries; PIGNATA, Bruno Henrique. TRIATHLON TERCEIRA COLETÂNEA DE ESTUDOS. FEF/UNICAMP; Campinas, SP; 2020.

LAKATOS, Eva Maria; MARCONI, Marina de Andrade. Fundamentos de metodologia científica. 5. ed. São Paulo: Atlas, 2003.

MACEDO, Fernando Luis; ROBERTO, Thayná Gonçalves. A IMPORTÂNCIA E OS BENEFÍCIOS DA PSICOLOGIA DO ESPORTE: REVISÃO DA LITERATURA. 2020. v. 1 n. 5 (2021): Revista Interciência - IMES Catanduva.

MACHADO, Thais. AUTOEFICÁCIA DE ATLETAS DE VOLEIBOL DE ALTO RENDIMENTO. UNIVERSIDADE FEDERAL DO PARANÁ. Curitiba; 2018.

MATIAS, B. da S. .; LIMA , E. S. de . Anxiety disorders during the pandemic in Brazil. Research, Society and Development, [S. l.], v. 11, n. 7, p. e35911730028, 2022.

MARTENS, R. Sport competition anxiety test. Champaign, Human Kinetics, 1977.

Michaelis. Dicionário Escolar Língua Portuguesa. São Paulo: Melhoramentos, 2015.

PAIVA, Eduardo; CARLESSO, Janaína. A importância do papel do psicólogo do esporte na atualidade: relato de experiência Research, Society and Development, vol. 8, núm. 3, 2019 Universidade Federal de Itajubá, Brasil.

PINTO, E. B. Dialogar com a ansiedade: uma vereda para o cuidado. 1ª edição. São Paulo: Summus Editorial, 2021.

Quintino, S.G., & Gazzola, R.A.. Psicologia aplicada ao esporte: um estudo sob a perspectiva da terapia cognitivo-comportamental. Revista Eletrônica Científica de Psicologia, 25(2), 1-13; 2015.

RAUTH, S. A influência da ansiedade no rendimento esportivo, em competição, de atletas adolescentes. 1997. Monografia (Graduação) – Curso de Educação Física – Universidade Federal do Paraná, Curitiba, 1997.

RUBIO, Katia. A psicologia do esporte: histórico e áreas de atuação e pesquisa. *Psicol. cienc. prof.* 19 (3), 1999.

RUBIO, Katia. Rendimento esportivo ou rendimento humano? O que busca a psicologia do esporte? *Psicologia na América Latina, México*, no. 1. 2004.

SANTOS, Gabriela. RESPIRAÇÃO EM PSICOTERAPIA CORPORAL: TEORIAS E TÉCNICAS PARA UMA PRÁTICA INTEGRATIVA. Porto Alegre, 2018.

SCALA, Cristiana; KERKAUY, Rachel. Autofala e Esporte: Estímulo Discriminativo do Ambiente Natural na Melhora de Rendimento. ISSN; 1517-5545/2005, Vol. VII, nº 2, 145-158. *Revista Brasileira de Terapia Comportamental e Cognitiva*. Universidade de São Paulo. 2005 .

SILVA, Liandra; MEDEIROS, Gabriela; SILVA, Crislane; MARREIRO, João. GUIA PRÁTICO PARA CONTROLAR A ANSIEDADE. Ministério Público do Estado do Piauí – MPPI. Comitê de Saúde e Qualidade de Vida no Trabalho – SQVT. Teresina – PI; 2020.

STEFANELLO, Joice. Competências psicológicas no Vôlei de Praia de alto rendimento: síntese e recomendações para o treinamento. V. 15, N. 4 (2009).

SPIELBERGER, C. D. *Anxiety and behavior*. New York: Academic Press, 1966.