

CONTRIBUIÇÕES DA PSICOLOGIA DO ESPORTE NA COMPREENSÃO DA ANSIEDADE ASSOCIADA AO ESPORTE RENDIMENTO

SILVA, Diego Ferreira da.¹
EXEL, Felipe Gomes.²
NOGUEIRA-SILVA Ribamar.³

RESUMO

Considerando que Psicologia do Esporte é um ramo da Psicologia que busca entender e melhorar o desempenho de atletas e equipes esportivas por meio da aplicação de princípios e técnicas psicológicas, essa pesquisa de revisão bibliográfica procura compreender a relação entre a ansiedade e o esporte rendimento. Com base nas obras consultadas, definimos a ansiedade como uma reação emocional e fisiológica às situações percebidas como ameaçadoras ou desafiadoras e que podem se apresentar em diversas áreas da vida, inclusive na prática esportiva, em especial no esporte rendimento, pois a ansiedade pode afetar diretamente o desempenho esportivo de um atleta. Nesse sentido, apresentamos estudos que indicam que a Psicologia do Esporte tem contribuído para a compreensão desse fenômeno através de pesquisas e intervenções clínicas. Concluímos que a Psicologia Esportiva ajuda os atletas a controlarem a ansiedade, a reduzirem o estresse e melhorarem o desempenho nos esportes competitivos através de treinamento mental e técnicas de intervenção cognitiva, como a visualização de metas e o relaxamento.

Palavras-Chave: saúde mental; esporte alto-nível; esporte profissional; competição.

ABSTRACT

Considering that Sport Psychology is a branch of Psychology that seeks to understand and improve the performance of athletes and sports teams through the application of psychological principles and techniques, this bibliographical review research seeks to understand the relationship between anxiety and sport performance. Based on the studies consulted, we define anxiety as an emotional and physiological reaction to situations perceived as threatening or challenging and that can occur in different areas of life, including sports, especially performance sports, as anxiety can affect directly affect the athletic performance of an athlete. In this sense, we present studies that indicate that Sport Psychology has contributed to the understanding of this phenomenon through research and clinical

¹ Acadêmico do curso de Educação Física da Faculdade de Ciências Sociais e Agrárias de Itapeva – FAIT – da Sociedade Cultural e Educacional de Itapeva. diegoferreiradasilva@alunos.fait.edu.br

² Acadêmico do curso de Educação Física da Faculdade de Ciências Sociais e Agrárias de Itapeva – FAIT – da Sociedade Cultural e Educacional de Itapeva. felipegomesexel@alunos.fait.edu.br

³ Docente do curso de Educação Física da Faculdade de Ciências Sociais e Agrárias de Itapeva – FAIT – da Sociedade Cultural e Educacional de Itapeva. ribamar@fait.edu.br

interventions. We conclude that Sports Psychology helps athletes to control anxiety, reduce stress and improve performance in competitive sports through mental training and cognitive intervention techniques, such as goal visualization and relaxation.

Keywords: mental health; high-level sport; professional sport; competition.

INTRODUÇÃO

O esporte de alto rendimento atualmente é um fenômeno global com milhões de praticantes em todo o mundo. Atletas de elite em várias modalidades competem em eventos internacionais de prestígio, como as Olimpíadas, Campeonatos Mundiais e Copas do Mundo, sendo aclamados como heróis em seus países de origem.

Porém, como observam Colagrai e colaboradores (2022), o desporto de alto rendimento pode produzir forma elevada de estresse em função de diversos fatores como, por exemplo, lesões, *overtraining*, síndrome de *burnout*, vida longe de casa, ausência de redes sociais de apoio íntimo e afetivo, pressão para obter resultados, restrições na alimentação, utilização de substâncias químicas para melhoria de desempenho e administração de estresse, etecetera (APPANEAL et al., 2009; COLAGRAI et al., 2021; GORCZYNSKI; COYLE; GIBSON, 2017; GOUTTEBARGE et al., 2019; GULLIVER et al., 2015; REARDON et al., 2019; RICE et al., 2016; RICE et al., 2019; WOLANIM; GROSS; HONG, 2015). Nesse sentido, continuam os autores, fatores específicos de estresse esportivos, quando somados aos de risco já existentes – tais como a genética, os transtornos de personalidade, o uso de drogas e álcool, o abuso sexual na infância – potencialmente atuam como catalisadores nas manifestações dos transtornos mentais (COLAGRAI et al., 2022; REARDON et al., 2019; RICE et al., 2016, 2019). Além disso, de acordo com trabalhos publicados nas três últimas décadas (ALLEN; HOPKINS, 2015; APA, 2014; COLAGRAI et al., 2021; GULLIVER et al., 2012; GULLIVER; GRIFFITHS; CHRISTENSEN, 2012; SMITH; MILLINER, 1994; WHO, 2017), observa-se o quanto seria urgente um olhar para a saúde mental de atletas de alto rendimento, em especial considerando a sobreposição significativa entre os anos competitivos (no intervalo entre os 15 e 30 anos) e o pico de aparecimento de transtornos mentais na população em geral (entre os 15 e 25 anos aproximadamente).

Nesse sentido, alguns estudos recentes (BAUMAM, 2016; COLAGRAI et al., 2022; REARDON et al., 2019, RICE et al., 2016, 2019) indicam que esportistas de desempenho em geral estão mais vulneráveis aos problemas mentais. Nesse sentido,

os mais recorrentes nessa população seriam: a depressão, o suicídio, os transtornos alimentares, o transtorno compulsivo obsessivo, o transtorno bipolar e o transtorno de ansiedade; fato que justifica nosso interesse de pesquisa.

Caracterizada por um estado emocional desagradável de apreensão ou medo, uma definição possível de ansiedade seria: um tipo vago de sentimento incerteza e nervosismo, No entendimento de Berté Júnior (2004 apud FABIANI, 2009, p. 5), “[...] um grau anormal de apreensão causado por uma situação ameaçadora associada à personalidade do indivíduo no que se refere à tolerância e à tensão em geral”, ou seja, uma resposta em termos fisiológicos para momentos dolorosos que o indivíduo vivencia, a dificuldade e o desejo de superá-los. Segundo Cruz (1996, p. 79), “[...] a ansiedade no rendimento desportivo apresenta-se como um processo relacional e um sistema de variáveis e processos psicológicos interdependentes, de natureza cognitiva e motivacional, experimentada em contextos desportivos”.

Isto posto, o objetivo dessa pesquisa é apresentar aspectos que envolvem o surgimento da Psicologia do Esporte, suas áreas de atuação e influência na performance de alto rendimento, além de elencar estudos que tratem da relação entre a ansiedade e o esporte rendimento.

ORIGEM E DESENVOLVIMENTO HISTÓRICO DO PSICOLOGIA DO ESPORTE

Conforme Riera (1985 apud MACHADO, 2006), algumas das primeiras publicações no campo da Psicologia do Esporte são de Schulte, no ano de 1921, denominadas “Corpo e alma no desporto: uma introdução à psicologia do exercício físico”. Além dele, outro psicólogo chamado Griffith teria publicado a obra “Psicologia do Treinamento” em 1926, seguido da “Psicologia do Atletismo”, originando o laboratório de psicologia aplicada ao esporte. Nesse sentido, conforme (MACHADO, 2006, p. 10), “[...] enquanto os soviéticos desenvolviam ativamente suas pesquisas na área, o mundo ocidental pouco aproveitou dos trabalhos, buscando outro foco de interesse junto às ciências do esporte em desenvolvimento na época”.

Contudo, até a década de 1970 a área da Psicologia do Esporte ainda havia sido muito pouco desenvolvida. De acordo com Machado (2006, p. 11),

Com o início da circulação de boletins, jornais, revistas e livros específicos, além da fundação de sociedades de pesquisadores da Psicologia do Esporte, percebemos uma consolidação desta especialidade em vários países e sua erradicação em vários cantos do mundo esportivo, ainda que lentamente. O fato de a Psicologia do Esporte ter uma evolução mais lenta que outras especialidades psicológicas ou das ciências do esporte, provavelmente se deva a questão de ter se iniciado em laboratórios de Fisiologia ou de Educação Física, mantendo certo distanciamento dos avanços da própria Psicologia, ou da própria Fisiologia. Outra interpretação pode ser o fato de não ter explorado adequadamente os caminhos da interdisciplinaridade, como convém a uma especialidade que deve tratar de elementos da Psicologia e da Ciência do Esporte, com igual compromisso.

No que cabe ao trabalho com atletas numa equipe esportiva, Riera (1985 apud MACHADO, 2006) e Miracle (1992 apud MACHADO, 2006) se aproximam no entendimento de que ao psicólogo do esporte possui as funções assessorar, informar e ensinar, sendo, ainda, um agente de transformação; atuando com um público-alvo seletivo composto desde o atleta ao técnico, do dirigente à família, do torcedor até os profissionais da mídia. Nesse sentido,

A psicologia do esporte tem se constituído um desafio para a Psicologia antes de se tornar uma especialidade. Enquanto área de conhecimento ela se encontrou, por muito tempo, na divisa entre a Psicologia e a Educação Física, entre os limites do rendimento humano e as atividades motoras básica e lúdicas. O esporte midiático contribuiu em muito para uma associação entre a Psicologia e o rendimento esportivo na medida em que a produção do espetáculo esportivo demanda a utilização de várias especialidades na superação de adversários e recordes, finalidade do esporte competitivo e de pessoas distintamente habilidosas, o atleta de alto rendimento. (RUBIO, 2003 apud FABIANI, 2009, p. 4)

Assim, a formação do profissional da Psicologia do Esporte exige uma grande abrangência, de forma a garantir uma boa cultura geral aliada aos conhecimentos específicos a que se está voltado. Muito mais do que conhecimentos fragmentados,

cobra-se uma cultura alicerçada em elementos que contribuam para o entendimento do universo a que pertencem os componentes do espetáculo esportivo (MACHADO, 1994). Desse modo,

A psicologia, tanto como prática profissional como enquanto ciência, tornou-se parte indispensável de qualquer ambiente esportivo, seja aprendendo ou buscando o alto desempenho e busca máxima de resultados. O esporte se firmou na sociedade contemporânea como uma das atividades mais difundidas, criando e recriando valores e difundindo condutas eminentemente humanas, de modo que a psicologia, que estuda e intervêm nessas condutas, é parte fundamental e essencial desse processo. Assim, repensar as práticas nos diversos contextos esportivos no sentido de incluir as dimensões psicológicas do saber e da atuação é necessidade imperiosa de um esporte que queira ser formativo ou competitivo nos marcos da sociedade globalizada. (HIROTA; TONDATO; KNIJNIK, 2021, p. 121)

No entanto, Machado (2006) observa que no Brasil o campo de atuação, por ser novo, seria bastante limitado considerando a pouca informação sobre a própria Psicologia do Esporte. Nesse sentido, apesar o aumento cada vez maior do grau de exigência humana nas competições esportivas, a busca de recordes e de limites esportivos, o trabalho interdisciplinar das equipes não contaria com um psicólogo do esporte para

Trabalhar com realizações, decepções, minimizar efeitos negativos das torcidas, ressaltar aspectos positivos de uma liderança, delimitar os papéis dos elementos dos grupos para seus dirigentes, simplificar as cobranças dos pais, fãs e familiares dos atletas são atribuições que, aos poucos vêm sendo assumidas pelo psicólogo do esporte, de uma forma assumida pela Psicologia diante de um público específico em uma situação específica: o atleta ou o espectador e o momento esportivo. (MACHADO, 2006, p. 14)

ANSIEDADE E ESPORTE RENDIMENTO

No entendimento do que seria a ansiedade é importante o cuidado em não confundir o conceito associado diretamente ao medo, pois são emoções semelhantes e que, por isso, conduzem à confusão, pois a distinção pode não ser tão simples como aparenta. Em comum, ambas envolvem padrões fisiológicos e psicológicos que se caracterizam por emoções não agradáveis e ansiogênicas, perceptíveis ou não, que surgem quando o indivíduo se encontra diante de uma decisão ou nova situação (Cf. QUADROS JUNIOR; VICENTIM; CRESPILO, 2006).

Frischnecht (1990 apud QUADROS JUNIOR; VICENTIM; CRESPILO, 2010), define a ansiedade como um estado psíquico de excitação ou inibição, que surgiria em momentos de incerteza enfrentados pelo indivíduo sobre a resposta eficaz às exigências impostas ou ao tratar daquilo que importa para o indivíduo (Cf. VIANA, 1989 apud QUADROS JUNIOR; VICENTIM; CRESPILO, 2010).

Nessa direção, Barbanti (1994, FABIANI, 2009, p. 5) afirma que a ansiedade

É um estado emocional de temor, de apreensão, uma sensação de desastre iminente, sem nenhuma explicação racional. Ela denota vários estados emocionais complexos que são causados por fatores internos ou externos e surgem de ameaças reais ou presumidas. Esses estados são descritos com termos como: apreensão, agitação, paralisia, aborrecimentos.

De acordo com Holmes (2007), os sintomas de ansiedade podem ser classificados em sintomas de humor (depressão e irritabilidade); sintomas cognitivos (apreensão e preocupação); sintomas somáticos imediatos (resultado do alto nível de estimulação do sistema nervoso autônomo) e atrasados (refletindo fadiga ou colapso fisiológico devido à estimulação prolongada); e sintomas motores (caracterizados pela inquietação de atividades motoras sem objetivos específicos). O autor ainda observa a distinção entre os transtornos fóbicos (em que a ansiedade é localizada e associada a um objeto ou situação particulares) e os estados de ansiedade (em que, difusa, não há relação com algo específico).

No mundo esportivo, portanto, dois tipos de ansiedade se destacam:

ansiedade-estado e ansiedade-traço. Relativamente estável, a ansiedade-traço é uma característica do indivíduo. Singer (1977 apud FABIANI, 2009, p. 6) comenta que a ansiedade-traço, “[...] refere-se à reação ou resposta emocional que é evocada em um indivíduo de perceber uma situação particular como pessoalmente perigosa ou ameaçadora para ele, a despeito da presença ou ausência de um perigo real (objetivo)”. Portanto, “[...] a ansiedade no rendimento desportivo apresenta-se como um processo relacional e um sistema de variáveis e processos interdependentes, de natureza cognitiva e motivacional, experimentada em contextos desportivos” (CRUZ, 1996 apud FABIANI, 2009, p. 5). Podemos dizer que a relação entre a ansiedade e o esporte de alto rendimento é complexa e misturada. Em geral, a ansiedade pode afetar tanto positiva quanto negativamente o desempenho atlético, dependendo da intensidade e da forma como é experimentada pelo atleta.

Dois momentos também caracterizam a ansiedade: pré-competitiva e pós-competitiva. Os estudos indicam majoritariamente que a ansiedade mais prejudicial sofrida pelo atleta seria a que antecede o momento da competição, influenciando diretamente no rendimento (FABIANI, 2009).

Segundo Cratty (1984 apud FABIANI, 2009), quando se avalia exatamente a influência das tensões no desempenho do atleta, considerem-se os seguintes fatores: 1) o estado da excitação emocional do indivíduo, suas aptidões física e necessidades psicológicas; 2) informações sobre a natureza objetiva da tensão; 3) a interpretação do indivíduo sobre tensão e sentimentos a respeito avaliados diretamente ou indiretamente; 4) as diversas medidas fisiológicas para cansaço; 5) os requisitos para o desempenho.

Berté Júnior (2004 apud FABIANI, 2009) observa que o grau de ansiedade precedente (ansiedade pré-competitiva) seria um dos fatores significativos na qualidade da performance do indivíduo. Isso vem ao encontro de Fabiani (2009), pois esse autor destaca que, nos momentos que antecedem a competição, o atleta apresenta um estado de intenso estresse psíquico e que, segundo Samulski (1995, p. 117 apud FABIANI, 2009, p. 5),

Esse estado se caracteriza, sob o ponto de vista psicológico, pela antecipação da competição, e conseqüentemente da antecipação das oportunidades, risco e conseqüências. Nesta fase intervêm frequentemente o medo e temor. Estes temores não só se manifestam em processos cognitivos, mas também podem produzir reação vegetativas, motoras e emocionais.

Em complemento Abrantes (2007 apud FABIANI, 2009) afirma que, no mundo do esporte, a maior parte das derrotas é justificada pela dificuldade de controle das emoções negativas - a ansiedade e o estresse – que são consideradas fatores perturbadores do rendimento em atletas de alto nível.

Por um lado, a ansiedade pode ser útil para o desempenho atlético, pois pode aumentar o nível de alerta e de motivação do atleta, levando-o a estar mais concentrado e preparado para enfrentar o desafio. Por outro lado, a ansiedade excessiva pode prejudicar o desempenho, levando a sintomas como tremores, taquicardia, sudorese excessiva e dificuldade de concentração. Nesse sentido, Damázio (1997 apud QUADROS JUNIOR; VICENTIM; CRESPILO, 2010, p. 2) observa que

[...] os indivíduos com índices altos de ansiedade tendem a ter mau desempenho ao se defrontarem com alguma situação estressante, ao contrário daqueles que apresentam níveis baixos de ansiedade. Os indivíduos que enfrentam tensões diárias, crônicas, amor ou guerra, podem ter um aumento geral nos seus níveis de ansiedade, tornando-se mais vulneráveis a um futuro problema causado pela tensão.

Os atletas de alto rendimento muitas vezes enfrentam níveis mais elevados de ansiedade do que a população em geral, devido às pressões competitivas, às expectativas dos treinadores, às lesões e às demandas físicas e emocionais da prática esportiva. Por isso, o aprendizado de como lidar com os estados de ansiedade de forma saudável e eficaz, por meio de técnicas de relaxamento, visualização, meditação e entre outras estratégias seria tão importante. Desse modo, Rúbio (2003 apud FABIANI 2009, p. 6) destaca que

[...] existem algumas estratégias que podem auxiliar o atleta a lidar com o excesso de ansiedade e tensão, como aprender a reconhecer e mudar pensamentos negativos, utilizar informações positivas, regular a respiração, manter o senso de humor e fazer relaxamento.

De acordo com Cratty (1973 apud QUADROS JUNIOR; VICENTIM; CRESPILO, 2010), o envolvimento treinador/atleta é determinante no esporte, na medida em que ambos vivenciam situações estressantes. Porém, a maneira que enfrentam tal nível de estresse refletiria a maneira de tratar as emoções e as características individuais um do outro. Nesse sentido, seria comum atletas passarem boa parte do tempo pensando nos treinadores e nas frases ditas por eles. Daí que entre as qualidades apreciadas em treinadores, destacam-se a capacidade de se organizarem, motivarem os atletas e manterem uma postura calma.

Desse modo, entendemos que os profissionais de saúde mental que trabalham com treinadores/atletas de alto rendimento podem ajudar na identificação os níveis de ansiedade e no fornecimento das ferramentas necessárias para lidar com essa condição de maneira saudável e eficaz, para que os atletas possam alcançar seu potencial máximo no desempenho esportivo.

A literatura (Cf. VIANA, 1989 apud QUADROS JUNIOR; VICENTIM; CRESPILO, 2010) indica muitas e variadas estratégias voltadas ao controle da ansiedade associado aos desportos, dentre elas, destacamos: o relaxamento; a visualização de metas (no caso do excesso) e exercícios de ativação de metas (no caso de baixa ansiedade). Contudo, conhecer as estratégias da preparação física e técnica dos atletas não seria o suficiente, pois um treinador deve possuir ainda as capacidades de ensinar tratar os estímulos de estresse. Ou seja, há competências psicológicas que devem ser dominadas pelo atleta para que responda efetivamente às exigências competitivas.

Segundo Damázio (1997 apud QUADROS JUNIOR; VICENTIM; CRESPILO, 2010), os jogos seriam outro modo de controlar da ansiedade ocorreria pela capacidade de descarregar os impulsos agressivos. Tal característica se explicaria a

partir de uma visão psicanalítica freudiana que enfocaria o jogo como uma forma de mecanismo de defesa do *Ego* contra a ansiedade diante das situações cotidianas. Nessa explicação, esse mecanismo de defesa viria por meio de fantasias que simbolicamente carregariam uma tentativa de lidar com a angústia associada aos aspectos racionais.

Através de comparação de traços de personalidade de atletas mais bem-sucedidos daqueles de menos sucesso – através do *Perfil de Estados de Humor* (POMS, na sigla em inglês) –, Morgan (apud WEINBERG; GOULD, 2017) desenvolveu um modelo de saúde mental que, segundo o autor, seria eficiente para prever o sucesso esportivo. Em linhas gerais, o modelo sugere que uma saúde mental positiva (determinada pelo escore do POMS) estaria diretamente relacionada ao sucesso esportivo e aos altos níveis de desempenho.

O modelo de Morgan prevê que um atleta com escore acima do padrão nas subescalas do POMS de traço neurótico, depressão, fadiga, confusão e raiva e com escores abaixo do padrão em vigor tenderá a enfraquecer em comparação com um atleta que tenha escores abaixo do padrão em todos esses traços exceto no vigor, em que está acima do padrão. Atletas de elite exitosos em diversos esportes (como nadadores, lutadores, remadores e corredores) são caracterizados pelo que Morgan chamou de perfil iceberg, que reflete saúde mental positiva. O perfil iceberg de um atleta de elite bem-sucedido apresenta vigor acima da média da população, mas tensão, depressão, raiva, fadiga e confusão abaixo da média da população [...]. O perfil parece um *iceberg*, significando que todos os traços negativos estão abaixo da superfície (padrão da população) e o único traço positivo (vigor), acima da superfície. (WEINBERG; GOULD, 2017, p. 38-39, grifos do autor)

Diferentemente, atletas de elite de menos sucesso possuem um perfil plano, marcando escores abaixo do 50% em quase todos os fatores psicológicos. De acordo com Morgan, isso refletiria uma saúde mental negativa (Cf. WEINBERG; GOULD, 2017).

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A Psicologia do Esporte tem desempenhado um papel fundamental na compreensão da ansiedade associada ao esporte de alto rendimento. Através de diversas pesquisas e intervenções, psicólogos do esporte têm buscado entender como a ansiedade afeta o desempenho dos atletas e como eles podem gerenciá-los de forma eficaz.

Uma das principais contribuições da psicologia do esporte é a identificação de diferentes tipos de ansiedade que os atletas podem experimentar, como a ansiedade cognitiva (preocupação excessiva com o desempenho), a ansiedade somática (sintomas físicos de tensão) e a ansiedade traço (tendência a experimentar ansiedade em diversas situações).

Além disso, os psicólogos do esporte têm desenvolvido estratégias para ajudar os atletas a lidar com a ansiedade, como técnicas de relaxamento, visualização e reestruturação cognitiva. Essas estratégias têm demonstrado ser eficazes na redução da ansiedade e no aumento do desempenho dos atletas.

Porém, é importante ressaltar que a ansiedade não é sempre prejudicial ao desempenho esportivo. Em níveis moderados, a ansiedade pode aumentar a motivação e a concentração dos atletas, tornando-os mais alertas e preparados para enfrentar os desafios. Por isso, é fundamental que os psicólogos do esporte ajudem os atletas a entenderem a natureza da ansiedade e como ela pode afetar o desempenho.

Em suma, a Psicologia do Esporte tem contribuído significativamente para a compreensão da ansiedade associada ao esporte de alto rendimento e para o desenvolvimento de estratégias eficazes para ajudar os atletas a lidar com ela. No entanto, é importante que os psicólogos do esporte continuem pesquisando e desenvolvendo novas estratégias para otimizar o desempenho dos atletas e proporcionar mais qualidade de vida no esporte.

REFERÊNCIAS

ALLEN, Sian; HOPKINS, Will. Age of peak competitive performance of elite athletes: a systematic review. **Sports Medicine**, v. 45, n. 10, p. 1431–1441, 2015.

APA - AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION. **DSM 5**: Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais. 5.ed. Porto Alegre: Artmed, 2014.

APPANEAL, Renee Newcommer *et al.* Measuring postinjury depression among male and female competitive athletes. **Journal of Sport and Exercise Psychology**, v. 31, n. 1, p. 60- 76, 2009.

BAUMAN, James. The stigma of mental health in athletes: are mental toughness and mental health seen as contradictory in elite sport? **British Journal of Sports Medicine**, v. 50, n. 3, p. 135-136, 2016.

COLAGRAI, Alexandre Conttato; NASCIMENTO, Fernanda Tartalha; FERNANDES, Paula Teixeira. Saúde mental no atleta de elite: revisão sistemática de estudos nacionais e internacionais. **Revista Brasileira de Psicologia do Esporte**, v. 11, n. 3, 2021.

COLAGRAI, Alexandre Conttato et al. Saúde e transtorno mental no atleta de alto rendimento: mapeamento dos artigos científicos internacionais. **Movimento**, v. 28, 2022.

FABIANI, Marli Terezinha. Psicologia do Esporte: a ansiedade e o estresse pré-competitivo. In: **Congresso Nacional de Educação: EDUCERE**. 2009. p. 12337-12345.

GORCZYNSKI, Paul Filip; COYLE, Melissa; GIBSON, Kass. Depressive symptoms in highperformance athletes and non-athletes: a comparative meta-analysis. **British Journal of Sports Medicine**, v. 51, n.18, p. 1348-1354, 2017.

GOUTTEBARGE, Vincent *et al.* Occurrence of mental health symptoms and disorders in current and former elite athletes: a systematic review and meta-analysis. **British Journal of Sports Medicine**, v. 53, n. 11, p.700-706, 2019.

GULLIVER, Amelia *et al.* Internet-based interventions to promote mental health help-seeking in elite athletes: An exploratory randomized controlled trial. **Journal of Medical Internet Research**, v. 14, n. 3, p. e69, 2012.

GULLIVER, Amelia *et al.* The mental health of Australian elite athletes. **Journal of Science and Medicine in Sport**, v. 18, n. 3, p. 255-261, 2015.

MACHADO, Afonso Antonio. **Psicologia do esporte**: da educação física escolar ao esporte de alto nível. Guanabara Koogan, 2006.

QUADROS JUNIOR, Antonio Carlos; VICENTIM, Joseane; CRESPILO, Daniel. Relações entre ansiedade e psicologia do esporte. **Lecturas: Educación física y deportes**, n. 98, p. 37, 2006.

REARDON, Claudia *et al.* Mental health in elite athletes: International Olympic Committee consensus statement. **British Journal of Sports Medicine**, v. 53, p. 667-

699, 2019.

RICE, Simon *et al.* Determinants of anxiety in elite athletes: a systematic review and metaanalysis. **British Journal of Sports Medicine**, v. 53, n. 11, p. 722-730, 2019.

RICE, Simon *et al.* The mental health of elite athletes: A narrative systematic review. **Sports Medicine**, v. 46, n. 9, p. 1333-1353, 2016.

RUBIO, Katia. A psicologia do esporte: histórico e áreas de atuação e pesquisa. **Psicologia: ciência e profissão**, v. 19, p. 60-69, 1999.

SMITH, Aynsley; MILLINER, Eric. Injured athletes and the risk of suicide. **Journal of Athletic Training**, v. 29, n. 4, p. 337-341, 1994.

VIEIRA, Lenamar Fiorese *et al.* Psicologia do esporte: uma área emergente da psicologia. **Psicologia em estudo**, v. 15, p. 391-399, 2010.

WEINBERG, Robert S.; GOULD, Daniel. **Fundamentos da psicologia do esporte e do exercício**. Artmed editora, 2017.

WHO. **Depression and other common mental disorders**. Geneva: Global Health Estimates, 2017.

WOLANIN, Andrew; GROSS, Michael; HONG, Eugene. Depression in athletes: prevalence and risk factors. **Current Sports Medicine Reports**, v. 14, n. 1, p. 56-60, 2015.