



UNIVERSIDADE ESTADUAL DE SUDOESTE DA BAHIA – UESB
UNIVERSIDADE ESTADUAL DE SANTA CRUZ – UESC
PRÓ-REITORIA DE PESQUISA E PÓS-GRADUAÇÃO
PROGRAMA DE PÓS GRADUAÇÃO EM EDUCAÇÃO FÍSICA - PPGEF

FELIPE NINCK NETTO

**A RELAÇÃO ENTRE FREQUÊNCIA DE USO DAS HABILIDADES
PSICOLÓGICAS E ANSIEDADE COMPETITIVA EM ATLETAS DE ELITE**

ILHÉUS - BAHIA

2023

FELIPE NINCK NETTO

**A RELAÇÃO ENTRE A FREQUÊNCIA DE USO EM HABILIDADES
PSICOLÓGICAS E ANSIEDADE COMPETITIVA EM ATLETAS DE ELITE**

Dissertação apresentada à Universidade Estadual de Santa Cruz, como parte das exigências para a obtenção do título de Mestre em Educação Física.

Linha de pesquisa: Respostas biológicas e mentais ao exercício físico

Orientador: Prof. Dr. Marcos Gimenes Fernandes

**ILHÉUS – BA
2023**

N714

Ninck Netto, Felipe.

A relação entre frequência de uso das habilidades psicológicas e ansiedade competitiva em atletas de elite / Felipe Ninck Netto. – Ilhéus, BA: UESC, 2023.

68f. : il.; anexos.

Orientador: Marcos Gimenes Fernandes
Dissertação (Mestrado) – Universidade Estadual de Santa Cruz. Programa de Pós-graduação em Educação Física – PPGEF.

Inclui referências e apêndices.

1. Esportes – Aspectos psicológicos. 2. Transtornos de ansiedade. 3. Profissionalismo nos esportes. 4. Elite. I. Título.

CDD 796.01

FELIPE NINCK NETTO

**A RELAÇÃO ENTRE FREQUÊNCIA DE USO EM HABILIDADES PSICOLÓGICAS
E ANSIEDADE COMPETITIVA EM ATLETAS DE ELITE**

Dissertação apresentada à Universidade Estadual de
Santa Cruz para obtenção do título de Mestre em
Educação Física.

Ilhéus, 7 DE JUNHO DE 2023

Prof. Dr. Marcos Gimenes Fernandes
UESC
(Orientador)

Prof. Dr. Marcos Menuchi
UESC

Prof^a. Dra. Sandra Adriana Neves Nunes
UFSB

DEDICATÓRIA

Dedico o meu trabalho de conclusão do mestrado à minha família: filha (Marina), mãe (Nádia), esposa (Lidiane), pai (em memória), meus irmãos (Murilo e Camila). Os maiores incentivadores das realizações dos meus sonhos. Muito obrigado!!

AGRADECIMENTOS

Agradeço a todos que contribuíram na construção da minha pesquisa, em especial, a minha família tão presente a cada momento, ao amigo e orientador Marcos Gimenes Fernandes por cada ensinamento, aos colegas do mestrado pela parceria, ao meu sogro e sogra pelo apoio, aos professores do programa pelos ensinamentos, aos amigos que ajudaram na coleta de dados Verâncio Soares (preparador físico - futebol) e Fernando Dourado (fisioterapeuta de atletas). Sem vocês não seria possível essa conquista!

RESUMO

A relação entre aspectos psicológicos, tais como habilidades psicológicas (HP), ansiedade competitiva e autoconfiança e rendimento esportivo tem sido objeto de estudo da Psicologia do Esporte. As habilidades psicológicas no contexto esportivo são aptidões que podem ser treinadas e melhoradas como as habilidades físicas e os técnicos reconhecem a relevância da preparação psicológica para atletas. A ansiedade competitiva é um constructo multidimensional, sendo constituída pela ansiedade cognitiva, ansiedade somática e autoconfiança. Dessa forma, o presente estudo tem como objetivos: Investigar as relações entre Habilidades Psicológicas (em situação de treino e/ou competição) e Ansiedade Competitiva (ansiedade cognitiva, ansiedade somática e autoconfiança) em atletas de elite. Mais especificamente buscou verificar o efeito da frequência de uso das HP (relaxamento, controle emocional, automatização, definição de objetivos, imagética, diálogo interno, pensamentos negativos e ativação), nas situações de competição e/ou no treino, sobre ansiedades: somática e cognitiva e autoconfiança em atletas de elite competitiva. O estudo foi do tipo transversal, relacional e *ex pos fact*. A amostra foi do tipo não probabilística, intencional e participaram do estudo 64 atletas de elite competitiva com média de idade de 25,70 (DP = 4,53), de diferentes modalidades esportivas. As versões brasileiras do *Competitive State Anxiety Inventory-2* e do *Test of Performance Strategies-2* foram aplicadas na semana que antecedeu as competições. De acordo com os achados do presente estudo, foi encontrado efeito significativo da frequência de uso em relaxamento (treino e competição), automatização (treino e competição), definição de objetivos (treino) e imagética (treino e competição) na ansiedade cognitiva e na ansiedade somática. Por outro lado, frequência de uso em pensamentos negativos (competição) e controle emocional (competição), apresentaram um efeito significativo nas ansiedades (cognitiva e somática) e na autoconfiança. Além disso, frequência de uso em diálogo interno (treino) apresentou um efeito significativo apenas para ansiedade cognitiva, enquanto a frequência de uso em definição de objetivos (competição) e ativação (treino e competição) apresentaram um efeito significativo para autoconfiança. Esses achados são de suma importância para a Psicologia do Esporte no Brasil, por sugerir que a frequência de uso em habilidades psicológicas pode interferir na ansiedade competitiva. Sendo assim, é sugerido um programa de desenvolvimento de habilidades psicológicas com o objetivo de auxiliar os atletas a chegarem em níveis adequados de ansiedade e autoconfiança como forma de facilitar o desempenho.

Palavras-chave: Habilidades psicológicas. Ansiedade competitiva. Atletas de elite competitiva.

ABSTRACT

The relationship between psychological aspects, such as psychological skills (HP), competitive anxiety and self-confidence and sports performance has been studied by Sport Psychology. Psychological skills in the sporting context are aptitudes that can be trained and improved like physical skills and coaches recognize the importance of psychological preparation for athletes. Competitive anxiety is a multidimensional construct, consisting of cognitive anxiety, somatic anxiety and self-confidence. Thus, the present study aims to: Investigate the relationships between Psychological Skills (in training and/or competition situation) and Competitive Anxiety (cognitive anxiety, somatic anxiety and self-confidence) in elite athletes. More specifically, it sought to verify the effect of the frequency of use of HP (relaxation, emotional control, automation, goal setting, imagery, internal dialogue, negative thoughts and activation), in competition situations and/or in training, on anxieties: somatic and cognitive performance and self-confidence in elite competitive athletes. The study was cross-sectional, relational and ex post fact. The sample was non-probabilistic, intentional and 64 elite competitive athletes with a mean age of 25.70 (SD = 4.53) from different sports participated in the study. The Brazilian versions of the Competitive State Anxiety Inventory-2 and the Test of Performance Strategies-2 were applied in the week before the competitions. According to the findings of the present study, a significant effect of the frequency of use in relaxation (training and competition), automation (training and competition), goal setting (training) and imagery (training and competition) was found on cognitive anxiety and anxiety. somatic anxiety. On the other hand, frequency of use in negative thoughts (competition) and emotional control (competition), had a significant effect on anxiety (cognitive and somatic) and also on self-confidence. Furthermore, frequency of use in self-talk (training) showed a significant effect only for cognitive anxiety while frequency of use in goal setting (competition) and activation (training and competition) showed a significant effect for self-confidence. These findings are extremely important for Sport Psychology in Brazil, as they suggest that the frequency of use of psychological skills can interfere with competitive anxiety. Therefore, we suggest a psychological skills development program with the aim of helping athletes reach appropriate levels of anxiety and self-confidence as a way to facilitate performance.

Keywords: Psychological skills. Competitive anxiety. Competitive elite athletes.

LISTA DE FIGURAS

FIGURA 1	- Modelo do processo competitivo.....	Pág. 18
FIGURA 2	- Modelo conceitual do CSAI-2	Pág. 21

LISTA DE TABELAS

TABELA 1	- Fórmula para detalhamento da amostra.....	Pág. 29
TABELA 2	- Correlação entre habilidades psicológicas e ansiedade competitiva.....	Pág. 37
TABELA 3	- Correlação entre idade, tempo de pratica a modalidade esportiva, tempo como atleta de elite e ansiedade competitiva.....	Pág. 38
TABELA 4	- Efeito da frequência de uso (baixa vs alta) em relaxamento no treino na ansiedade competitiva	Pág. 39
TABELA 5	- Efeito da frequência de uso (baixa vs alta) em relaxamento na competição na ansiedade competitiva.....	Pág. 39
TABELA 6	- Efeito da frequência de uso (baixa vs alta) em controle emocional na competição em ansiedade competitiva.....	Pág. 40
TABELA 7	- Efeito da frequência de uso (baixa vs alta) em automatização no treino em ansiedade competitiva.....	Pág. 40
TABELA 8	- Efeito da frequência de uso (baixa vs alta) em automatização na competição em ansiedade competitiva	Pág. 41
TABELA 9	- Efeito da frequência de uso (baixa vs alta) em definição de objetivos no treino e em ansiedade competitiva	Pág. 41
TABELA 10	- Efeito da frequência de uso (baixa vs alta) em definição de objetivos na competição em ansiedade competitiva	Pág. 42
TABELA 11	- Efeito da frequência de uso (baixa vs alta) em imagética no treino em ansiedade competitiva	Pág. 42
TABELA 12	- Efeito da frequência de uso (baixa vs alta) em imagética na competição em ansiedade competitiva.....	Pág. 43

TABELA 13 - Efeito da frequência de uso (baixa vs alta) em diálogo interno em ansiedade competitiva.....Pág. 43

TABELA 14 - Efeito da frequência de uso (baixa vs alta) em pensamentos negativos em ansiedade competitiva.....Pág. 44

TABELA 15 - Efeito da frequência de uso (baixa vs alta) em ativação no treino na ansiedade competitiva.....Pág. 44

TABELA 16 - Efeito da frequência de uso (baixa vs alta) em ativação na competição na ansiedade competitiva.....Pág. 45

LISTA DE ABREVIATURAS, SIGLAS E SÍMBOLOS

ABNT	Associação Brasileira de Normas Técnicas
AC	Ansiedade competitiva
AIC	<i>Akaike Information Criterion</i>
AFC	Análise fatorial confirmatória
CFI	<i>Comparative Fit Index</i>
CSAI-2	<i>Competitive State Anxiety Inventory-2</i>
CSAI-2R	<i>Competitive State Anxiety Inventory-2R</i>
DP	Duplo produto
GFI	<i>Goodness Fit Index</i>
HP	Habilidades psicológicas
PST	Treinamento de habilidades psicológicas
RMSEA	<i>Root-Mean-Square Error of Aproximation</i>
THP	Treinamento de competências psicológicas
TOPS2	<i>Test of Perfomance Strategies-2</i>
TROSC	<i>Trait robustness of self-confidence</i>
UESC	Universidade Estadual de Santa Cruz

SUMÁRIO

1. REVISÃO DE LITERATURA.....	13
1.1 As Habilidades Psicológicas no contexto da Psicologia do Esporte: Justificativa do Estudo.....	13
1.2 Habilidades psicológicas de atletas	16
1.3 Ansiedade Competitiva	18
1.4 Autoconfiança	23
1.5 A relação entre Habilidades Psicológicas e Ansiedade Competitiva	24
2. OBJETIVOS	30
2.1 Objetivo geral.....	30
2.2 Objetivos específicos	30
2.3 HIPÓTESES.....	30
3. MÉTODO.....	32
3.1 Participantes	32
3.2 Procedimento	32
3.3 Instrumentos.....	33
3.4 Análise estatística.....	34
4. RESULTADOS.....	36
4.1 Níveis de Ansiedade Competitiva e de HP entre os participantes.....	36
4.2 Análises Inferenciais	37
5. DISCUSSÃO	46
6. CONCLUSÕES	52
REFERÊNCIAS	53
ANEXO A – INSTRUMENTOS.....	59
ANEXO B – PARECER CONSUBSTANCIADO DO CEP	61
APÊNDICE A – DADOS SOCIODEMOGRÁFICOS.....	62
APÊNDICE B – TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO	63

1. REVISÃO DE LITERATURA

1.1 As Habilidades Psicológicas no contexto da Psicologia do Esporte: Justificativa do Estudo

Treinadores e técnicos sinalizam que a Psicologia do Esporte é uma área de grande importância dentro da Ciência do Esporte (BAKKER *et al.*, 1990). De modo geral, a Psicologia do Esporte desenvolve estudos relacionando os aspectos psicológicos e o rendimento esportivo (FERNANDES *et al.*, 2021). O avanço dos conhecimentos desenvolvidos por essa área científica elevou a credibilidade e o mérito dos fatores psicológicos na área esportiva e competitiva, mais especificamente, auxiliando os atletas a melhorarem seus resultados em competições.

Os estudos dos estados emocionais e das habilidades psicológicas (HP) associadas ao rendimento esportivo têm sido o foco desta área científica há mais de 40 anos. Desde a década de 80, nos EUA, ocorreu um crescente aumento no interesse pelo *Psychological Skills Training* (PST) (VEALEY, 1988) e num estudo de revisão para o *The Sport Psychologist*, Vealey (1994) verificou uma grande porcentagem de estudos (48%) interessados no treinamento de habilidades mentais e nas estratégias mentais de atletas, atingindo 84 estudos entre os 173 estudos analisados.

Dessa forma, o treinamento das HP no esporte visa ajudar os atletas a lidar de uma forma aprimorada com os desafios dos ambientes de treino e competição. Entre esses desafios estão, por exemplo, dominar uma situação de jogo crucial no torneio mais importante do ano ou alcançar uma alta qualidade de treinamento em sequências longas de treinamento e possivelmente exaustivas (RÖTHLIN *et al.*, 2020).

As evidências empíricas revelam que o treinamento de HP pode trazer inúmeras vantagens para os atletas profissionais. São bastante variados os estudos que tiveram como objetivo investigar o treinamento das habilidades psicológicas (THP). Por exemplo, o objetivo de um dos primeiros estudos foi determinar os efeitos de um programa específico de estabelecimento de metas no desempenho físico ao longo de uma temporada atlética competitiva. A amostra era composta de 24 membros de uma equipe masculina de lacrosse da Divisão III. O desempenho foi medido em assistências ofensivas, bolas ofensivas, bolas defensivas e limpezas defensivas. As verificações revelaram que os jogadores os quais aceitaram seus objetivos, sentiram que seus objetivos eram realistas e se esforçaram para alcançá-los. Embora os testes estatísticos não tenham indicado

diferenças significativas de desempenho, a magnitude, a direção e a consistência das diferenças a favor do grupo definição de objetivos, oferecem algum suporte para a eficácia de objetivos específicos ao longo de uma temporada atlética (WEINBERG, 1994).

O estudo de Neil, Mellalieu e Hanton (2006), o qual examinou a intensidade e a direção dos sintomas de ansiedade competitiva e o uso de habilidades psicológicas em jogadores de rugby de diferentes níveis de habilidade. A amostra era de atletas de elite ($n = 65$) e não elite ($n = 50$) completaram medidas de ansiedade competitiva, autoconfiança e habilidades psicológicas. O grupo de elite relatou interpretações mais facilitadoras dos sintomas de ansiedade competitiva, níveis mais altos de autoconfiança, menor uso de relaxamento e maior uso de imaginação e diálogo interno do que seus colegas não-elite. Os resultados sugerem que os atletas não profissionais usam principalmente as estratégias de relaxamento para reduzir a intensidade da ansiedade. Em contraste, atletas de elite parecem manter níveis mais intensos e adotam uma combinação de habilidades para interpretar os sintomas de ansiedade como facilitadores do desempenho. Os mecanismos potenciais para esse processo incluem o uso de imagens e técnicas de aprimoramento da eficácia da persuasão verbal para proteger contra as interpretações de sintomas debilitantes. (NEIL; MELLALIEU; HANTON, 2006).

A pesquisa de Horn, Gilbert; Gilbert; Lewis (2011), a qual examinou uma intervenção com o treinamento de habilidades psicológicas (THP) de 10 semanas chamada *UNIFORM* (Johnson & Gilbert, 2004) com um time de *softball* de uma faculdade comunitária. Os resultados mostraram que os atletas aprenderam as habilidades, gostaram da intervenção e aumentaram significativamente sua aplicação de relaxamento e estabelecimento de metas durante a prática e sua aplicação de relaxamento, imaginação e conversa interna durante a competição. Embora houvesse algumas mudanças positivas, o equilíbrio de decisão e os escores de autoeficácia não foram estatisticamente significativos. A abordagem *UNIFORM* permitiu que atletas de faculdades comunitárias aprimorassem as habilidades psicológicas e as aplicassem durante os treinos, competições e em suas vidas cotidianas.

A revisão sistemática dos pesquisadores Freitas, Dias e Fonseca (2013), a qual aprofundou-se em estudos sobre THP aplicado ao futebol de 1980 até o final de 2012. Foram um total de 28 estudos avaliados. Os resultados também indicaram que a maioria das pesquisas sobre THP aplicadas ao futebol foram de dados experimentais, longitudinais e combinados quantitativos e qualitativos. Além disso, a maioria dos estudos foram focado em jogadores não elite com idade inferior a 16 anos e realizados em países da América do Norte. Os autores identificaram e destacaram lacunas potenciais nas pesquisas e sugerem novas perspectivas para uma investigação mais aprofundada.

O artigo dos pesquisadores Hagan, Pollmann e Schack (2017), o qual examinou até que ponto o uso de habilidades psicológicas é dinâmico ou estável durante um período pré-competitivo de 7 dias e se alguma experiência natural de aprendizado pode ter sido responsável pela aquisição dessas habilidades em gênero e nível de habilidade. A amostra foi constituída de noventa tenistas de mesa de elite e sub-elite completaram o *Test of Performance Strategies* (TOPS) em três períodos diferentes (7 dias, 2 dias, 1 hora) antes da competição. Medidas repetidas MANOVA com análises de acompanhamento revelaram efeitos principais multivariados significativos apenas para nível de habilidade e tempo para competição sem interações. Especificamente, atletas de elite (internacionais) relataram mais uso do que os equivalentes de sub-elite (nacionais) para conversa interna, imaginação e relaxamento, respectivamente. Os efeitos do tempo até a competição mostraram que o uso da imagética diminuiu constantemente nos três pontos de tempo, enquanto o uso relatado de relaxamento estava quase no mesmo nível em dois pontos de tempo (7 dias e 1 hora), mas diminuiu 2 dias antes da competição. Os achados dos pesquisadores sugerem a implementação de programas de treinamento de habilidades psicológicas formalizados e periodizados em ciclos de treinamento contínuo. Isso pode promover um estado psicológico positivo dos atletas a longo prazo antes do início da competição.

O ensaio clínico randomizado dos pesquisadores Gross *et al.* (2018), o qual investigou a eficácia da abordagem *Mindfulness*-Aceitação-Compromisso (MAC) em comparação com o tradicional Treinamento de Habilidades Psicológicas (THP) para a saúde mental e o desempenho esportivo de atletas universitárias. Os participantes incluíram 18 estudantes atletas do sexo feminino da Divisão III da *National Collegiate Athletic Association* que foram aleatoriamente designadas para o grupo MAC ou THP com base nos níveis de sofrimento pré-intervenção; e foram avaliados pré-intervenção, pós-intervenção e 1 (um) mês de acompanhamento.

No Brasil, esse campo de pesquisa também está sendo desenvolvido, mas limita-se, em sua maioria, a estudos com amostras de atletas amadores, como veremos mais à frente. Desse modo, com base nos achados empíricos relacionados aos aspectos psicológicos dos atletas de competição e considerando a escassez de estudos desta natureza com atletas de elite no país, apresentam-se como necessários os estudos que foquem em avaliar estados emocionais, como por exemplo, as habilidades psicológicas (HP) e suas relações com a ansiedade competitiva (AC) neste tipo de atleta, para melhor entender o rendimento esportivo no cenário brasileiro.

1.2 Habilidades psicológicas de atletas

De acordo com o estudo de Gould e Weingberg (2015), as HP no contexto esportivo são aptidões que podem ser treinadas e melhoradas como as habilidades físicas. Holliday (2008), Gould, Flett e Bean (2009) asseguram que os técnicos reconhecem a relevância da preparação psicológica para atletas, a qual está relacionada ao termo treinamento de habilidades psicológicas (THP) ou treinamento de competências psicológicas (TCP). Entende-se por THP ou TCP um grupo de técnicas e estratégias específicas para ensinar ou aprimorar as HP, as quais potencializam o desempenho e promovem um resultado positivo para a competição esportiva.

Além disso, Vealey (1988) diferencia os métodos de habilidades das HP, portanto, os métodos são os procedimentos ou técnicas que os atletas aplicam para desenvolver as habilidades, ao passo que as habilidades são as qualidades a serem conquistadas. Dessa forma, os psicólogos do esporte focaram em desenvolver a habilidade com um ou com uma combinação de métodos que sejam mais eficientes.

Do mesmo modo, para THP em atletas são utilizados instrumentos que as avaliem com a finalidade de planejar as intervenções. Segundo Vealey e Garner-Holman (1998), os instrumentos psicométricos que têm como base o autorrelato de atletas são um importante caminho de avaliação dos seus estados afetivos e cognitivos.

Assim, Thomas, Murphy e Hardy (1999), fundamentados nos processos psicológicos que alicerçam o êxito do rendimento esportivo, delineados pela teoria contemporânea (BANDURA, 1977¹), citaram oito HP (controle atencional, definição de objetivos, imagética, relaxamento, ativação, diálogo interno, controle emocional e automaticidade) utilizadas por atletas nas competições e nos treinos, com a finalidade de construir e desenvolver o *Test of Performance Strategies* (TOPS). Em seguida, é realizada uma conceituação sobre cada uma destas habilidades.

Definição de objetivos – as técnicas de definição de objetivos são apontadas como uma das bases da motivação, visto que esse conceito se origina de uma teoria que foi desenvolvida na psicologia organizacional e alicerçada por mais de 400 pesquisas, as quais indicam que metas específicas e desafiadoras conduzem a um nível mais alto de desempenho em tarefas do que em metas

¹ A autoeficácia diz respeito a uma forma de confiança em situação específica. Ela pode ser definida como a crença de uma pessoa em sua capacidade de organizar e executar ações necessárias para que atinja um bom desempenho, numa Condição situação ou contexto específicos.

fáceis (POP; GROSU; ZADIC, 2021). Além disso, é uma das primeiras HP utilizadas por atletas e treinadores, de tal modo que se apresenta como base para o desenvolvimento de outras HP (THOMAS; MURPHY; HARDY, 1999).

Imagética – A imagética é definida como o uso de todas as sensações para animar ou reanimar a mente de forma intensiva sem implementar o movimento que será feito e é expressa como “perceber sem sentir” (DORAK; OZSAKER, 2013). No campo da psicologia do esporte o atleta faz uso da imagética por meio da visualização da imagem ou cena de seu futuro desempenho.

Ativação e relaxamento – A ativação é a elevação da energia fisiológica como por exemplo a elevação da frequência cardíaca e da sudorese, em contrapartida o relaxamento é o controle dessas energias, ou seja, à diminuição da ansiedade somática. O relaxamento muscular, estratégia muito utilizada pelos atletas, é uma das técnicas para reduzir a ativação e aumentar o relaxamento (HARDY; PARFITT, 1991; THOMAS; MURPHY; HARDY, 1999).

Diálogo interno – é uma das estratégias cognitivas para a Psicologia do Esporte. É caracterizada pelo duelo entre o diálogo interno positivo (por exemplo a frase: “Eu consigo!”) e o diálogo interno negativo ou declarações negativas ou que expressem raiva, frustração ou desânimo (por exemplo as frases: “Você é lento” ou “É horrível!”) que ocorrem na mente do atleta, antes, durante e após a competição. Os psicólogos do esporte estão interessados em como o diálogo interno de atletas atua no desempenho (THOMAS; MURPHY; HARDY, 1999; PARK; LIM; LIM, 2020).

Controle emocional – é descrito como a habilidade para lidar com a frustração e com as emoções negativas. Têm havido muitas evidências empíricas de que o controle emocional no ambiente esportivo é importante para os atletas terem sucesso em competições (THOMAS; MURPHY; HARDY, 1999; KRISTJÁNSDÓTTIR *et al.*, 2019).

Automaticidade – é a habilidade de desempenhar bem uma tarefa sem estar pensando conscientemente nela, ou seja, é a ação esportiva realizada no “piloto automático”. Dessa forma, os atletas não necessitam se preocupar com o gesto esportivo. (THOMAS; MURPHY; HARDY, 1999; FERNANDES *et al.*, 2015).

Como já foi dito, para Vealey (2007), o THP tem como objetivo auxiliar os atletas a aprimorarem seu desempenho através do uso de técnicas psicológicas para elevarem as suas habilidades. Especificamente, as técnicas já referidas, como a definição de objetivos, imagética e relaxamento são utilizadas para desenvolver capacidades psicológicas. (FERNANDES *et al.*, 2019).

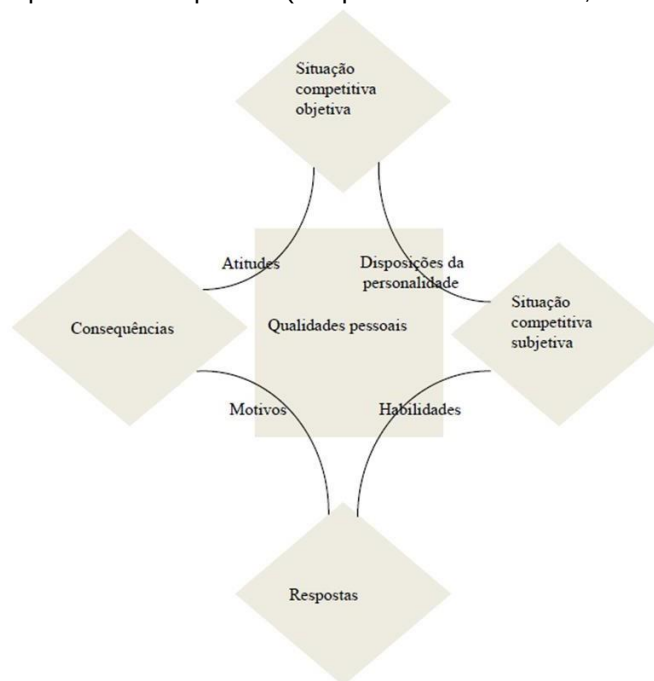
Tendo isso em mente e visando a mensuração de HP, foi desenvolvido o instrumento *Test of Performance Strategies* (TOPS) (HARDY *et al.*, 2010), que foi validado para o contexto brasileiro pelo

estudo de Fernandes *et al.* (2013). Os resultados das Análises Fatoriais Confirmatórias (AFC) indicaram uma versão reduzida (39 itens) do TOPS2, como a melhor representação estrutural dos dados analisados. Esses resultados sugeriram que o TOPS2 possui propriedades psicométricas adequadas para ser utilizado em atletas brasileiros.

1.3 Ansiedade Competitiva

Com base nos estudos de Martens, Vealey e Burton (1990), faz-se necessário compreender o processo competitivo, para assimilar, na sua totalidade, o papel da ansiedade competitiva (AC). Martens (1975) desenhou um modelo que apresenta o processo competitivo (observe na figura 1).

Figura 1. Modelo do processo competitivo (Adaptado de MARTENS; VEALEY; BURTON, 1990).



O primeiro item do modelo é o cenário competitivo objetivo, que é determinado por todos os estímulos objetivos da competição; em outras palavras, as suas demandas ambientais ou a demanda objetiva, tais como: tipos de tarefas, dificuldades dos oponentes, condições e regras das competições e recompensas extrínsecas disponíveis.

Além disso, no estudo de Martens (1990) acerca do esporte competitivo, os elementos

específicos da situação competitiva objetiva eliciam o estado de ansiedade a depender da natureza específica da tarefa de competição, das estruturas em que esta tarefa tem que ser cumprida, da habilidade do competidor e de seus oponentes, da presença de recompensas e de outros fatores. A situação competitiva subjetiva é detalhada como a percepção e a abordagem pessoal referente à situação competitiva objetiva. A situação competitiva subjetiva necessita das disposições de personalidade, atitudes, habilidades, motivos e outras disposições intrapessoais. Estas tendências pessoais são decorrentes dos traços de personalidade individuais. As respostas se referem ao comportamento dos indivíduos decorrente das demandas ambientais (situação competitiva objetiva), com base na sua percepção individual. Estas respostas podem ser em três níveis: respostas comportamentais (como por exemplo ter um bom desempenho), respostas fisiológicas (como por exemplo, a alteração da frequência cardíaca) e nas respostas psicológicas (como por exemplo, a elevação do estado de ansiedade). Por fim, as consequências são, frequentemente, vistas em termos positivos e negativos: o sucesso é visto como uma resposta positiva e, em oposição, o fracasso é visto como uma resposta negativa diante do processo competitivo (THOMAS, MURPHY, HARDY, 1999; HARDY *et al.*, 2010; FERNANDES *et al.*, 2019).

Do mesmo modo, Martens (1990), compreendendo o processo competitivo, alega que é fundamental entender a natureza conceitual da AC. Para este autor, a AC harmoniza-se com a perspectiva multidimensional que tem sido a orientação teórica de muitos estudos de análise da ansiedade no contexto competitivo (JONES; HARDY, 1989; MARTENS, 1990; SMITH; SMOLL; SCHUTZ, 1990).

Além do mais, a ansiedade pode ser dividida como ansiedade-traço ou ansiedade-estado (SCHMIDT; WRISBERG, 2010; SANTOS, 2019). A ansiedade-estado é descrita como as reações diante das situações temporárias, ou seja, um estado específico de ordem emocional que pode variar de situação para situação. Em outras palavras, refere-se à apresentação de sentimentos de preocupação, tensão ou nervosismo originado por um gatilho ou evento determinado. Sobre outra perspectiva, a ansiedade-traço é descrita por um estado mais durável e permanente, que transporta o indivíduo a identificar situações ameaçadoras ou não, isto é, tem características da personalidade do indivíduo.

No âmbito esportivo, compreende-se que a ansiedade é um constructo multidimensional, o que deu origem à Teoria Multidimensional de Ansiedade (MARTENS, 1990), na qual a ansiedade competitiva aparece constituída pela ansiedade cognitiva, ansiedade somática e autoconfiança. A ansiedade cognitiva se refere às expectativas negativas, por parte do atleta, no que concerne ao seu desempenho e a ansiedade somática expõe os aspectos fisiológicos negativos da frequência de uso de

sentir-se ansioso(a), tais como aumento da pressão arterial, boca seca, tensão muscular, aumento da frequência cardíaca, suor nas mãos e “frio” na barriga (MARTENS; VEALEY; BURTON, 1990).

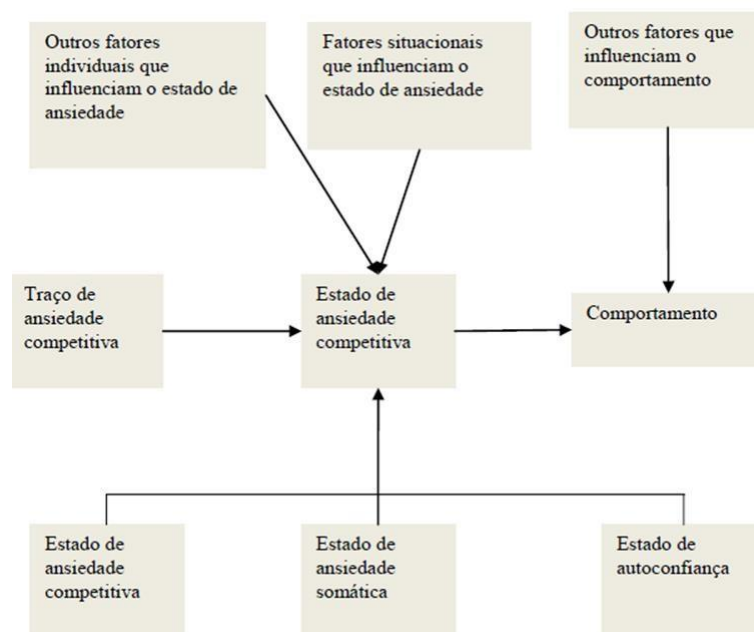
A diferenciação conceitual entre os componentes da ansiedade (cognitivo e somático) é um avanço no estudo da ansiedade, de modo geral (CRUZ, 2006), e não é diferente no contexto esportivo. Neste contexto, a ansiedade cognitiva é caracterizada como o componente mental da ansiedade do atleta e é ocasionada por projeções mentais negativas sobre o seu desempenho (MARTENS, 1990). Em contrapartida, a ansiedade somática é caracterizada como os elementos afetivos e fisiológicos da frequência de uso de ansiedade que influenciam diretamente o sistema nervoso autônomo (MARTENS, 1990) e que também interfere no desempenho.

Além disso, visando operacionalizar o conceito para poder mensurá-lo no contexto desportivo, Martens (1990), desenvolveu o *Competitive State Anxiety Inventory-2* (CSAI-2), fundamentado no modelo conceitual da ansiedade competitiva, apresentado na Figura 2. Com fundamento deste modelo, a ansiedade cognitiva correlaciona-se positivamente com a ansiedade somática e, por outro lado, as ansiedades (cognitiva e somática) correlacionam-se negativamente com a autoconfiança.

Dessa forma, a autoconfiança pode surgir na ausência das ansiedades e, do mesmo modo, os sintomas de ansiedade podem surgir na ausência de autoconfiança. Por ser um dos instrumentos precursores com relação à especificidade na avaliação da ansiedade-estado no contexto competitivo, o CSAI-2 desencadeou uma grande quantidade de estudos no cenário desportivo (JONES, 1995).

Mais especificamente, em relação às intervenções na Psicologia do Esporte, Becman e Kelman (2003) revelam que os planejamentos das intervenções usufruem da utilização de instrumentos de avaliação psicológica como, por exemplo, o CSAI-2.

Figura 2. Modelo conceitual do CSAI-2 (Adaptado de MARTENS; VEALEY; BURTON, 1990).



O estudo da AC pode ser beneficiado com a verificação de outras dimensões de respostas adicionadas à dimensão de intensidade, comumente utilizada em questionários de autorrelato (JONES; SWAIN, 1992; SWAIN; JONES, 1993). Dessa forma, Jones e Swain (1992) sugeriram adicionar a dimensão de resposta de direção, a qual verifica se as percepções dos atletas são facilitadoras ou dificultadoras do desempenho. A dimensão de resposta de direção adicionadas ao *Competitive State Anxiety Inventory-2* (CSAI-2) têm por finalidade identificar as idiossincrasias com relação à percepção do atleta acerca dos sintomas de ansiedade competitiva.

Para Martens (1987), corroborado por Fernandes *et al.*, (2013), a avaliação da AC necessita de abordagens ideográficas (i. E., dimensão de resposta de direção) em conjunto com a tradicional abordagem nomotética (i. E., dimensão de resposta de intensidade).

Com relação a autoconfiança, em um estudo de *meta-analysis*, Craft *et al.*, (2003) chegaram a conclusão de que a autoconfiança foi um preditor positivo do desempenho esportivo. No contexto competitivo, Fernandes, Nunes, Vasconcelos-Raposo e Fernandes (2013) e Fernandes, Vasconcelos-Raposo e Fernandes (2012) relatam que a autoconfiança ajuda os atletas a controlarem e diminuírem seus níveis de ansiedade cognitiva e somática.

Dada a necessidade da implementação de pesquisas no cenário brasileiro foi fundamental que o instrumento CSAI-2, o qual avalia a ansiedade competitiva, fosse validado para o português do Brasil. O estudo de validação no Brasil do CSAI-2 (FERNANDES *et al.* (2012) apresentou os

seguintes resultados: confiabilidade ($\alpha > 0,70$) e bons índices de ajustamento (CFI = 0,959, GFI = 0,942 e RMSEA = 0,044) para o modelo reduzido de 17 itens (CSAI-2R). A invariância e as evidências de validade convergente foram suportadas. A versão brasileira reduzida do CSAI-2 apresentou boas propriedades psicométricas, suportando a sua utilização em atletas brasileiros.

Sob o mesmo ponto de vista, outro artigo de Fernandes *et al.*, (2013) que validou o instrumento CSAI-2 nas três dimensões: intensidade, direção e frequência. O estudo teve uma amostra de 334 atletas (245 homens, 89 mulheres) que preencheram o questionário CSAI-2 1 (uma hora antes da competição). Análises fatoriais confirmatórias foram conduzidas e contrastaram que o modelo proposto era adequado quando comparado com os modelos concorrentes. Os resultados forneceram suporte para um modelo de mensuração reduzido (CSAI-2R; 16 itens) que era composto de três fatores (ansiedade cognitiva, ansiedade somática e autoconfiança). As correlações entre as escalas original e reduzida foram elevadas. Em suma, os resultados forneceram evidências de que o CSAI-2R (16 itens) apresentaram ótimas propriedades psicométricas para todas as dimensões de resposta dentro do contexto cultural brasileiro e é uma medida válida de ansiedade competitiva e autoconfiança quando usado imediatamente antes da competição.

No cenário brasileiro, Fernandes *et al.*, (2013) verificaram o efeito do sexo, tipo de esportes e frequência de uso nas dimensões da ansiedade competitiva, em 303 atletas amadores brasileiros, sendo 233 homens e 70 mulheres de diferentes modalidades esportivas. Os achados do estudo indicaram que as dimensões do CSAI-2R estão de forma moderada correlacionadas entre si, como indicado pela Teoria Multidimensional da Ansiedade Martens *et al.*, (1990). As análises do efeito do sexo e tipo de esportes na AC indicaram que as atletas do sexo feminino e dos esportes coletivos exibiram níveis mais elevados de ansiedade cognitiva. Por outro lado, os atletas do sexo masculino e mais experientes relatam uma elevação nos níveis de autoconfiança. Em conclusão, os autores, afirmam que as variáveis demográficas e contextuais estudadas influenciam a percepção dos atletas brasileiros com relação a ansiedade e a autoconfiança.

No ano seguinte, Fernandes *et al.*, (2014) analisaram o efeito do sexo, tipo de esportes e a frequência de uso nas dimensões de respostas da ansiedade e da autoconfiança competitiva numa amostra de 267 atletas amadores de diferentes modalidades esportivas. Os autores reportaram que as dimensões de respostas (intensidade, direção e frequência) do CSAI-2R estavam correlacionadas na amostra do estudo. Recomendaram a necessidade de aferir a AC num aspecto ideográfico, com o objetivo de avaliar as individualidades e especificidades da AC (direção e frequência), além da medida nomotética, a qual somente avalia a intensidade. Os resultados sinalizaram que o sexo e a frequência de uso influenciam significativamente a direção da AC, ou seja, a frequência de uso

apresentou-se como uma facilitadora do desempenho. Para complementar, a frequência de uso teve efeito significativo sobre a intensidade, direção e frequência da autoconfiança. Por fim, os autores afirmaram que a frequência de uso influencia as percepções da intensidade, direção e frequência da ansiedade e a autoconfiança.

Recentemente, Alejo *et al.*, (2020) investigaram a interferência da AC no desempenho dos atletas do boxe. Foram considerados dois grupos: o primeiro de 60 atletas juvenis (38 atletas não medalhistas e 22 atletas medalhistas) e o segundo de 35 atletas adultos (11 atletas não medalhista e 24 atletas medalhistas). Os resultados apontaram que a dimensão da AC, especificamente a ansiedade cognitiva pode influenciar os resultados de competição de forma positiva ou negativa, portanto, os atletas medalhistas tenderam a se apresentar menos ansiosos cognitivamente quando comparado aos atletas não medalhistas dos dois grupos.

Por outro lado, na Psicologia do Esporte, a autoconfiança tem sido repetidamente confirmada como uma variável que influencia significativamente o desempenho de atletas em competições (CRAFT *et al.*, 2003; PALUDO *et al.*, 2016; RICE *et al.*, 2019; LOCHBAUM *et al.*, 2022; ONG; CHUA, 2021). E entre os estados emocionais estudados, de acordo com Jones (1995), a ansiedade no esporte tem recebido a atenção de diversos estudos e, segundo Hanin (2000), o estudo da relação entre ansiedade e rendimento é uma das áreas que mais tem sido investigadas na Psicologia Esportiva.

1.4 Autoconfiança

O termo autoconfiança se origina da Teoria da Autoeficácia de Albert Bandura (BANDURA, 1986). A crença na autoeficácia refere-se ao julgamento que os indivíduos têm sobre a sua capacidade de planejar e realizar um determinado curso de ação para atingir um desempenho específico (BANDURA, 1986). Assim, a autoeficácia afeta as percepções das pessoas sobre as suas próprias habilidades em momentos determinados. Estas não devem ser confundidas com os julgamentos dos indivíduos com relação às consequências que seu comportamento apresentará (FERREIRA, 2008; PAJAREZ; OLAZET, 2008).

A teoria da autoeficácia foi ajustada no decorrer dos anos para explicar o comportamento nas mais variadas disciplinas da Psicologia. Gerou a base teórica utilizada por muitas pesquisas sobre o desempenho e orientou à autoconfiança no esporte (BANDURA, 1977, VEALEY, 1986 WEINBERG; GOULD, 2011).

Partindo da ideia de que a autoconfiança é caracterizada como uma alta expectativa de sucesso, a autoconfiança esportiva é definida como o grau de certeza do atleta de que apresenta as habilidades indispensáveis para alcançar sucesso no esporte (FELTZ; SHORT; SULLIVAN, 2008; VEALEY, 1986). Pode ser caracterizada como a convicção de sucesso do atleta ao refletir sobre as suas próprias habilidades (WEINBERG; GOULD, 2011).

Um esportista autoconfiante nutre-se da certeza de que essas habilidades estão satisfatoriamente desenvolvidas para que seja bem-sucedido no esporte (VEALEY; CHASE, 2008). Pode ser caracterizada, como a convicção do atleta de que atingirá o sucesso, considerando o grau de habilidades físicas e de treinamento, de eficiência cognitiva e de resiliência (VEALEY, 2003).

Os atletas ditos como autoconfiantes tendem a se apresentar à vontade diante de situações competitivas, concentrarem-se nos seus pontos fortes e nas tarefas que os movem a conquistar desempenhos eficientes (KARAGEORGHIS; TERRY, 2011; MARTIN, 2001). Estudos mais recentes sinalizam que atletas com graus mais altos de autoconfiança tendem a demonstrar graus mais baixos de ansiedade pré-competitiva (FERNANDES *et al.*, 2014; PINEDA-ESPEJEL *et al.*, 2013; SÀNCHEZ *et al.*, 2012).

Por fim, de acordo com a explicação de Morrison (2017), a autoconfiança esportiva funciona como uma diferenciação entre os atletas que atingiram sucesso e os menos bem-sucedidos, de forma que este construto elucida uma relação positiva com o desempenho. Apesar disso, Vealey e Chase (2008) alertam para a “*overconfidence*”, uma autoconfiança exagerada e falsa com relação as próprias habilidades, a qual pode interferir negativamente sobre o desempenho (FILHO; RETTING, 2019).

1.5 A relação entre Habilidades Psicológicas e Ansiedade Competitiva

Em um estudo seminal, Fletcher e Hanton (2001) relacionaram as HP à ansiedade competitiva com uma amostra de 114 atletas amadores da natação, com idades entre 17 e 26 anos. Os autores concluíram que os nadadores usaram as estratégias de relaxamento para reduzir ansiedade e assim, interpretar os seus níveis de ansiedade (intensidade) como facilitadores para o desempenho. Neste contexto, de acordo com os autores, a ênfase deve ser colocada na reestruturação das técnicas cognitivas, as quais incluem as HP de definição de objetivos, imagética, o diálogo interno e o relaxamento.

Com objetivos semelhantes de pesquisa, Aufenanger (2005) estava interessado em entender a relação entre as HP, ansiedade e a autoconfiança numa amostra de 131 atletas da primeira divisão de escolas americanas que praticavam variados esportes. Como conclusão, o autor sugere que psicólogos ou treinadores do esporte devam utilizar um conjunto de habilidades mentais para amparar os atletas a interpretarem a ansiedade como facilitadora. Relataram que relaxamento, imagética, reorientação, prática mental e foco podem auxiliar os atletas a interpretar a ansiedade somática de maneira positiva. Ademais, concluem que essas HP parecem reduzir as reações de estresse ajudando os atletas a interpretar a ansiedade somática como facilitadora. Do mesmo modo, os profissionais devem se concentrar nessas HP se um atleta estiver interpretando a ansiedade somática como debilitante para o desempenho.

Salienta-se ainda que Aufenanger (2005) afirmou que a HP de relaxamento pode ser usada para ajudar os atletas a interpretar também a ansiedade cognitiva como facilitadora. Isso porque os atletas que conheceram as reações de estresse têm maior tendência a interpretar a ansiedade a partir de um prisma negativo. Igualmente, psicólogos esportivos e treinadores de atletas que interpretaram a ansiedade como debilitante devem se concentrar nessas técnicas de habilidades mentais para auxiliar esses atletas a alterarem sua interpretação da ansiedade para uma energia facilitadora.

Finalmente, os resultados mostraram que relaxamento, imagética, reorientação, prática mental, foco, autoconfiança e estabelecimento de metas estavam todos relacionados a interpretações facilitadoras de autoconfiança, ao passo que as reações de estresse estavam associadas a interpretações debilitantes de autoconfiança. O autor também recomenda que os atletas que apresentaram interpretações debilitantes da autoconfiança necessitam usar essas técnicas de HP para transformar sua interpretação da autoconfiança como facilitadora do desempenho.

A esse respeito, o estudo de Mellalieu, Neil e Hanton (2006) expõe as informações que ajudam os atletas a desenvolverem estratégias de gestão da autoconfiança, de modo que o indivíduo consiga transformar o significado de negativo em sintomas positivos, o que reverberará em benefícios para o desempenho. No caso de atletas não-elite, no que se refere ao desenvolvimento dessas estratégias de gerenciamento do estresse, recomenda-se reduzir os níveis de sintomas e potencializar a autoconfiança com objetivo de promover uma interpretação menos debilitante da resposta do sintoma. De modo importante, o referido estudo reconheceu a influência da autoconfiança na relação intensidade-direção.

Dominikus *et al.*, (2009) examinaram a relação entre HPe a interpretação da direção da ansiedade e da autoconfiança em 108 atletas de hóquei, sendo 54 masculinos e 54 femininos, ambos

de escolas secundárias. O uso das HP, como por exemplo, a definição de objetivos apresentou uma relação positiva com a direção da ansiedade cognitiva, somática e a autoconfiança. Para os autores, isso pode ser explicado se levarmos em conta que os atletas entendem que a definição dos objetivos seja central para interpretar as suas habilidades cognitivas, ansiedade somática e autoconfiança, visto que esses fatores podem ajudá-los a aprimorar o seu desempenho.

Adicionalmente, o estudo indica que ativação, relaxamento, imagética são as HP que têm uma relação positiva com a direção de autoconfiança, ainda que tenha apresentado uma relação negativa com a direção das ansiedades cognitiva e somática. Assim, os autores concluem que os atletas necessitam dessas HP para interpretar que a autoconfiança é um fator facilitador para o desempenho. Apontando na mesma direção, Saemi *et al.*, (2011) conduziram um estudo que teve como objetivo relacionar HP e a ansiedade competitiva em 120 jogadoras universitárias de voleibol. Os achados apontam que os treinadores devem utilizar as HP dos atletas, para que eles consigam interpretar a ansiedade como facilitadora. Essa pesquisa também revelou que as subescalas de definição de objetivos, autoconfiança, ativação e imagética devem ser utilizadas para amparar os atletas a interpretar a ansiedade e a autoconfiança de maneira positiva. Adicionalmente, Saemi *et al.*, (2011) apontam que as subescalas de controle do medo, comprometimento, retomada do foco, reação ao estresse e foco foram todas alusivas as interpretações facilitadoras da ansiedade somática, enquanto reações de estresse e foco foram associadas à ansiedade cognitiva. Para os autores, faz-se mister considerar que os diferentes esportes envolvem distintas circunstâncias, o que implica dizer que são requeridas HP específicas para que a ansiedade seja interpretada como facilitadora.

Ao que tudo indica, as variações dentro de uma mesma modalidade esportiva podem incitar intensidades distintas no uso das HP para reduzir os níveis de ansiedade somática durante as competições. O estudo de Khadayari, Saiiari e Dehghani (2011) avaliou 144 corredores, sendo 72 corredores de velocidade (sprints) e 72 corredores de resistência e verificou que para reduzir os níveis da ansiedade somática e obter melhores desempenhos, os corredores de velocidade carecem de níveis mais elevados de HP do que os corredores de resistência, por exemplo.

Mais recentemente, Tomé-Lourido *et al.* (2019) pesquisaram sobre a relação entre o estado de AC, a autoconfiança e a HP controle atencional. Foi avaliada uma amostra de 833 atletas em uma faixa etária de 18 a 62 anos e sendo, 76,6% de homens e 22,4% de mulheres. Os resultados indicaram que a ansiedade somática é um preditor negativo para a HP controle atencional. Além disso, os atletas que tinham mais frequência de uso em seu esporte apresentavam maiores índices de autoconfiança e menores níveis de ansiedade somática. Por isso, os autores compreenderam que os níveis de AC e de autoconfiança se modificam conforme ao nível de frequência de uso.

Em outra pesquisa publicada no mesmo ano (FARO *et al.*, 2019), com objetivos semelhantes, estudou-se uma amostra de 113 atletas amadores do sexo masculino e da modalidade Jiu-Jitsu. Os pesquisadores mensuraram níveis variados das HP, de AC e autoconfiança imediatamente após a primeira luta. Não obstante, após receber as orientações psicológicas, os níveis de ansiedade cognitiva e somática diminuíram nos grupos menos graduados (ou seja, azul, faixa roxa e marrom) e a autoconfiança aumentou apenas no grupo mais experiente (ou seja, faixa preta), sugerindo que as HP como AC e a autoconfiança podem funcionar de forma diferente dependendo da HP do atleta e da frequência de uso.

De acordo com o estudo de Hagan *et al.* (2017), que verificou a relação entre HP e AC em atletas de elite, numa amostra 23 tenistas de Gana, sendo 13 homens e 10 mulheres, os autores consideraram as medidas das dimensões (intensidade, direção e frequência) da teoria multidimensional da ansiedade e as HP relacionando-as com diferentes situações de estresse em ambos os sexos. Os resultados apresentados revelam que a elevação da ansiedade age como um fator debilitante em alguns jogadores quando estes são colocados em situações adversas, assim sendo, eles tornam-se inaptos em empregar HP eficientes para combater as suas experiências emocionais negativas. Os resultados sugerem que seja realizado um maior incremento no treinamento das HP nos programas de gerenciamento de estresse e da ansiedade competitiva.

Confirmando os resultados dos estudos citados anteriormente, Einarsson *et al.* (2019) estudou os atletas de elite (196 atletas finlandeses) de diferentes modalidades esportivas. Os resultados apontaram que os atletas mais experientes se beneficiam melhor e utilizam mais o treinamento das HP. Os pesquisadores orientaram que seja imprescindível incluir o treinamento das HP nos atletas de elite em formação.

Como é possível observar, com base na literatura levantada, as evidências de que o uso de HP diminuiu a intensidade de ansiedade cognitiva e somática e aumenta os níveis de autoconfiança, assim como também essas habilidades podem ser empregues para otimizar a interpretação das ansiedades e da autoconfiança (direção), com vistas a melhorar o desempenho competitivo de atletas amadores e também profissionais. Além disso, ao que tudo indica, a frequência de uso exerce papel importante sobre as ansiedades e sobre a autoconfiança, assim como sobre as HP, em várias modalidades esportivas. No entanto, quase a totalidade de estudos são conduzidos fora do Brasil e com atletas amadores. Da mesma forma, os estudos brasileiros envolvendo essas habilidades psicológicas e sua relação com ansiedade cognitiva, somática e autoconfiança estão circunscritos a amostras de atletas amadores. Diante das evidências empíricas apresentadas, tornam-se necessários estudos no contexto brasileiro, haja vista que há de instrumentos psicométricos devidamente validados para o Brasil, que

avaliam AC e HP Fernandes *et al.* (2019), a esse respeito, sinalizam também a importância de serem conduzidas pesquisas com as habilidades psicológicas em amostras formadas de atletas de elite, já que esse tipo de estudo é inexistente no país. Ademais, os pesquisadores. Finalmente, estudos que investiguem o efeito da frequência de uso de habilidades psicológicas sobre ansiedades: cognitiva e somática e a autoconfiança, uma vez que poderão auxiliar profissionais da área da Psicologia do Esporte e treinadores a criarem as condições psicológicas mais propícias ao desempenho positivo dos atletas de elite brasileiros. Isso implica em repercussões positivas para os atletas e para o esporte brasileiro, de modo geral.

Assim, o presente estudo pretende responder a seguinte pergunta de pesquisa: Quais as relações entre frequência de uso das HP e Ansiedade Competitiva? Especificamente, buscará responder: Há efeito da frequência de uso das habilidades psicológicas (definição de objetivos, diálogo interno, controle emocional, relaxamento, automatização, imagética, pensamentos negativos e ativação) nas ansiedades: somática e cognitiva, assim como na autoconfiança numa amostra de atletas de elite?

Importa informar que a caracterização dos participantes, ou seja, a definição de atleta de elite competitiva do presente estudo, seguiu a recomendação de Swann, Moran e Piggott (2015), que realizaram uma revisão sistemática sobre como os cientistas da Psicologia do Esporte, da neurociência e de outras áreas afins definem atletas de elite. A proposta destes autores para a solução de definição de atletas de elite, foi utilizar a fórmula: *Eliteness/expertise of athletic sample* = $[(A + B + C / 2) / 3] \times [(D + E) / 2]$.

Tabela 1. Informações para o preenchimento da fórmula que detalha a amostra (adaptado de SWANN; MORAN; PIGGOTT, 2015)

Variável/escore	1	2	3	4	Comparação dentro do esporte
A. Nível de desempenho do atleta	Nível regional; nível universitário; semi-profissional; Ligas de 4º nível	Envolvidos no desenvolvimento de talentos; ligas profissionais de 3º nível	Nível nacional; selecionado para representar a nação; ligas profissionais de 2º nível	Nível internacional; ligas profissionais de primeira linha	
B. Sucesso no nível mais alto do atleta	Sucesso no nível regional, universitário, semi-profissional ou 3º/4º escalão	Títulos nacionais ou com sucesso no 2º e 3º escalão	Sucesso pouco frequente a nível internacional	Sucesso sustentado na principal competição internacional, competição reconhecida globalmente	
C. Experiência no mais alto nível do atleta	< 2 anos	2 – 5 anos	5 – 8 anos	8+ anos	Comparação entre os esportes
D. Competitividade do esporte no país do atleta	Esporte fora dos 10 primeiros do país; pequena nação esportiva	Esporte que ocupa 5-10 no país; pequena e média nação esportiva	O esporte ocupa o 5º lugar do país; médio a grande nível de nação esportiva	Esporte nacional; grande nação esportiva	
E. Competitividade global do esporte	Esporte não olímpico; campeonatos mundiais limitados a poucos países; limitada audiência da TV nacional	Esporte olímpico ocasional; campeonatos mundiais limitados a alguns países; audiência limitada de TV internacional	Esporte olímpico recente com regulares competições internacionais	Esporte olímpico regular com grandes competições frequentes; audiência global de TV	

Com essa fórmula, encontra-se os valores que correspondem a: valores de 1 – 4 = semi-elite; valores de 4 – 8 = elite competitiva; valores de 8 – 12 = elite de sucesso; valores de 12 – 16 = elite mundial. Após a aplicação dessa fórmula, foi encontrado o valor de 4,66. Esse valor define os participantes do presente estudo em atletas de elite competitiva (competem regularmente no mais alto nível em seu esporte nas principais divisões e/ou ligas, ou competindo no Jogos Olímpicos). (Para maiores detalhes ver SWANN; MORAN; PIGGOTT, 2015).

2. OBJETIVOS

2.1 Objetivo geral

Investigar as relações entre Habilidades Psicológicas (em situação de treino e/ou competição) e Ansiedade Competitiva (ansiedade cognitiva, ansiedade somática e autoconfiança) em atletas de elite.

2.2 Objetivos específicos

1. Apresentar a amostra em termos de gênero, idade e tempo de experiência esportiva;
2. Descrever os níveis de ansiedade competitiva e das habilidades psicológicas dos participantes;
3. Verificar a correlação entre habilidades psicológicas e ansiedade competitiva;
4. Avaliar o efeito da frequência de uso todas as HP (em situações de treino e/ou competição) sobre a ansiedade cognitiva, ansiedade somática e autoconfiança em atletas da elite competitiva.

2.3 HIPÓTESES

1. A frequência de uso do relaxamento exerce efeito significativo na ansiedade somática, na ansiedade cognitiva e na autoconfiança em atletas de elite competitiva;
2. A frequência de uso do controle emocional apresenta efeito significativo na ansiedade somática, na ansiedade cognitiva e na autoconfiança em atletas de elite competitiva;
3. A frequência de uso da automatização manifesta efeito significativo na ansiedade somática, na ansiedade cognitiva e na autoconfiança em atletas de elite competitiva;
4. A frequência de uso de definição de objetivos exerce efeito significativo na ansiedade

- somática, na ansiedade cognitiva e na autoconfiança em atletas de elite competitiva;
5. A frequência de uso da imagética apresenta efeito significativo na ansiedade somática, na ansiedade cognitiva e na autoconfiança em atletas de elite competitiva;
 6. A frequência de uso do diálogo interno manifesta efeito significativo na ansiedade somática, na ansiedade cognitiva e na autoconfiança em atletas de elite competitiva;
 7. A frequência de uso dos pensamentos negativos exerce efeito significativo na ansiedade somática, na ansiedade cognitiva e na autoconfiança em atletas de elite competitiva;
 8. A frequência de uso da ativação apresenta efeito significativo na ansiedade somática, na ansiedade cognitiva e na autoconfiança em atletas de elite competitiva.

3. MÉTODO

O estudo foi do tipo transversal, relacional e *ex pos fact*. A amostra foi do tipo não probabilística e intencional.

3.1 Participantes

Participaram do estudo 64 atletas de elite competitiva (SWANN; MORAN; PIGGOTT, 2015) com média de idade de 25,70 (DP = 4,53), sendo 60 indivíduos do gênero masculino e 4 indivíduos do gênero feminino, de diferentes modalidades esportivas, sendo: n = 16 (handebol), n = 2 (natação), n = 3 (jiu-jitsu), n = 1 (lutador do judô), n = 1 (boxe/mma), n = 1 (corrida/trail run), n = 1 (do mountain bike), n = 1 (mma/jiu-jitsu), n = 1 (muaythai), n = 1 (atleta de lutas), n = 1 (muaythai/mma), n = 1 (karatê), n = 1 (mma) e n = 33 (futebol de campo), a média de tempo de prática na modalidade esportiva foi de 9,53 anos (DP = 4,29), a média do tempo que compete na modalidade esportiva foi de 7,78 anos (DP = 4,69) e a média de tempo que têm sido atletas de elite foi de 6,63 anos (DP = 3,61).

Todos os atletas apresentaram autorização dos técnicos e/ou dirigentes da instituição esportiva vinculado e aceitaram participar da pesquisa mediante assinatura do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE).

Os critérios de inclusão foram: (1) ser maiores de 18 anos de idade, e (2) ser atleta de profissional remunerado pela instituição ou patrocínio. Foram excluídos do estudo os atletas que não estiveram participando de competições por qualquer motivo.

3.2 Procedimento

O presente estudo foi aprovado (CAAE: 88692218.3.0000.5526) pelo Comitê de Ética Institucional de Pesquisa da Universidade Estadual de Santa Cruz (UESC), em conformidade com a Resolução CNS/MS No.510/2016. Em seguida os dirigentes e treinadores foram contactados pelos

pesquisadores e obtida a autorização e acesso aos atletas, assim como os dias, os horários e locais de coleta dos dados. Após este contato, os atletas foram informados dos objetivos da investigação e preencheram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE), no qual o anonimato e a confidencialidade são garantidos em todo o procedimento de coleta dos dados.

Nos dias estabelecidos pelos técnicos/dirigentes juntamente com os pesquisadores, os participantes preencheram um questionário sociodemográfico, assim como, os instrumentos TOPS-2 e CSAI-2R na semana que antecede uma competição. O preenchimento dos três questionários ocupou um tempo médio de 20 minutos e foram preenchidos pelos próprios atletas antes da competição. Os riscos envolvidos relacionam-se com o momento do preenchimento, pois os atletas estando voltados para a competição, poderiam ter alterado sua concentração pré-competitiva, o que poderiam vir a interferir em seu desempenho. No entanto, os atletas já estavam cientes e com o aval do treinador/dirigente sobre os horários e locais para tal preenchimento. Além disso, os atletas tiveram liberdade para recusar a participação a qualquer momento e por qualquer motivo, sem qualquer tipo de penalidade ou represália. Estas informações foram dadas no primeiro contato, tanto verbalmente quanto de forma escrita no TCLE. Importante destacar que a participação do estudo, para além dos objetivos da presente pesquisa, também gera um benefício direto ao atleta, visto que o técnico pode utilizar os resultados dos atributos psicológicos para diagnóstico/prognóstico no ambiente de treinamento e competições.

3.3 Instrumentos

A ordem de preenchimento dos instrumentos foi: 1) dados sociodemográficos; 2) *Competitive State Anxiety Inventory-2*; 3) *Test of Performance Strategies-2*.

Dados sociodemográficos com as seguintes perguntas: 1) idade; 2) gênero; 3) modalidade esportiva; 4) há quanto tempo pratica a modalidade esportiva; 5) há quanto tempo compete; 6) há quanto a tempo é atleta profissional e/ou de elite.

Ansiedade competitiva: os atletas preencheram a versão brasileira (FERNANDES et. Al., 2013) da forma reduzida do *Competitive State Anxiety Inventory-2* (MARTENS et al., 1990), a qual incluiu a adição da dimensão de resposta direção à usual dimensão de intensidade. Este instrumento é composto por 16 itens que medem três dimensões: ansiedade cognitiva (itens 1, 4, 6, 8 e 12), ansiedade somática (itens 2, 5, 9, 11, 13 e 15) e autoconfiança (itens 3, 7, 10, 14 e 16). A dimensão

de resposta de intensidade foi avaliada em uma escala *Likert* de 4 pontos, variando de 1 (nada) a 4 (muito). Assim, as respostas aos itens das escalas CSAI-2R variaram de 1 a 4 (dimensão intensidade). A dimensão intensidade foi a única considerada neste estudo para fins de análise. O CSAI-2R foi traduzido e validado para o português brasileiro e apresentou boa consistência interna para ansiedade cognitiva (0,84), ansiedade somática (0,78) e autoconfiança (0,80) [Fernandes *et al.* 2012]. Verificado bons índices de ajustamento (CFI = .95, NNFI = .94 e RMSEA = .054).

Habilidades psicológicas: foi utilizado a versão brasileira (FERNANDES; VASCONCELOS-RAPOSO; FERNANDES, 2013) do *Test of Performance Strategies-2* (HARDY *et al.* 2010), sendo constituído por um total de 39 itens distribuídos em duas escalas que avaliam as habilidades psicológicas em situação de treino ou competição. A subescala de habilidades psicológicas na competição é composta por sete fatores: definição de objetivos (itens: 8, 9, e 14), controle emocional (21, 22 e 29), automatização (24, 34 e 38), relaxamento (25, 32 e 35), imagética (11, 18 e 20), pensamentos negativos (4, 6 e 19) e ativação (28, 31 e 36). A subescala de habilidades psicológicas no treino é composta de seis fatores: definição de objetivos (1, 12 e 17), diálogo interno (2, 15 e 16), relaxamento (3, 7 e 30), imagética (5, 13 e 23), automatização (10, 27 e 37) e ativação (26, 33, 39). As afirmações foram respondidas de acordo com uma escala do tipo *Likert* de cinco pontos que tem como objetivo medir a intensidade destes constructos (1 = nunca a 5 = sempre). Os escores de cada fator são somados e divididos por três (número itens por fator), resultando em um escore por fator que pode variar de 1 a 5. De acordo com estudo de Fernandes, Vasconcelos-Raposo e Fernandes (2013), os quais recorreram a procedimentos de Análise Fatorial Confirmatória (AFC) para verificar as propriedades psicométricas da versão brasileira do TOPS-2, os resultados revelaram bons índices de confiabilidade ($\alpha > 0,70$), bem como, satisfatórios índices de ajustamento para a situação de treino (GFI = 0,953; CFI = 0,944; RMSEA = 0,046) e para a situação de competição (GFI = 0,941; CFI = 0,945; RMSEA = 0,045).

3.4 Análise estatística

Inicialmente, procedeu-se com a estatística descritiva para descrever a amostra em termos de gênero e idade, tempo de experiência esportiva, níveis de ansiedade competitiva e níveis de HP. Para caracterizar a amostra em termos sociodemográficos e em termos de experiência esportiva (tempo de prática, tempo de competição e tempo como atleta de elite), serão empregues frequência e

percentagem (no caso do gênero), bem como medida de tendência central, como Média, e de dispersão (desvio padrão) para as demais variáveis. Para descrever a amostra em termos de níveis de ansiedade, autoconfiança e habilidades psicológicas, será empregue o procedimento que compara o Intervalo de Confiança (IC) da Média com o ponto médio da escala usada. Os IC podem estar situados abaixo, sobre, ou acima do ponto médio da escala, o que permitirá interpretar se os níveis destes constructos são baixos, moderados ou altos na amostra.

A análise dos dados foi dividida em quatro estágios. Primeiramente, foi analisado as premissas de normalidade, linearidade, multicolinearidade e homogeneidade da matriz de variância-covariância utilizando frequência, *scatter plots* e *Box's M test*. Segundo, foi verificado a confiabilidade das dimensões das versões brasileiras do TOPS-2 e CSAI-2. Em terceiro, verificou a correlação de *Pearson* entre em HP e AC. No quarto estágio, foi empregado o método de *split-median post hoc* para dicotomizar grupos em “baixa” e “alta” experiência em HP baseado em seus escores (FLETCHER; HANTON, 2001; FERNANDES ET. AL., 2014; 2019; 2021. Por fim, foram aplicados os procedimentos de análise univariada e multivariada de variância (MANOVA) para verificar o efeito das experiências em HP na AC. Adicionalmente, serão verificados os tamanhos dos efeitos com pontos de corte de 0,01; 0,06 e 0,14 representando efeitos de tamanhos pequenos, médios e grandes, respectivamente (COHEN, 1988). Estas análises foram efetuadas no SPSS 21.0, sendo mantido o nível de significância em 5% ($p < 0.05$).

4. RESULTADOS

4.1 Níveis de Ansiedade Competitiva e de HP entre os participantes

No que diz respeito à ansiedade competitiva, a medida empregada permite encontrar três escores, isto porque, para essa medida, a percepção ansiedade competitiva é um constructo tridimensional composto de ansiedade cognitiva, ansiedade somática e autoconfiança.

Cada subescala que mede a ansiedade competitiva tem quatro pontos, com pontuação mínima de 1 e máxima de 4. O ponto médio da escala é, por tanto, 2,5. A média dos escores para ansiedade cognitiva na amostra total ($n = 64$) foi 2,42 ($\pm 0,13$). O Intervalo de Confiança esteve entre 2,17 e 2,68. Desse modo, considerando que o ponto médio da escala de cada questão é 2,5 conclui-se que em média, os indivíduos tenderam a reportar níveis medianos de ansiedade cognitiva, pois o intervalo de confiança inclui o ponto médio da escala. Já a média dos escores para ansiedade somática foi 2,07 ($\pm 0,14$). O Intervalo de Confiança esteve entre 1,80 e 2,33. Assim, considerando que o ponto médio da escala de cada questão é 2,5, conclui-se que em média, os indivíduos tenderam a reportar níveis baixos de ansiedade somática, pois o intervalo de confiança foi estritamente inferior ao ponto médio da escala. Finalmente, a média de escores para autoconfiança foi de 3,65 ($\pm 0,06$). O Intervalo de Confiança esteve entre 3,54 e 3,76. Portanto, considerando que o ponto médio da escala de cada questão é 2,5, conclui-se que em média, os indivíduos tenderam a reportar níveis muito altos de autoconfiança, pois o intervalo de confiança foi estritamente superior ao ponto médio da escala.

Concernente ao uso de habilidades psicológicas, foram empregadas seis subescalas que mediram esse constructo considerando a situação de treino e sete considerando a situação de competição. As escalas tinham cinco pontos, variando de 1 (nunca) a 5 (sempre). O ponto médio da escala é 3,0. Comparando os intervalos de confiança de cada uma das subescalas, em situação de treino, considerando o ponto médio da escala, como foi feito acima, encontrou-se que os participantes do estudo usam, em média, com alta frequência, a técnica de definição de objetivos (IC= 3,66 – 3,98), a de diálogo interno (IC= 4,01 – 4,41), a da imagética (IC = 3,46 – 3,81) a da automatização (IC = 3,22 – 3,66), e a de ativação (IC = 3,54 – 3,84); e com frequência moderada o relaxamento (IC = 2,61 – 3,17).

Já no que diz respeito à situação de competição, observou-se que os participantes usam a

definição dos objetivos (IC = 4,09 – 4,42), a ativação (IC = 3,97 – 4,30), a automatização (IC = 3,05 – 3,48) e a imagética (IC = 3,73 – 4,12) com alta frequência; o relaxamento (IC = 2,65 – 3,21) com moderada frequência, e os pensamentos negativos (IC = 1,99 – 2,56) e o controle emocional (IC = 2,18 – 2,76) com baixa frequência.

4.2 Análises Inferenciais

Tabela 2. Correlação entre habilidades psicológicas e ansiedade competitiva

	Ansiedade cognitiva intensidade	Ansiedade somática intensidade	Autoconfiança intensidade
Competição			
Definição de objetivos	-0,122	-0,016	0,451**
Controle emocional	0,791**	0,751**	-0,306*
Automatização	0,433**	0,410**	0,012
Relaxamento	0,530**	0,581**	-0,164
Imagética	0,317*	0,297*	0,091
Pensamentos negativos	0,790**	0,761**	-0,285*
Ativação	-0,226	-0,077	0,459**
Treino			
Definição de objetivos	-0,311*	-0,196	0,354**
Diálogo interno	-0,214	-0,128	0,242
Relaxamento	0,597**	0,658**	-0,111
Imagética	0,336**	0,276*	0,196
Automatização	0,268*	0,328**	0,061
Ativação	-0,111	0,010	0,442**

** p < 0,01 * p < 0,05

Tabela 3. Correlações entre idade, tempo de pratica a modalidade esportiva, tempo que compete na modalidade esportiva, tempo como atleta de elite e ansiedade competitiva

	Ansiedade cognitiva intensidade	Ansiedade somática intensidade	Autoconfiança intensidade
Idade	-,094	-,074	,038
Tempo que pratica a modalidade esportiva	-,393**	-,411**	,028
Tempo que compete na modalidade esportiva	-,663**	-,647**	,163
Tempo como atleta de elite	-,217	-,221	,217

** $p < 0,01$ * $p < 0,05$

Como é possível observar na Tabela 3, o tempo que pratica a modalidade esportiva apresentou uma correlação moderada e negativa com ansiedade cognitiva e somática, mas não se correlacionou com autoconfiança. Da mesma forma, o tempo que compete na modalidade esportiva apresentou correlação moderada e negativa com as ansiedades, e não se correlacionou com autoconfiança. Finalmente, o tempo que o participante informou que tem sido atleta de elite não se correlacionou com nenhuma das variáveis. Adicionalmente não foram encontradas correlações significativas entre idade e as dimensões da Ansiedade Competitiva.

Finalmente, foi observada uma diferença estatisticamente significativa entre os gêneros apenas para autoconfiança ($T = 0,34$, $p \leq 0,001$), sendo que as mulheres reportam níveis mais baixos de autoconfiança ($M = 2,80$, $DP = 0,40$) do que homens ($3,71$; $DP = 0,39$). No entanto, é importante lembrar que participaram destes estudos apenas quatro mulheres, portanto, a consideração e interpretação deste resultado deve ser feita com muita cautela. Assim, novos estudos devem incluir amostras maiores de mulheres para que a comparação seja mais fidedigna à realidade.

No que diz respeito aos pressupostos para se realizar MANOVA, importa dizer que todos foram atendidos no presente estudo (normalidade, linearidade, multicolinearidade e homogeneidade da matriz de variância-covariância). Os resultados das análises descritivas e da MANOVA por frequência de uso (baixa vs alta) em relaxamento no treino em ansiedade competitiva são exibidos na Tabela 4. Na análise multivariada, verificou-se que esta variável exerceu efeito significativo [$F(3,60) = 10,771$; $p < 0,01$; Wilks' Lambda = 0,650, $\eta^2 = 0,350$]. A análise univariada subsequente permitiu verificar que a frequência de uso em relaxamento no treino exerceu efeito significativo na ansiedade cognitiva intensidade [$F(1,62) = 31,061$; $p < 0,01$; $\eta^2 = 0,334$] e ansiedade somática intensidade [$F(1,62) = 24,915$; $p < 0,01$; $\eta^2 = 0,287$], no entanto, não apresentou efeito significativo para autoconfiança intensidade [$F(1,62) = 0,004$; $p > 0,05$; $\eta^2 = 0$].

Tabela 4. Efeito da frequência de uso (baixa vs alta) em relaxamento no treino na ansiedade competitiva

	Baixa frequência de uso <i>M ± DP</i>	Alta frequência de uso <i>M ± DP</i>	<i>F</i>	η_p^2
Ansiedade cognitiva intensidade	1,75 ± 0,76	2,94 ± 0,90	40,440*	0,395
Ansiedade somática intensidade	1,42 ± 0,53	2,56 ± 1,11	61,702*	0,499
Autoconfiança intensidade	3,65 ± 0,47	3,65 ± 0,42	0,043	0,001

** $p < .01$ * $p < .05$

Os resultados das análises descritivas e da MANOVA por frequência de uso (alta vs baixa) em relaxamento na competição em ansiedade competitiva são apresentados na Tabela 5. Na análise multivariada, verificou-se que esta variável exerceu efeito significativo [$F(3,60) = 7,380$, $p < 0,01$; Wilks' Lambda = 0,730, $\eta_p^2 = 0,270$]. A análise univariada subsequente permitiu verificar que a frequência de uso em relaxamento na competição exerceu efeito significativo na ansiedade cognitiva intensidade [$F(1,62) = 18,326$; $p < 0,01$; $\eta_p^2 = 0,228$] e ansiedade somática intensidade [$F(1,62) = 18,326$; $p < 0,01$; $\eta_p^2 = 0,263$], no entanto não apresentou efeito significativo para autoconfiança intensidade [$F(1,62) = 0,094$; $p > 0,05$; $\eta_p^2 = 0,002$].

Tabela 5. Efeito da frequência de uso (baixa vs alta) em relaxamento na competição na ansiedade competitiva

	Baixa frequência de uso <i>M ± DP</i>	Alta frequência de uso <i>M ± DP</i>	<i>F</i>	η_p^2
Ansiedade cognitiva intensidade	1,92 ± 0,72	2,89 ± 1,05	18,326**	0,228
Ansiedade somática intensidade	1,50 ± 0,59	2,59 ± 1,15	24,892**	0,263
Autoconfiança intensidade	3,67 ± 0,49	3,63 ± 0,44	0,094	0,002

** $p < .01$ * $p < .05$

Os resultados das análises descritivas e da MANOVA por frequência de uso (baixa vs alta) em controle emocional na competição em ansiedade competitiva são apresentados na Tabela 6. Na análise multivariada, verificou-se que esta variável exerceu efeito significativo [$F(3,60) = 25,195$, $p < 0,01$; Wilks' Lambda = 0,443, $\eta_p^2 = 0,557$]. A análise univariada subsequente permitiu verificar que a frequência de uso competitiva na habilidade psicológica controle emocional na competição exerceu efeito significativo na ansiedade cognitiva intensidade [$F(1,62) = 60,166$; $p < 0,01$; $\eta_p^2 = 0,492$], ansiedade somática intensidade [$F(1,62) = 41,369$; $p < 0,01$; $\eta_p^2 = 0,492$] e na autoconfiança intensidade [$F(1,62) = 9,639$; $p < 0,01$; $\eta_p^2 = 0,135$].

Tabela 6. Efeito da frequência de uso (baixa vs alta) em controle emocional na competição em ansiedade competitiva

	Baixa frequência de uso <i>M ± DP</i>	Alta frequência de uso <i>M ± DP</i>	<i>F</i>	η_p^2
Ansiedade cognitiva intensidade	1,75 ± 0.58	3,18 ± 0.87	78,444*	0,547
Ansiedade somática intensidade	1,43 ± 0.47	2,78 ± 1.11	50,671*	0,438
Autoconfiança intensidade	3,80 ± 0.29	3,48 ± 0.52	10,124*	0,135

** p < .01 *p < .05

Os resultados das análises descritivas e da MANOVA por frequência de uso (baixa vs alta) em automatização no treino na ansiedade competitiva são exibidos na Tabela 7. Na análise multivariada, verificou-se que esta variável não exerceu efeito significativo [$F(3,60) = 2,634$, $p > 0,05$; Wilks' Lambda = 0,884, $\eta_p^2 = 0,116$]. A análise univariada subsequente permitiu verificar que a frequência de uso em automatização no treino exerceu efeito significativo na ansiedade cognitiva intensidade [$F(1,62) = 7,631$; $p < 0,01$; $\eta_p^2 = 0,110$] e na ansiedade somática intensidade [$F(1,62) = 4,487$; $p < 0,05$; $\eta_p^2 = 0,067$], no entanto não apresentou efeito significativo para autoconfiança intensidade [$F(1,62) = 0,003$; $p > 0,05$; $\eta_p^2 = 0$].

Tabela 7. Efeito da frequência de uso (baixa vs alta) em automatização no treino na ansiedade competitiva

	Baixa frequência de uso <i>M ± DP</i>	Alta frequência de uso <i>M ± DP</i>	<i>F</i>	η_p^2
Ansiedade cognitiva intensidade	2,08 ± 0,92	2,76 ± 1,02	7,631**	0,110
Ansiedade somática intensidade	1,79 ± 0,88	2,34 ± 1,18	4,487*	0,067
Autoconfiança intensidade	3,65 ± 0,44	3,65 ± 0,45	0,003	0

** p < .01 *p < .05

Os resultados das análises descritivas e da MANOVA por frequência de uso (baixa vs alta) em automatização na competição em ansiedade competitiva são exibidos na Tabela 8. Na análise multivariada, verificou-se que esta variável exerceu efeito significativo [$F(3,60) = 9,736$, $p < 0,01$; Wilks' Lambda = 0,673, $\eta_p^2 = 0,327$]. A análise univariada subsequente permitiu verificar que a frequência de uso na habilidade psicológica automatização na competição exerceu efeito significativo na ansiedade cognitiva intensidade [$F(1,62) = 25,831$; $p < 0,01$; $\eta_p^2 = 0,294$] e ansiedade somática intensidade [$F(1,62) = 9,960$; $p < 0,01$; $\eta_p^2 = 0,138$], no entanto não apresentou efeito significativo para autoconfiança intensidade [$F(1,62) = 0,432$; $p > 0,05$; $\eta_p^2 = 0,007$].

Tabela 8. Efeito da frequência de uso (baixa vs alta) em automatização na competição em ansiedade competitiva

	Baixa frequência de uso <i>M ± DP</i>	Alta frequência de uso <i>M ± DP</i>	<i>F</i>	η_p^2
Ansiedade cognitiva intensidade	1,77 ± 0,72	2,89 ± 0,96	25,831**	0,294
Ansiedade somática intensidade	1,60 ± 0,67	2,40 ± 1,18	9,960**	0,138
Autoconfiança intensidade	3,69 ± 0,44	3,62 ± 0,44	0,432	0,007

**p < .01 *p < .05

Os resultados das análises descritivas e da MANOVA por frequência de uso (baixa vs alta) em definição de objetivos no treino na ansiedade competitiva são exibidos na Tabela 9. Na análise multivariada, verificou-se que esta variável não exerceu efeito significativo [F (3,60) = 1,362; $p > 0,05$; Wilks' Lambda = 0,936, $\eta_p^2 = 0,064$]. A análise univariada subsequente permitiu verificar que a frequência de uso competitiva na habilidade psicológica definição de objetivos no treino não exerceu efeito significativo na ansiedade cognitiva intensidade [F (1,62) = 1,534; $p > 0,05$; $\eta_p^2 = 0,024$], ansiedade somática intensidade [F (1,62) = 0,440; $p > 0,05$; $\eta_p^2 = 0,007$] e autoconfiança intensidade [F (1,62) = 3,083; $p > 0,05$; $\eta_p^2 = 0,047$].

Tabela 9. Efeito da frequência de uso (baixa vs alta) em definição de objetivos no treino na ansiedade competitiva

	Baixa frequência de uso <i>M ± DP</i>	Alta frequência de uso <i>M ± DP</i>	<i>F</i>	η_p^2
Ansiedade cognitiva intensidade	2,66 ± 1,02	2,31 ± 1,02	9,957*	0,163
Ansiedade somática intensidade	2,20 ± 1,31	2,00 ± 0,94	5,188*	0,092
Autoconfiança intensidade	3,51 ± 0,51	3,65 ± 0,44	4,034	0,073

** p < .01 *p < .05

Os resultados das análises descritivas e da MANOVA por frequência de uso (baixa vs alta) em definição de objetivos na competição na ansiedade competitiva exibidos na Tabela 10. Na análise multivariada, verificou-se que esta variável exerceu efeito significativo [F (3,60) = 3,719, $p < 0,05$; Wilks' Lambda = 0,843, $\eta_p^2 = 0,157$]. A análise univariada subsequente permitiu verificar que a frequência de uso na habilidade psicológica definição de objetivos na competição não exerceu efeito significativo na ansiedade cognitiva intensidade [F (1,62) = 0,012; $p > 0,05$; $\eta_p^2 = 0$] e ansiedade somática intensidade [F (1,62) = 0,946 $p > 0,05$; $\eta_p^2 = 0,015$], no entanto apresentou efeito significativo para autoconfiança intensidade [F (1,62) = 9,082; $p < 0,01$; $\eta_p^2 = 0,128$].

Tabela 10. Efeito da frequência de uso (baixa vs alta) em definição de objetivos na competição na ansiedade competitiva

	Baixa frequência de uso <i>M ± DP</i>	Alta frequência de uso <i>M ± DP</i>	<i>F</i>	η_p^2
Ansiedade cognitiva intensidade	2,40 ± 0,95	2,43 ± 1,08	0,012	0
Ansiedade somática intensidade	1,91 ± 0,99	2,17 ± 1,11	0,946	0,015
Autoconfiança intensidade	3,46 ± 0,52	3,78 ± 0,33	9,082**	0,128

** $p < .01$ * $p < .05$

Os resultados das análises descritivas e da MANOVA por frequência de uso (baixa vs alta) em imagética no treino são exibidos na Tabela 11. Na análise multivariada, verificou-se que esta variável exerceu efeito significativo [$F(3,60) = 6,550$; $p < 0,01$; Wilks' Lambda = 0,753, $\eta_p^2 = 0,247$]. A análise univariada subsequente permitiu verificar que a frequência de uso na habilidade psicológica imagética no treino exerceu efeito significativo na ansiedade cognitiva intensidade [$F(1,62) = 16,331$; $p < 0,01$; $\eta_p^2 = 0,208$] e na ansiedade somática intensidade [$F(1,62) = 9,908$; $p < 0,01$; $\eta_p^2 = 0,138$], no entanto não apresentou efeito significativo para autoconfiança intensidade [$F(1,62) = 0,470$; $p > 0,05$; $\eta_p^2 = 0,008$].

Tabela 11. Efeito da frequência de uso (baixa vs alta) em imagética no treino na ansiedade competitiva

	Baixa frequência de uso <i>M ± DP</i>	Alta frequência de uso <i>M ± DP</i>	<i>F</i>	η_p^2
Ansiedade cognitiva intensidade	1,78 ± 0,90	2,76 ± 0,93	16,331**	0,208
Ansiedade somática intensidade	1,52 ± 0,70	2,35 ± 1,12	9,908**	0,138
Autoconfiança intensidade	3,60 ± 0,49	3,68 ± 0,42	0,470	0,008

** $p < .01$ * $p < .05$

Os resultados das análises descritivas e da MANOVA por frequência de uso (baixa vs alta) em imagética na competição são exibidos na Tabela 12. Na análise multivariada, verificou-se que esta variável não exerceu efeito significativo [$F(3,60) = 2,056$; $p > 0,05$; Wilks' Lambda = 0,907, $\eta_p^2 = 0,093$]. A análise univariada subsequente permitiu verificar que a frequência de uso em imagética na competição exerceu efeito significativo na ansiedade cognitiva intensidade [$F(1,62) = 5,667$; $p < 0,05$; $\eta_p^2 = 0,084$] e ansiedade somática intensidade [$F(1,62) = 5,195$; $p < 0,05$; $\eta_p^2 = 0,077$], no entanto, não apresentou efeito significativo para autoconfiança intensidade [$F(1,62) = 0,042$; $p > 0,05$; $\eta_p^2 = 0,001$].

Tabela 12. Efeito da frequência de uso (baixa vs alta) em imagética na competição na ansiedade competitiva

	Baixa frequência de uso <i>M ± DP</i>	Alta frequência de uso <i>M ± DP</i>	<i>F</i>	η_p^2
Ansiedade cognitiva intensidade	2,17 ± 0,96	2,77 ± 1,02	5,667*	0,084
Ansiedade somática intensidade	1,81 ± 0,99	2,41 ± 1,09	5,195*	0,077
Autoconfiança intensidade	3,64 ± 0,47	3,66 ± 0,41	0,042	0,001

** $p < .01$ * $p < .05$

Os resultados das análises descritivas e da MANOVA por frequência de uso (baixa vs alta) em diálogo interno são exibidos na Tabela 13. Na análise multivariada, verificou-se que esta variável não exerceu efeito significativo [$F(3,60) = 2,604$, $p > 0,05$; Wilks' Lambda = 0,885, $\eta_p^2 = 0,115$]. A análise univariada subsequente permitiu verificar que a frequência de uso no diálogo interno exerceu efeito significativo na ansiedade cognitiva intensidade [$F(1,62) = 6,179$; $p < 0,05$; $\eta_p^2 = 0,091$], no entanto não exerceu para ansiedade somática intensidade [$F(1,62) = 3,090$; $p > 0,05$; $\eta_p^2 = 0,047$] e para autoconfiança intensidade [$F(1,62) = 2,783$; $p > 0,05$; $\eta_p^2 = 0,043$].

Tabela 13. Efeito da frequência de uso (baixa vs alta) em diálogo interno na ansiedade competitiva

	Baixa frequência de uso <i>M ± DP</i>	Alta frequência de uso <i>M ± DP</i>	<i>F</i>	η_p^2
Ansiedade cognitiva intensidade	2,83 ± 1,03	2,19 ± 0,95	6,179*	0,091
Ansiedade somática intensidade	2,37 ± 1,21	1,89 ± 0,95	3,090	0,047
Autoconfiança intensidade	3,53 ± 0,48	3,72 ± 0,41	2,783	0,043

** $p < .01$ * $p < .05$

Os resultados das análises descritivas e da MANOVA por frequência de uso (baixa vs alta) em pensamentos negativos são exibidos na Tabela 14. Na análise multivariada, verificou-se que esta variável exerceu efeito significativo [$F(3,60) = 18,759$, $p < 0,01$; Wilks' Lambda = 0,516, $\eta_p^2 = 0,484$]. A análise univariada subsequente permitiu verificar que a frequência de uso em pensamentos negativos exerceu efeito significativo na ansiedade cognitiva intensidade [$F(1,62) = 50,616$; $p < 0,01$; $\eta_p^2 = 0,449$], para ansiedade somática intensidade [$F(1,62) = 41,990$; $p < 0,01$; $\eta_p^2 = 0,404$] e para autoconfiança intensidade [$F(1,62) = 4,055$; $p < 0,05$; $\eta_p^2 = 0,061$].

Tabela 14. Efeito da frequência de uso (baixa vs alta) em pensamentos negativos na ansiedade competitiva

	Baixa frequência de uso <i>M ± DP</i>	Alta frequência de uso <i>M ± DP</i>	<i>F</i>	η_p^2
Ansiedade cognitiva intensidade	1,82 ± 0,66	3,20 ± 0,88	50,616**	0,449
Ansiedade somática intensidade	1,47 ± 0,50	2,83 ± 1,12	41,990**	0,404
Autoconfiança intensidade	3,75 ± 0,37	3,52 ± 0,50	4,055*	0,061

** $p < .01$ * $p < .05$

Os resultados das análises descritivas e da MANOVA por frequência de uso (baixa vs alta) em ativação no treino são exibidos na Tabela 15. Na análise multivariada, verificou-se que esta variável exerceu efeito significativo [$F(3,60) = 3,162$, $p < 0,05$; Wilks' Lambda = 0,863, $\eta_p^2 = 0,137$]. A análise univariada subsequente permitiu verificar que a frequência de uso em ativação no treino não exerceu efeito significativo na ansiedade cognitiva intensidade [$F(1,62) = 0,129$; $p > 0,05$; $\eta_p^2 = 0,002$] e na ansiedade somática intensidade [$F(1,62) = 0,974$; $p > 0,05$; $\eta_p^2 = 0,015$], no entanto apresentou efeito significativo para autoconfiança intensidade [$F(1,62) = 4,181$; $p < 0,05$; $\eta_p^2 = 0,063$].

Tabela 15. Efeito da frequência de uso (baixa vs alta) em ativação no treino na ansiedade competitiva

	Baixa <i>M ± DP</i>	Alta <i>M ± DP</i>	<i>F</i>	η_p^2
Ansiedade cognitiva intensidade	2,48 ± 0,85	2,59 ± 1,13	0,147	0,003
Ansiedade somática intensidade	1,89 ± 0,97	2,37 ± 1,16	2,585	0,049
Autoconfiança intensidade	3,50 ± 0,52	3,77 ± 0,35	4,738*	0,087

** $p < .01$ * $p < .05$

Os resultados das análises descritivas e da MANOVA por frequência de uso (baixa vs alta) em ativação na competição são exibidos na Tabela 16. Na análise multivariada, verificou-se que esta variável não exerceu efeito significativo [$F(3,60) = 2,147$, $p > 0,05$; Wilks' Lambda = 0,903, $\eta_p^2 = 0,097$]. A análise univariada subsequente permitiu verificar que a frequência de uso em ativação na competição não exerceu efeito significativo na ansiedade cognitiva intensidade [$F(1,62) = 1,655$; $p > 0,05$; $\eta_p^2 = 0,026$], na ansiedade somática intensidade [$F(1,62) = 0,330$; $p > 0,05$; $\eta_p^2 = 0,005$], no entanto apresentou efeito significativo para autoconfiança intensidade [$F(1,62) = 5,359$; $p < 0,05$; $\eta_p^2 = 0,080$].

Tabela 16. Efeito da frequência de uso (baixa vs alta) em ativação na competição na ansiedade competitiva

	Baixa frequência de uso <i>M ± DP</i>	Alta frequência de uso <i>M ± DP</i>	<i>F</i>	η_p^2
Ansiedade cognitiva intensidade	2,60 ± 0,99	2,27 ± 1,04	1,655	0,026
Ansiedade somática intensidade	2,15 ± 1,05	1,99 ± 1,09	0,330	0,005
Autoconfiança intensidade	3,52 ± 0,49	3,77 ± 0,36	5,359*	0,080

** p < .01 *p < .05

5. DISCUSSÃO

O presente estudo teve como objetivo principal, verificar o efeito da frequência de uso todas as HP (em situações de treino e/ou competição) sobre a ansiedade cognitiva, ansiedade somática e autoconfiança em atletas da elite competitiva. É um dos primeiros estudos no Brasil utilizando a versão brasileira dos instrumentos: CSAI-2R e do TOPS-2, proporcionando um melhor entendimento do efeito da frequência de uso em habilidades psicológicas nas ansiedades somática e cognitiva e na autoconfiança.

Os resultados da pesquisa indicaram que a amostra apresenta níveis de ansiedade competitiva, a medida utilizada permite encontrar três escores, isto porque essa medida, a percepção de ansiedade competitiva é um construto tridimensional composto de ansiedade cognitiva, ansiedade somática e autoconfiança. Cada subescala que mede ansiedade competitiva tem quatro pontos, com pontuação variando de 1 a 4. Desse modo, a média dos escores para ansiedade cognitiva foi de 2,42 ($\pm 0,13$) com o Intervalo de Confiança de 2,17 e 2,68 e o ponto médio da escala foi de 2,5, conclui-se que em média, os indivíduos tenderam a reportar níveis medianos de ansiedade cognitiva. Referente a média para ansiedade somática foi de 2,07 ($\pm 0,14$) com o Intervalo de Confiança de 1,80 e 2,33 e o ponto médio da escala foi de 2,5, conclui-se que em média, os indivíduos tenderam a reportar níveis baixos de ansiedade somática. Finalmente, a média de escores para autoconfiança foi de 3,65 ($\pm 0,06$) com o Intervalo de Confiança de 3,54 e 3,76 e o ponto médio da escala foi de 2,5, conclui-se que em média, os indivíduos tenderam a reportar níveis muito altos de autoconfiança. Em vista disso, estes primeiros achados da pesquisa indicam que os atletas de elite apresentam ansiedade cognitiva em níveis medianos, no entanto os mesmos apresentam níveis muito altos de autoconfiança.

Dessa forma, o estudo de *meta-analysis*, Craft *et al.* (2003) e a revisão sistemática de Paludo *et al.* (2016) os quais corroboram com os achados da pesquisa, concluíram que a autoconfiança pode ser um preditor positivo do desempenho esportivo. No contexto competitivo, os estudos de Fernandes, Nunes, Vasconcelos-Raposo e Fernandes (2013) e Fernandes, Vasconcelos-Raposo e Fernandes (2012) os quais também corroboram com os resultados dessa pesquisa, relataram que a autoconfiança ajuda os atletas a controlarem e até mesmo diminuírem seus níveis de ansiedade cognitiva e somática.

Concernente ao uso das habilidades psicológicas que são seis subescalas que mensuraram esse construto considerando a situação de treino e sete considerando a situação de competição. As

escalas tinham 5 pontos, com pontuação variando de 1 (nunca) e 5 (sempre). O ponto médio das escalas é 3,0. Comparando os intervalos de confiança de cada uma das subescalas, em situação de treino, considerando o ponto médio da escala, como foi feito acima, encontrou-se que os participantes do estudo usam, em média, com alta frequência, a técnica de definição de objetivos (IC= 3,66 – 3,98), a de diálogo interno (IC= 4,01 – 4,41), a da imagética (IC = 3,46 – 3,81) e a da automatização (IC = 3,22 – 3,66), e a de ativação (IC = 3,54 – 3,84); e com frequência moderada o relaxamento (IC = 2,61 – 3,17). Já no que diz respeito à situação de competição, observou-se que os participantes usam a definição dos objetivos (IC = 4,09 – 4,42), a ativação (IC = 3,97 – 4,30), a automatização (IC = 3,05 – 3,48) e a imagética (IC = 3,73 – 4,12) com alta frequência; o relaxamento (IC = 2,65 – 3,21) com moderada frequência, e os pensamentos negativos (IC = 1,99 – 2,56) e o controle emocional (IC = 2,18 – 2,76) com baixa frequência.

De uma forma resumida, nos principais achados da análise da MANOVA, foram encontrados efeitos significativos da frequência de uso em relaxamento (treino e competição), automatização (treino e competição), definição de objetivos (treino) e imagética (treino e competição) na ansiedade cognitiva e na ansiedade somática. Com relação a diálogo interno, foi encontrado efeito significativo da frequência de uso em diálogo interno, apenas na ansiedade cognitiva. Por outro lado, o controle emocional e os pensamentos negativos apresentaram um efeito significativo, além das ansiedades, também na autoconfiança. E para finalizar, os resultados apresentaram efeito significativo da frequência de uso em definição de objetivos (competição) e ativação (treino e competição) na autoconfiança.

No que se refere à primeira hipótese de estudo, os resultados indicam que a frequência de uso em relaxamento (treino e competição) exerceu efeito significativo sobre os dois tipos de ansiedade. Os resultados referentes ao eta parcial quadrado (η^2) de 0,395 na ansiedade cognitiva e de 0,499 na ansiedade somática para a frequência de uso em relaxamento no ambiente de treino e eta parcial quadrado (η^2) de 0,228 na ansiedade cognitiva e 0,263 na ansiedade somática para frequência de uso em relaxamento na competição, estes escores do η^2 sinalizam um efeito de 40 a 50% do relaxamento sobre as ansiedades no ambiente treino e um efeito de 20 a 26% do relaxamento sobre as ansiedades no ambiente competição. Os resultados são suportados pelos estudos de HAGAN et. al., (2017) os quais verificam que a aplicação das técnicas relaxamento contribuem para bloquear os pensamentos inibitórios, assim, não interferindo na performance dos atletas (BATTAGLINI et al., 2022; CHANG; PERALTA; CORCHO, 2020; FLETCHER; HANTON, 2001; NEIL; MELLALIEU; HANTON, 2006; THELWELL; GREENLEES, 2003). Nos resultados de LIANG et al., (2021), os quais utilizam a análise de regressão para encontrar um efeito positivo

do treinamento de relaxamento progressivo na diminuição da ansiedade somática e cognitiva de atletas universitários, assim como, Thelwell e Greenless (2003) concluíram que um treinamento das habilidades psicológicas incluindo relaxamento foi benéfico para a redução das ansiedades: cognitiva e somática. Ao que tudo indica atletas que mais se utilizam do relaxamento tendem a exibir escores menores de ansiedade cognitiva e somática (HAGAN *et al.*, 2017). No entanto, a frequência de uso em relaxamento, no presente estudo, não teve efeito significativo na autoconfiança. Esse resultado pode ser explicado pelo fato de que os atletas investigados eram profissionais e de acordo com Regal *et al.* (2019) esses tipos de atleta têm uma autoconfiança mais estável, ou seja, não tão sensíveis às situações momentâneas característica das competições.

Relativo a segunda hipótese, ela foi suportada no presente estudo o qual verificou efeito significativo da frequência de uso de controle emocional na competição nas ansiedades cognitiva qual apresentou um eta parcial quadrado (η^2) de 0,547 o que indica mais de 50% de efeito sobre a variável e na somática a qual apresentou um eta parcial quadrado (η^2) de 0,438 o que indica mais de 40% de efeito sobre a variável. E finalmente na autoconfiança a qual apresentou um eta parcial quadrado (η^2) de 0,135 o que indica de 13% sobre a variável. Os dados são significativos e representativos devido aos valores do eta parcial quadrado (η^2) dessas variáveis, de modo que os dados estão alinhados com relação as ansiedades com resultados do estudo de Khakpoor, Saed, Armani e Kian (2019), os quais relatam que a regulação emocional tem efeito sobre a ansiedade.

De acordo a terceira hipótese, os resultados obtidos são suportados pela literatura, em vista que verificamos efeito significativo da frequência de uso da automatização (treino e competição) nas ansiedades cognitiva e somática, no entanto não foi observado efeito significativo na autoconfiança. Analisando os valores do eta parcial quadrado (η^2) da frequência de uso em automatização no ambiente de treinos temos valores de 0,110 para ansiedade cognitiva e 0,067 para ansiedade somática os quais indicam efeito de 11% e 6% sobre as variáveis e para o ambiente de competição os dados são ainda mais elevados, eta parcial quadrado (η^2) 0,294 para ansiedade cognitiva e 0,138 para ansiedade somática os quais indicam efeito de 29% e 13% sobre as variáveis. É interessante lembrar que sob a pressão da competição, especificamente no que diz respeito a ansiedade cognitiva e somática, os atletas apresentem uma maior dificuldade para automatizar as suas ações motoras (FERNANDES ET. AL, 2019). Indicando o quanto os atletas de elite são treinados e conseguem automatizar as suas ações dentro da competição com toda a pressão envolvida no esporte de alto rendimento.

A quarta hipótese foi suportada parcialmente, uma vez que o efeito da frequência de uso da

definição de objetivos no ambiente de treino foi significativo na ansiedade cognitiva e somática, no entanto, não foi significativa na autoconfiança e já para o ambiente de competição verifica-se um efeito significativo apenas para autoconfiança. A hipótese é suportada pela literatura (HARWOOD; CUMMING; FLETCHER, 2004; KAHROVIĆ *et al.*, 2014; O'BRIEN; MELLALIEU; HANTON, 2009; POP; GROSU; ZADIC, 2021; THELWELL; GREENLEES, 2003) os quais indicam que a definição de objetivos tem efeito sobre as ansiedades (cognitiva e somática) e para autoconfiança. Os achados do presente estudo indicam-se um efeito para o ambiente treino de 16%, valor do eta parcial quadrado (η^2) de 0,163, para ansiedade cognitiva e um efeito de 9%, valor do eta parcial quadrado (η^2) de 0,092, para ansiedade somática e por fim, para o ambiente de competição verifica-se um efeito de 12%, valor de eta parcial quadrado (η^2) de 0,128, para a autoconfiança. As descobertas fornecem indicações as quais a definição de objetivos pode melhorar o comportamento em tarefas individuais e coletivas potencializando em um melhor desempenho. Antes de definir quaisquer metas específicas de desempenho, os atletas devem, portanto, garantir que os comportamentos de definição de objetivos sejam praticados no treinamento. O treinamento das HP, por exemplo, pode ser utilizado para gerenciar a interpretação dos sintomas de ansiedade e temos a autoconfiança que é uma das qualidades mais importantes que um atleta pode apresentar e assim, e pode ser crucial para garantir uma mudança de comportamento bem-sucedida e confiável em atletas de elite, de modo que os mesmo possam saber lidar com as demandas dos treinos e das competições.

Com relação a quinta hipótese, observou-se um efeito significativo da frequência de uso da imagética (treino e competição) nas ansiedades cognitiva e somática. Quando se analisou os valores do eta parcial quadrado (η^2) no ambiente de treino verificamos efeito de 20%, 0,208, para ansiedade cognitiva e um efeito de quase 14%, 0,138, para ansiedade somática. Para o ambiente de competição o efeito foi 8%, 0,084, para ansiedade cognitiva e de 7,7%, 0,077, para ansiedade somática. A hipótese é suportada pelas pesquisas a seguir (DORAK; OZSAKER, 2013; HAGAN; POLLMANN; SCHACK, 2017; KUAN *et al.*, 2018; MOHAMMADZADEH; SAMI, 2014; SAEMI *et al.*, 2011; THELWELL; GREENLEES, 2003) as quais indicam que os atletas de elite usaram as atividades de imagética de maneira intensiva para lidar com a ansiedade, aumentar a autoconfiança no esporte com objetivo de aumentar o desempenho e alcançar o sucesso.

Correspondente à sexta hipótese, verifica-se um efeito significativo da frequência de uso da técnica do diálogo interno (treino) na ansiedade cognitiva, no entanto não apresentou para a ansiedade somática e para a autoconfiança. Quando se analisou o valor do eta parcial quadrado (η^2) de 0,091 pode-se afirmar que a variável apresentou um efeito de 9% para ansiedade cognitiva. Os nossos resultados são suportados pelos seguintes estudos (BARAHONA-FUENTES; LAGOS;

OJEDA, 2019; FLETCHER; HANTON, 2001; HAGAN; POLLMANN; SCHACK, 2017; HIDAYAT *et al.*, 2023; KAHROVIĆ *et al.*, 2014; NEIL; MELLALIEU; HANTON, 2006) as quais indicam que os atletas de elite usaram a conversa interna positiva e/ou associada com outras habilidades psicológicas geraram efeito sobre a ansiedade.

A sétima hipótese também foi suportada, uma vez que se observa um efeito significativo da frequência de uso dos pensamentos negativos nas ansiedades cognitiva e somática, assim como na autoconfiança. Quando se analisa os resultados do eta parcial quadrado (η^2) verifica-se que a variável apresentou quase 45%, 0,449, de efeito sobre a ansiedade cognitiva, 40%, 0,404, de efeito sobre a ansiedade somática e 6%, 0,061, de efeito sobre a autoconfiança. Esses achados são suportados pela pesquisa de Veskovic *et al.* (2019), a qual verifica-se o efeito de programas de desenvolvimento de habilidades psicológicas no controle das ansiedades e no aumento dos níveis de autoconfiança em atletas de elite de karatê. Eles reiteram a importância da autorregulação emocional como um fator crucial na preparação de atletas de elite. Há sugestões de que os pensamentos negativos integram a autorregulação emocional (BATISTA; NORONHA, 2018), uma vez que essa pode ser entendida como um processo dinâmico intrinsecamente ligado a esforços conscientes no controle dos comportamentos, dos sentimentos e das emoções para que algum objetivo seja alcançado, estando os pensamentos negativos agindo em desfavor da autorregulação emocional.

Por fim, a oitava hipótese foi suportada pelos resultados do efeito significativo da frequência de uso da ativação (treino e competição) na autoconfiança. Isso significa que atletas que põem em uso, mais frequentemente, o seu estado de ativação reportam também níveis mais altos de autoconfiança. Quando se verifica que os escores de eta parcial quadrado (η^2) observa-se um efeito de 6%, 0,063, sobre a autoconfiança para o ambiente treino e no ambiente de competição verifica-se um efeito de 8%, 0,080, sobre a autoconfiança. Os achados do presente estudo alinham-se com os resultados apresentados pelo estudo de Saemi *et. al* (2011) os quais encontraram uma correlação positiva e significativa entre autoconfiança intensidade com a ativação, ou seja, as pesquisas indicam que bons níveis de ativação geram o aumento da autoconfiança nos treinos e nas competições (CALMELS *et al.*, 2003).

O presente estudo tem algumas limitações, a saber: 1) amostra do estudo foi composta em sua maioria por atletas do sexo masculino; 2) o estudo foi de corte transversal; 3) a amostra do presente estudo foi composta por atletas de diversas modalidades esportivas; 4) a amostra foi constituída por atletas de esportes individuais e coletivos; 5) a amostra do presente estudo foi constituída em sua maioria de atletas da modalidade futebol. De modo que, é sugerido que em estudos futuros seja utilizada uma amostra com mais atletas e com proporção de equilíbrio por modalidades

esportivas e gênero. Como implicações práticas, é necessário salientar a importância de ser elucidada a relação entre frequência de uso em habilidades psicológicas e a ansiedade competitiva para atletas de elite. De certa forma, os resultados apresentados pelo presente estudo sugerem que psicólogos do esporte desenvolvam programas de aprimoramento em habilidades psicológicas para o controle da ansiedade e da autoconfiança, com objetivo de maximizar o desempenho dos atletas de elite.

6. CONCLUSÕES

De acordo com os achados do presente estudo foi encontrado efeito significativo da frequência de uso em relaxamento (treino e competição), automatização (treino e competição), definição de objetivos (treino) e imagética (treino e competição) na ansiedade cognitiva e na ansiedade somática. Por outro lado, pensamentos negativos (competição) e controle emocional (competição) apresentaram um efeito significativo, além das ansiedades, também na autoconfiança. Além disso, diálogo interno (treino) apresentou um efeito significativo apenas para ansiedade cognitiva. Definição de objetivos (competição) e ativação (treino e competição) apresentaram um efeito significativo apenas para autoconfiança.

Esses achados são de suma importância para a Psicologia do Esporte no Brasil, por sugerir que habilidades psicológicas podem interferir na ansiedade competitiva em atletas de elite. De acordo com o modelo teórico do presente estudo onde considera a AC composta de ansiedades e de autoconfiança, e na introdução desse estudo foi defendido cientificamente (LOCHBAUM *et al.*, 2022; ONG; CHUA, 2021; PALUDO *et al.*, 2016; RICE *et al.*, 2019) que a autoconfiança é um preditor do desempenho. Sendo assim, o presente estudo sugere um caminho a ser traçado pela Psicologia do Esporte, especificamente um programa de desenvolvimento de habilidades psicológicas com o objetivo de auxiliar aos atletas a chegar em níveis adequados de autoconfiança, os quais podem facilitar o desempenho.

REFERÊNCIAS

ALEJO, A. A. et al. Does pre-competitive anxiety interfere in the performance of boxing athletes in brazil? A pilot study. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, v. 26, n. 2, p. 139–142, 2020.

AUFENANGER, S. J. Relationships between mental skills and competitive anxiety interpretation in open skill and close skill. p. 1–70, 2005.

BAKKER, F. C.; WHITING, H. T. A.; VAN DER BRUG, H. **Sport Psychology: Concepts and Applications**. Chichester: Wiley, 1990.

BATISTA, H. H. V.; NORONHA, A. P. P. Instrumentos de autorregulação emocional: uma revisão de literatura. **Revista Avaliação Psicológica**, v. 17, n. 03, p. 389–398, 15 ago. 2018.

BEATTIE, S., HARDY, L., SAVAGE, J., WOODMAN, T., & CALLOW, N. Development and validation of a trait measure of robustness of self-confidence. **Psychology of Sport and Exercise**, 12, 184-191, 2011.

BECKMANN, J.; KELLMANN, M. Procedures and principles of sport psychological assessment. **The Sport Psychologist**, 17, 338-350, 2003.

BILA, M.; HILLMAN, A. R. The Relationship Between Anxiety , Confidence and Short-Passing Performance in Collegiate Soccer Players. v. 1, n. 1, p. 5–9, 2021.

COŞKUN, F. THE ASSOCIATION BETWEEN SWIMMING EDUCATION-RELATED ANTHROPOMETRIC VARIABLES AND. **International Journal of Eurasian Education and Culture**, v. 5, n. 9, p. 779–792, 1 jan. 2020. Disponível em:<<http://www.ijoeec.com/DergiTamDetay.aspx?ID=148>>.

BURTON, D.; RAEDEKE, T. Sport psychology for coaches. Champaign, IL: Human Kinetics, 2008.

CARR, C. M. Sport Psychology: Psychologic Issues and Applications. **Physical Medicine and Rehabilitation Clinics of North America**, 17, 519-535, 2006.

COŞKUN, F. THE ASSOCIATION BETWEEN SWIMMING EDUCATION-RELATED ANTHROPOMETRIC VARIABLES AND. **International Journal of Eurasian Education and Culture**, v. 5, n. 9, p. 779–792, 1 jan. 2020. Disponível em:<<http://www.ijoeec.com/DergiTamDetay.aspx?ID=148>>.

CRAFT, L. L.; MAGYAR, T. M.; BECKER, B. J.; FELTZ, D. L. The relationship between the Competitive State Anxiety Inventory-2 and sport performance: A meta-analysis. **Journal of Sport and Exercise Psychology**, 25, 44-65, 2003.

DOMINIKUS, F. et al. Relationship between mental skill and anxiety interpretation in secondary school hockey athletes. **European Journal of Social Sciences**, v. 9, n. 4, p. 651–658, 2009.

DORAK, R. F.; OZSAKER, M. Australian Journal of Basic and Applied Sciences Sport Imagery , Competitive Anxiety And Sport Confidence In Elite Athletes. v. 7, n. December, p. 566–572, 2013.

EINARSSON, E. I.; KRISTJÁNSDÓTTIR, H.; SAAVEDRA, J. M. Relationship between elite athletes' psychological skills and their training in those skills. **Nordic Psychology**, v. 72, n. 1, p. 23–32, 2020. Disponível em: <<https://doi.org/10.1080/19012276.2019.1629992>>.

FARO, H. K. C. et al. Comparison of competitive anxiety and self-confidence in Brazilian Jiu-Jitsu skills levels: A cross-sectional in-event study. **Ido Movement for Culture**, v. 20, n. 1, p. 30–39, 2020.

FERNANDES, M. G.; VASCONCELOS, R. J.; FERNANDES, H. M. Tradução, adaptação transcultural e propriedades psicométricas do TOPS2 em atletas brasileiros. **Revista Ibero-Americana de Diagnóstico e Avaliação Psicológica**, v. 36, n. 2, p. 71-98, 2013.

FERNANDES, M. G.; NUNES, S. A. N.; VASCONCELOS, R., J., FERNANDES, H. M.; BRUSTAD, R. The CSAI-2: An Examination of the Instrument's Factorial Validity and Reliability of the Intensity, Direction and Frequency Dimensions with Brazilian Athletes. *Journal of Applied Sport Psychology*, v. 25, n. 4, p. 377-391, 2013.

FERNANDES, M. G.; NUNES, S. A. N.; VASCONCELOS-RAPOSO, J.; FERNANDES, H. M. Efeitos da experiência nas dimensões de intensidade, direção e frequência da ansiedade e autoconfiança competitiva: Um estudo em atletas de desportos individuais e coletivos. **Motricidade**, v. 10, n. 2, p. 81-89, 2014.

FERNANDES, M. G., VASCONCELOS, R.; J.; FERNANDES, H. M. Propriedades psicométricas do CSAI-2 em atletas brasileiros. **Psicologia: Reflexão e Crítica**, v. 25, n. 4, p. 679-687, 2012_a.

FERNANDES, M. G.; VASCONCELOS, R.; J.; FERNANDES, H. M. Relação entre orientações motivacionais, ansiedade e autoconfiança, e bem-estar subjetivo em atletas brasileiros. **Motricidade**, v. 8, n. 3, p. 4-18, 2012_b.

FERNANDES, M. G.; NUNES, S. A. N.; VASCONCELOS-RAPOSO, J.; FERNANDES, H. M. Fatores influenciadores da ansiedade competitiva em atletas brasileiros. **Revista Brasileira de Cineantropometria & Desempenho Humano.**, v.15, p.705 - 714, 2013.

FERNANDES, M. G. et al. Efeito isolado e combinado do sexo, tipo de esporte e experiência competitiva sobre as habilidades psicológicas. **Educación Física y Ciencia**, v. 21, n. 2, p. e079, 2019.

FERNANDES, M. G.; MAGALHÃES, E. L. C.; PALMA, N. S.; NUNES, S. A. N. Fatores influenciadores da autoconfiança robusta em atletas amadores brasileiros. **Psicologia Argumento**, v. 39, n. 104, p. 261–276, 2021.

FLETCHER, D.; HANTON, S. The relationship between psychological skills usage and competitive anxiety responses. **Psychology of Sport and Exercise**, v. 2, n. 2, p. 89–101, abr. 2001.

Disponível em: <<https://linkinghub.elsevier.com/retrieve/pii/S1469029200000145>>.

FREITAS, S., DIAS, C. & FONSECA, A. Psychological Skills Training Applied to Soccer: A Systematic Review Based on Research Methodologies. **Review of European Studies**, 5(5), 18-29, 2013.

FORTES, L. de S. et al. Efeito da Ansiedade Competitiva sobre a Tomada de Decisão em Jovens Atletas de Voleibol. **Psicologia: Teoria e Pesquisa**, v. 35, p. 1–8, 2019.

GOULD D, FLETT MR, BEAN E. Mental Preparation for Training and Competition. **In Sport Psychology**. Wiley-Blackwell. p. 53-63, 2009.

KHAKPOOR, S.; SAED, O.; ARMANI KIAN, A. Emotion regulation as the mediator of reductions in anxiety and depression in the Unified Protocol (UP) for transdiagnostic treatment of emotional disorders: double-blind randomized clinical trial. **Trends in psychiatry and psychotherapy**, v. 41, n. 3, p. 227–236, 2019.

KHODAYARI, B.; SAIARI, A.; DEHGHANI, Y. Comparison relation between mental skills with sport anxiety in sprint and endurance runners. **Procedia - Social and Behavioral Sciences**, v. 30, p. 2280–2284, 2011.

KUAN, G. et al. Effects of relaxing and arousing music during imagery training on dart-throwing performance, physiological arousal indices, and competitive state anxiety. **Frontiers in Psychology**, v. 9, n. FEB, p. 1–12, 2018.

KRISTJÁNSDÓTTIR, H. et al. Psychological characteristics in women football players: Skills, mental toughness, and anxiety. **Scandinavian Journal of Psychology**, v. 60, n. 6, p. 609–615, 6 dez. 2019. Disponível em: <<https://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/sjop.12571>>.

HAGAN JE, JNR., POLLMANN D, SCHACK T. Exploring temporal patterning of psychological skills usage during the week leading up to competition: Lessons for developing intervention programmes. **PLoS ONE** 12(8): e0181814, 2017.

HAGAN, J. E.; POLLMANN, D.; SCHACK, T. Elite athletes' in-event competitive anxiety responses and psychological skills usage under differing conditions. **Frontiers in Psychology**, v. 8, n. DEC, 2017.

HANTON, S.; CONNAUGHTON, D. Perceived control of anxiety and its relationship to self-confidence and performance. **Research Quarterly for Exercise and Sport**, v. 73, n. 1, p. 87–97, 2002.

HANIN, Y. L. Individual zones of optimal functioning (IZOF) model: Emotion- Performance relationships in sport. In Y. L. Hanin (Ed.), **Emotions in sport** (pp. 65- 89). Champaign, IL: Human Kinetics, 2000.

HARDY, L.; PARFITT, G. A catastrophe model of anxiety and performance. **British Journal of Psychology**, v. 82, n. 2, p. 163–178, maio 1991.

HARDY, L., ROBERTS, R., THOMAS, P. R.; MURPHY, S. M. Test of Performance Strategies (TOPS): Instrument refinement using confirmatory factor analysis. **Psychology of Sport and Exercise**, 11, 27-35, 2010.

HOLLIDAY, B.; HAMMERMEISTER, J.; NAYLOR, S.; FREIGAN, D. Building the better mental training mousetrap: Is periodization a more systematic approach to promoting performance excellence? **Journal of Applied Sport Psychology**, v. 20, n. 2, p. 199–219, 2008.

HORN, C. M., GILBERT, J. N., GILBERT, W., & LEWIS, D. K. Psychological skills training with community college athletes: The UNIFORM approach. **The Sport Psychologist**, 25, 321-340, 2011.

HUT, M. et al. A randomized controlled study of mindful sport performance enhancement and psychological skills training with collegiate track and field athletes. **Journal of Applied Sport Psychology**, v. 0, n. 0, p. 1–23, 2021. Disponível em: <<https://doi.org/10.1080/10413200.2021.1989521>>.

JAENES, J. C. et al. The Effectiveness of the Psychological Intervention in Amateur Male Marathon Runners. **Frontiers in Psychology**, v. 12, n. March, 2021.

JONES, J. G. More than just a game: Research developments and issues in competitive anxiety in sport. **British Journal of Psychology**, 85, 449-478, 1995.

LIANG, D. et al. Investigation of a Progressive Relaxation Training Intervention on Precompetition Anxiety and Sports Performance Among Collegiate Student Athletes. **Frontiers in Psychology**, v. 11, n. March, 2021.

LOCHBAUM, M. et al. Sport psychology and performance meta-analyses: A systematic review of the literature. **PLoS ONE**, v. 17, n. 2 February, p. 1–22, 2022.

MELLALIEU, S. D.; NEIL, R.; HANTON, S. Self-confidence as a mediator of the relationship between competitive anxiety intensity and interpretation. **Research Quarterly for Exercise and Sport**, v. 77, n. 2, p. 263–270, 2006.

MOREIRA, G. L. et al. Versão em português do Chronic Respiratory Questionnaire: estudo da validade e reprodutibilidade. **Jornal Brasileiro de Pneumologia**, v. 35, n. 8, p. 737–744, ago. 2009. Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1806-37132009000800004&lng=pt&tlng=pt>.

NAVIA, J. A. et al. Self-Control in Aiming Supports Coping With Psychological Pressure in Soccer Penalty Kicks. **Frontiers in Psychology**, v. 10, n. JUN, p. 1–8, 27 jun. 2019. Disponível em: <<https://www.frontiersin.org/article/10.3389/fpsyg.2019.01438/full>>.

NEIL, R.; MELLALIEU, D.S.; HANTON, S. Psychological Skills Usage and the Competitive Anxiety Response as a Function of Skill Level in Rugby Union. **Journal of Sport Science and Medicine**, 5, 415-423, 2006.

NOGUEIRA, F. C. de A.; BARA FILHO, M. G.; LOURENÇO, L. M. APPLICATION OF IZOF MODEL FOR ANXIETY AND SELF-EFFICACY IN VOLLEYBALL ATHLETES: A CASE STUDY. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, v. 25, n. 4, p. 338–343, ago. 2019. Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1517-86922019000400338&tlng=en>3899>.

ONG, N. C. H.; CHUA, J. H. E. Effects of psychological interventions on competitive anxiety in sport: A meta-analysis. *Psychology of Sport and Exercise*, v. 52, n. November, 2021.

PALUDO, A. C. ; NUNES, S. A.N. ; SIMOES, A. C. ; FERNANDES, M.G. . Relação entre ansiedade competitiva, autoconfiança e desempenho esportivo: uma revisão ampla da literatura. **Psicologia Argumento**, v. 34, p. 156-169, 2016.

PARK, S.; LIM, B.; LIM, S. The Effects of Self-Talk on Shooting Athletes' Motivation. n. August, p. 517–521, 2020.

PAULISTA, U. E. BRUNO FELIPE OLIVEIRA SIQUEIRA INFLUÊNCIA DA ANSIEDADE , MOTIVAÇÃO E CONCENTRAÇÃO NA PERFORMANCE DE. 2021.

PINEDA-ESPEJEL, H. A. et al. Adaptive Social Factors and Precompetitive Anxiety in Elite Sport. **Frontiers in Psychology**, v. 12, n. April, p. 1–10, 2021.

POP, R.-M.; GROSU, E. F.; ZADIC, A. A Systematic Review of Goal Setting Interventions to Improve Sports Performance. **Studia Universitatis Babeş-Bolyai Educatio Artis Gymnasticae**, v. 66, n. 1, p. 35–50, 2021.

SIMÕES P, VASCONCELOS-RAPOSO J.; SILVA, A.; FERNANDES, H. M. Effects of a Process-Oriented Goal Setting Model on Swimmer's Performance. **Journal of Human Kinetics**. 32: 65–76, 2012.

RICE, S. M. et al. Determinants of anxiety in elite athletes: a systematic review and meta-analysis. *British Journal of Sports Medicine*, v. 53, n. 11, p. 722–730, 16 jun. 2019.

RÖTHLIN, P. et al. Differential and shared effects of psychological skills training and mindfulness training on performance-relevant psychological factors in sport: A randomized controlled trial. **BMC Psychology**, v. 8, n. 1, p. 1–13, 2020.

SAEMI, A. G. V. E. et al. Relationship between mental skills and anxiety interpretation in female volleyball players. **Physical Culture and Tourism**, v. 18, n. 1, p. 19–24, 2011.

SANTOS, Í. dos et al. Ansiedade pré-competitiva em atletas de diferentes esportes: um estudo de revisão. **Revista Mundi Saúde e Biológicas**, v. 4, n. 2, p. 1–26, 2019.

SKILLS, P.; ATHLETES, B. Nanda, et al.: Psychological Skills of Basketball Athletes v. 15, p. 158–167, 2021.

THELWELL, R. C.; GREENLEES, I. A. Developing Competitive Endurance Performance using

Mental Skills Training. **Sport Psychologist**, v. 17, n. 3, p. 318–337, 2003.

THOMAS, P. R.; MURPHY, S. M.; HARDY, L. Test of performance strategies: Development and preliminary validation of a comprehensive measure of athletes' psychological skills. **Journal of Sports Sciences**, v. 17, n. 9, p. 697–711, 1999.

TOMÉ-LOURIDO, D.; ARCE, C.; PONTE, D. The relationship between competitive state anxiety, self-confidence and attentional control in athletes. **Revista de Psicología del Deporte**, v. 28, n. 4, p. 143–150, 2019.

TUTTE, V.; RECHE, C.; ÁLVAREZ, V. Evaluación e intervención psicológica en jugadoras de hockey sobre hierba femenino. / Evaluation and psychological intervention in female grass hockey players. **Cuadernos de Psicología del Deporte**, v. 20, n. 1, p. 62–74, 2020.

VEALEY, R. S. Future directions in psychological skills training. **The Sport Psychologist**, 2 (4), 318–336, 1998.

VEALEY, R. S. Knowledge Development and Implementation in Sport Psychology: A Review of *The Sport Psychologist*, 1987–1992. **The Sport Psychologist**, 8, 331–348, 1994.

VEALEY, S. R. Mental Skills Training in Sport. In G. Tenenbaum, R. Eklund and R. Singer (Eds.), **Handbook of sport psychology**. New Jersey: Wiley, 2007.

VESKOVIĆ, A. et al. Effects of a psychological skill training program on anxiety levels in top karate athletes. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, v. 25, n. 5, p. 418–422, 2019.

WALTER, N.; NIKOLEIZIG, L.; ALFERMANN, D. Effects of self-talk training on competitive anxiety, self-efficacy, volitional skills, and performance: an intervention study with junior sub-elite athletes. **Sports**, v. 7, n. 6, p. 1–20, 2019.

WEINBERG R S; STITCHER T; RICHARDSON P. Effects of a seasonal goal setting program on lacrosse performance. **The Sport Psychologist**. 8:166–175, 1994.

Weinberg, R. S. & Gould, D. (2017). Fundamentos da psicologia do esporte e do exercício. (6ª ed). Porto Alegre: Artmed.

ANEXO A – INSTRUMENTOS

VERSÃO BRASILEIRA DO CSAI-2R COM AS ESCALAS DE INTENSIDADE

	Nada	Pouco	Moderadamente	Muito
1. Estou preocupado (a) porque posso não render tão bem como poderia nesta competição	1	2	3	4
2. Sinto o meu corpo tenso	1	2	3	4
3. Sinto-me autoconfiante	1	2	3	4
4. Estou preocupado (a) pelo fato de poder perde	1	2	3	4
5. Sinto tensão no meu estômago	1	2	3	4
6. Estou preocupado (a) pelo fato de poder falhar sob pressão da competição	1	2	3	4
7. Estou confiante de que posso corresponder ao desafio que me é colocado	1	2	3	4
8. Estou preocupado pelo fato de poder ter um mau rendimento	1	2	3	4
9. O meu coração está batendo muito rápido	1	2	3	4
10. Estou confiante de que vou ter um bom rendimento	1	2	3	4
11. Sinto o meu estômago “às voltas”	1	2	3	4
12. Estou preocupado (a) pelo fato de os outros poderem ficar desapontados com o meu rendimento	1	2	3	4
13. As minhas mãos estão frias e úmidas	1	2	3	4
14. Estou confiante porque me imagino, mentalmente, a atingir o meu objetivo.	1	2	3	4
15. Sinto o meu corpo rígido	1	2	3	4
16. Estou confiante em conseguir ultrapassar os obstáculos sob a pressão da competição	1	2	3	4

TESTE DE ESTRATÉGIAS DE DESEMPENHO (TOPS-2)

Versão brasileira

Este questionário mede as estratégias de desempenho utilizadas por atletas em situações desportivas diversas. Queremos frisar, portanto, que não existem respostas certas ou erradas. Tudo o que pedimos é que você seja sincero em suas respostas.

Ao longo do questionário, vários termos são usados que podem ter diferentes significados para diferentes indivíduos. Por essa razão, estes termos são definidos abaixo com exemplos específicos do esporte, onde apropriado. Por favor, mantenha estas definições em mente quando responder aos itens com estes termos.

Competição: Um torneio no qual indivíduos ou equipes competem entre si.

Habilidade: Uma habilidade específica do seu desempenho esportivo.

Desempenho: Sua execução de uma habilidade esportiva durante treino e competição.

Rotina: Um conjunto de comportamentos que é desempenhado regularmente na preparação para o seu desempenho esportivo. Um exemplo pode ser realizar alongamentos enquanto ouve uma música antes de cada desempenho.

Treino: Uma sessão estruturada de prática para trabalhar em vários elementos de seu esporte.

Visualização/imaginação: Estes termos referem-se ao ato de figurar em sua mente algum aspecto de seu desempenho. Um exemplo seria sentir e imaginar-se executando uma habilidade específica perfeitamente.

Cada um dos seguintes itens descreve uma situação específica que você pode encontrar em seu treino e competição. Por favor, indique o quanto estas situações se aplicam a você na seguinte escala:

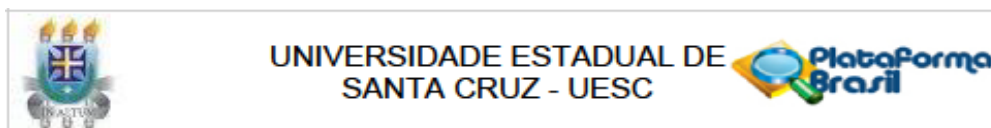
Por favor, circule o número que corresponde a sua resposta

Itens	Nunca	Raramente	Às vezes	Frequentemente	Sempre
1. Eu estabeleço metas realistas, mas desafiadoras para mim nos treinos	1	2	3	4	5
2. Eu digo coisas para mim mesmo/a para ajudar no meu desempenho em treinos.	1	2	3	4	5
3. Eu treino usando técnicas de relaxamento em meus exercícios.	1	2	3	4	5
4. Falo coisas negativas para mim mesmo/a nas competições.	1	2	3	4	5
5. Eu ensaio meu desempenho em minha mente antes do treino.	1	2	3	4	5
6. Durante competições eu penso que posso falhar.	1	2	3	4	5
7. Eu uso o tempo de treino para exercitar minhas técnicas de relaxamento.	1	2	3	4	5
8. Eu avalio se eu atinjo minhas metas de competição.	1	2	3	4	5
9. Eu defino metas bem específicas para as competições.	1	2	3	4	5
10. Nos treinos, eu permito que a habilidade completa ou o movimento aconteçam naturalmente, sem me concentrar em cada parte da habilidade.	1	2	3	4	5
11. Nas competições eu ensaio em minha imaginação o que vou sentir ao desempenhar.	1	2	3	4	5
12. Eu estabeleço metas para me ajudar a usar o tempo de treino de forma eficiente.	1	2	3	4	5
13. No treino, quando eu visualizo meu desempenho, eu imagino como me sentirei.	1	2	3	4	5
14. Eu estabeleço metas pessoais de desempenho para competições.	1	2	3	4	5
15. Eu me motivo ao treinar falando coisas positivas.	1	2	3	4	5
16. Eu falo coisas positivas para mim mesmo/a para aproveitar o máximo os treinos.	1	2	3	4	5

17. Eu tenho metas específicas para meu treino.	1	2	3	4	5
18. Eu imagino minha rotina competitiva antes de competir.	1	2	3	4	5
19. Eu me imagino me dando mal na competição.	1	2	3	4	5
20. Em competições, eu ensaio meu desempenho em minha mente.	1	2	3	4	5
21. Minhas emoções me impedem que eu dê meu melhor em competições.	1	2	3	4	5
22. Minhas emoções fogem do controle quando estou sob pressão de competição.	1	2	3	4	5
23. No treino, quando eu visualizo meu desempenho, eu me imagino me olhando como num filme de vídeo.	1	2	3	4	5
24. Em competições, eu consigo que a habilidade completa ou o movimento aconteçam naturalmente, sem precisar me concentrar em cada parte da habilidade.	1	2	3	4	5
25. Eu uso técnica de relaxamento como uma estratégia mental (para lidar com a tensão, estresse)	1	2	3	4	5
26. Eu consigo me preparar psicologicamente para ir bem no treino.	1	2	3	4	5
27. Eu sou capaz de desempenhar habilidades no treino sem ter que conscientemente pensar sobre elas.	1	2	3	4	5
28. Eu consigo ficar no ponto para desempenhar em competições.	1	2	3	4	5
29. Eu tenho dificuldades com minhas emoções em competições.	1	2	3	4	5
30. Durante as sessões de treino eu uso técnica de relaxamento para melhorar meu desempenho.	1	2	3	4	5
31. Eu consigo me preparar psicologicamente para ir bem na competição.	1	2	3	4	5

32. Eu uso técnicas de relaxamento durante a competição para melhorar meu desempenho.	1	2	3	4	5
33. Eu consigo aumentar minha ativação se eu me sinto desmotivado durante o treino.	1	2	3	4	5
34. Eu consigo desempenhar habilidades durante as competições sem conscientemente pensar sobre elas.	1	2	3	4	5
35. Se eu estou começando a me desconcentrar em competições, eu uso técnicas de relaxamento.	1	2	3	4	5
36. Eu consigo aumentar meu nível de intensidade para o nível ideal em competição.	1	2	3	4	5
37. Durante o treino, eu consigo desempenhar automaticamente sem ter que controlar cada movimento.	1	2	3	4	5
38. Em competições, eu fico suficientemente preparado para desempenhar no piloto automático.	1	2	3	4	5
39. Eu consigo aumentar meu nível de intensidade para o nível ideal em treinos.	1	2	3	4	5

ANEXO B – PARECER CONSUBSTANCIADO DO CEP



PARECER CONSUBSTANCIADO DO CEP

DADOS DO PROJETO DE PESQUISA

Título da Pesquisa: A relação entre experiência em habilidades psicológicas, ansiedade competitiva e autoconfiança robusta em atletas de elite

Pesquisador: Marcos Gimenes Fernandes

Área Temática:

Versão: 2

CAAE: 88692218.3.0000.5526

Instituição Proponente: Universidade Estadual de Santa Cruz

Patrocinador Principal: Universidade Estadual de Santa Cruz

DADOS DO PARECER

Número do Parecer: 2.680.876

Apresentação do Projeto:

O protocolo Caae 88692218.3.0000.5526, intitulado "A relação entre experiência em habilidades psicológicas, ansiedade competitiva e autoconfiança robusta em atletas de elite", sob a responsabilidade de Marcos Gimenes Fernandes trata-se de um projeto de pesquisa vinculada ao Grupo de Pesquisa em Desempenho Humano – GPED da Universidade Estadual de Santa Cruz (UESC), contando com financiamento da UESC, que pretende investigar a relação entre habilidades psicológicas, ansiedade competitiva e autoconfiança em atletas de elite. Para tanto, 100 atletas de diferentes modalidades esportivas serão convidados a participar da pesquisa por meio de preenchimento de três questionários durante o período aproximado de 2 anos de pesquisa.

Objetivo da Pesquisa:

De acordo com o apresentado no projeto, os objetivos da pesquisa são os transcritos abaixo:

Objetivo Primário:

- Analisar a relação entre habilidades psicológicas, ansiedade competitiva e autoconfiança em atletas de elite.

Objetivos Secundários:

Endereço: Campus Soane Nazaré de Andrade, Rodovia Jorge Amado, Km 16
Bairro: SALOBRINHO **CEP:** 45.662-900
UF: BA **Município:** ILHEUS
Telefone: (73)3680-5319 **Fax:** (73)3680-5319 **E-mail:** cep_uesc@uesc.br

APÊNDICE A – DADOS SOCIODEMOGRÁFICOS

Dados Socio demográficos

1. Idade

2. Gênero - () masculino () feminino

3. Modalidade esportiva

4. Há quanto tempo pratica a modalidade esportiva?

5. Há quanto tempo compete?

6. Há quanto a tempo é atleta profissional e/ou de elite?

APÊNDICE B – TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO

Termo de Consentimento Livre e Esclarecido

Título do Estudo: *A relação entre experiência em habilidades psicológicas, ansiedade competitiva e autoconfiança robusta em atletas de elite*

Conduzido por: *Prof. Dr. Marcos Gimenès Fernandes*

Prezado (a):

Venho por meio deste Termo convidá-lo(a) a participar, como voluntário (a), em uma pesquisa que tem como justificativa a importância de se investigar os aspectos psicológicos e emocionais, os quais podem ser específicos para atletas de elite. O objetivo do estudo é analisar a relação entre habilidades psicológicas, ansiedade competitiva e autoconfiança. Para essa análise, você irá preencher três questionários, os quais podem ser visualizados antes do início, caso desejem. Após esse preenchimento, as informações contidas nos questionários serão analisadas e descartadas, mantendo a confidencialidade dos resultados. O preenchimento dos questionários será realizado em três momentos antes de uma competição. Em todos os momentos um examinador estará presente e orientando as atividades. Toda a responsabilidade da coleta dos dados é do pesquisador Prof. Dr. Marcos Gimenès Fernandes.

Os riscos envolvidos relacionam-se com o momento do preenchimento, onde os senhores estarão voltados para a competição. No entanto, os senhores já estarão cientes e com o aval do treinador/dirigente sobre os horários e locais para tal preenchimento. Além disso, os senhores terão liberdade para recusar a participação a qualquer momento e por qualquer motivo, sem qualquer tipo de penalidade ou represália. Estas informações serão dadas no primeiro contato, tanto verbalmente quanto de forma escrita no TCLE. Importante destacar que a participação do estudo, para além dos objetivos da presente pesquisa, também gera um benefício direto ao atleta, visto que o técnico pode utilizar os resultados dos atributos psicológicos para diagnóstico, intervenção e prognóstico no ambiente de treinamento e competições.

Esta pesquisa não representa qualquer forma de gasto, tão pouco remuneração aos participantes. Se o atleta tiver gastos decorrentes da pesquisa, ele será ressarcido. Ainda, é garantido o direito a indenização se o participante tiver qualquer dano decorrente da sua participação na pesquisa. O TCLE foi impresso em duas vias iguais (frente e verso) e o participante poderá ficar com uma das vias.

Caso você concorde em participar desse estudo, os dados registrados e algumas informações como data de nascimento serão utilizadas, única e exclusivamente para ensino e pesquisa. Importa destacar que você poderá desistir de participar do estudo a qualquer momento, inclusive após o início de sua participação. Você receberá um código, o que assegurará que a sua identidade seja mantida confidencial.

Para finalizar, gostaria de informar que a sua participação neste estudo será muito importante. As informações obtidas poderão auxiliar no desenvolvimento de estratégias para maximizar o desempenho nos esportes. Você será informado(a) sobre os resultados deste estudo logo após sua finalização.

	CÓDIGO:	

Consentimento de Participação

Eu, _____, li
as

informações acima e os pesquisadores me informaram os procedimentos envolvidos no estudo. Eu recebi respostas satisfatórias a todas as minhas indagações relativas ao estudo e estou consciente de que posso retirar-me do experimento a qualquer hora e por qualquer razão. Assim, autorizo que os dados coletados neste estudo sejam utilizados somente para fins de ensino e pesquisa.

Ilhéus, _____ de _____

Contato do pesquisador responsável

Prof. Dr. Marcos Gimenés Fernandes / Telefone: (73) 99130-2529 / E-mail: gimenes@uesc.br

Contato do Comitê de Ética em Pesquisa da Universidade Estadual de Santa Cruz - UESC
Rodovia Jorge Amado, Km 16, Bairro Salobrinho - Torre Administrativa - 3º andar - Ilhéus-Bahia
Horário de Funcionamento: Segunda a Quinta-feira das 8:00 às 12:00h e 13:30 às 16:00h
Telefone: (73) 3680-5319; E-mail: cep_uesc@uesc.br

