



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

MÔNICA MACÊDO SOUZA

**EFEITO DA FREQUÊNCIA DE USO DAS HABILIDADES PSICOLÓGICAS NA
INTENSIDADE E DIREÇÃO DA ANSIEDADE COMPETITIVA EM ATLETAS DE
ELITE**

ILHÉUS – BAHIA

2024

MÔNICA MACÊDO SOUZA

**EFEITO DA FREQUÊNCIA DE USO DAS HABILIDADES PSICOLÓGICAS NA
INTENSIDADE E DIREÇÃO DA 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

2024

S729

Souza, Mônica Macêdo.

Efeito da frequência de uso das habilidades psicológicas na intensidade e direção da ansiedade competitiva em atletas de elite / Mônica Macêdo Souza. – Ilhéus, BA: UESC, 2024.
79f.: il.; anexos.

Orientador: Marcos Gimenes Fernandes
Dissertação (Mestrado) – Universidade Estadual de Santa Cruz. Programa de Pós-Graduação em Educação Física – PPGEF
Inclui referências e apêndice.

1. Testes de habilidades cognitivas. 2. Testes de ansiedade. 3. Autoconfiança. 4. Atletas. 5. Elite.
I. Título.

CDD 370.1523

MÔNICA MACÊDO SOUZA

**EFEITO DA FREQUÊNCIA DE USO DAS HABILIDADES PSICOLÓGICAS NA
INTENSIDADE E DIREÇÃO DA ANSIEDADE COMPETITIVA EM ATLETAS DE
ELITE**

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

Ilhéus, 04 de abril de 2024.

**Prof. Dr. Marcos Gimenes Fernandes
UESC
(Orientador)**

**Prof.^a Dr.^a Sandra Adriana Neves Nunes
UFSB**

**Prof. Dr. Marcos Rodrigo Trindade Pinheiro Menuchi
UESC**

DEDICATÓRIA

À minha vó Pina (*in memoriam*) que,
apesar de iletrada, foi uma
extraordinária preceptora para mim e
minhas irmãs, nos guiou pelo caminho
da educação e ensinou grandes lições de
vida.

AGRADECIMENTOS

Gostaria de agradecer primeiramente a Deus, essa força maior que orienta e guia com segurança todos os meus passos. Agradecer à minha família pelo carinho e cuidado que são oásis para todos os dias. Grata aos amigos pelo apoio e aos colegas de profissão que me ajudaram nessa maratona de estudos e trabalho. Meu muito obrigada à comunidade do PPGEF UESC: à coordenação pelo acolhimento e indispensável suporte, aos professores pela compreensão e direcionamento, aos colegas de curso pela partilha de conhecimentos e laços afetivos, ao meu orientador, professor Marcos Gimenes, por todo empenho e orientação, aos professores Marcos Menuchi e Sandra Nunes, pelas enriquecedoras contribuições à esta pesquisa.

Enfim, meus sinceros agradecimentos a todos que caminharam comigo em algum momento dessa trajetória pois, como disse Clarice Lispector, “Quem caminha sozinho pode até chegar mais rápido, mas aquele que vai acompanhado, com certeza vai mais longe”. E o quão longe eu chego é fruto dessas parcerias e companhias com as quais compartilho o caminho.

Muito, muito obrigada!

Epígrafe

O papel da psicologia no esporte não tem como foco direto a resolução de problemas, mas o aprimoramento de ferramentas que evitam a produção deles e que capacitam o próprio atleta a rapidamente solucioná-los.

Carlos Alberto Hang

RELAÇÃO ENTRE HABILIDADES PSICOLÓGICAS, ANSIEDADE COMPETITIVA E AUTOCONFIANÇA (INTENSIDADE E DIREÇÃO) EM ATLETAS DE ELITE

RESUMO

O estudo dos aspectos psicológicos, especificamente, em habilidades psicológicas, ansiedade competitiva e autoconfiança relacionadas ao desempenho competitivo tem se tornado, cada vez mais frequente, objeto de estudo da Psicologia do Esporte. Com isso, o constante avanço em estudos sobre os aspectos psicológicos e sua relação com o rendimento esportivo tem, consequentemente, gerado o aumento da credibilidade e importância dos fatores psicológicos no âmbito esportivo. Diante de tal constatação, este estudo aborda a relação entre habilidades psicológicas e ansiedade competitiva no desempenho esportivo, objetivando verificar o efeito da frequência de uso das habilidades psicológicas na ansiedade competitiva, intensidade e direção, em atletas de elite. O presente estudo faz parte de um projeto mais amplo que avalia a relação entre a frequência de uso das habilidades psicológicas, ansiedade competitiva e autoconfiança em atletas de elite, aprovado pelo CEP da Universidade Estadual de Santa Cruz. Para tanto, o estudo realizado foi do tipo transversal, relacional e *ex-post facto*, com uma amostra do tipo não probabilística e intencional, constituída de 64 atletas de elite competitiva. Foram utilizados como instrumentos da pesquisa os testes nas versões brasileiras do *Competitive State Anxiety Inventory-2* e do *Test of Performance Strategies-2*, aplicados na semana que antecedeu as competições. Os resultados revelaram efeitos significativos da alta frequência do controle emocional e dos pensamentos negativos em todas as dimensões da ansiedade competitiva. Já as habilidades psicológicas automatização, relaxamento e imagética apresentaram efeitos significativos apenas para as dimensões da ansiedade cognitiva e ansiedade somática. As habilidades definição de objetivos e ativação exerceram efeitos significativos apenas para a autoconfiança. Quando se considerou a direção da ansiedade competitiva, identificou-se efeitos significativos do controle emocional nas dimensões da ansiedade cognitiva e autoconfiança; da automatização, do relaxamento e dos pensamentos negativos na autoconfiança; e da ativação na ansiedade somática. Espera-se que os resultados desta pesquisa sejam relevantes para a compreensão dos efeitos das habilidades psicológicas relacionadas ao desempenho competitivo e, consequentemente, contribuam para o aprimoramento de estudos e intervenções dentro desse campo de conhecimento e prática.

Palavras-chave: Habilidades Psicológicas. Ansiedade Competitiva. Autoconfiança. Atletas de Elite.

RELATIONSHIP BETWEEN PSYCHOLOGICAL ABILITIES, COMPETITIVE ANXIETY AND SELF-CONFIDENCE (INTENSITY AND DIRECTION) IN ELITE ATHLETES

ABSTRACT

The study of psychological aspects, specifically, psychological skills, competitive anxiety and self-confidence related to competitive performance has become an increasingly frequent object of study in Sports Psychology. As a result, the constant advancement in studies on psychological aspects and their relationship with sporting performance has, consequently, generated an increase in the credibility and importance of psychological factors in the sporting field. Given this finding, this study addresses the relationship between psychological skills and competitive anxiety in sports performance, aiming to verify the effect of the frequency of use of psychological skills on competitive anxiety, intensity and direction, in elite athletes. The present study is part of a broader project that evaluates the relationship between the frequency of use of psychological skills, competitive anxiety and self-confidence in elite athletes, approved by the CEP of the State University of Santa Cruz. To this end, the study carried out was cross-sectional, relational and ex-post facto, with a non-probabilistic and intentional sample, consisting of 64 elite competitive athletes. Tests in the Brazilian versions of the Competitive State Anxiety Inventory-2 and the Test of Performance Strategies-2, applied in the week preceding the competitions, were used as research instruments. The results revealed significant effects of high frequency of emotional control and negative thoughts on all dimensions of competitive anxiety. The psychological skills automation, relaxation and imagery showed significant effects only for the dimensions of cognitive anxiety and somatic anxiety. The goal setting and activation skills had significant effects only for self-confidence. When the direction of competitive anxiety was considered, significant effects of emotional control were identified on the dimensions of cognitive anxiety and self-confidence; from automation, relaxation and negative thoughts to self-confidence; and activation in somatic anxiety. It is expected that the results of this research will be relevant to understanding the effects of psychological skills related to competitive performance and, consequently, contribute to the improvement of studies and interventions within this field of knowledge and practice.

Keywords: Psychological Skills. Competitive Anxiety. Self confidence. Elite Athletes.

SUMÁRIO

1	INTRODUÇÃO	10
1.1	Habilidades psicológicas	11
1.1.1	Definição de objetivos	12
1.1.2	Controle emocional	13
1.1.3	Automatização	13
1.1.4	Relaxamento	14
1.1.5	Diálogo interno	14
1.1.6	Imagética	15
1.1.7	Controle atencional	15
1.1.8	Pensamentos negativos	16
1.1.9	Ativação	16
1.2	Ansiedade competitiva	17
1.2.1	Intensidade	20
1.2.2	Direção	21
1.3	Autoconfiança	22
1.4	Relação entre habilidades psicológicas, ansiedade competitiva e autoconfiança	24
2	JUSTIFICATIVA	30
3	HIPÓTESES	32
4	OBJETIVOS	33
5	MATERIAL E MÉTODOS	34
5.1	Tipo de estudo	34
5.2	Amostra	34
5.3	Participantes	34
5.4	Procedimento	36
5.5	Instrumentos	37
5.5.1	Ansiedade competitiva:	37
5.5.2	Habilidades psicológicas:	37
5.6	Análise Estatística	38
6	RESULTADOS	39
7	DISCUSSÃO	48
8	CONCLUSÕES	56
	REFERÊNCIAS	59
	ANEXO A Termo de Consentimento Livre e Esclarecido	68
	ANEXO B. Dados Sociodemográficos	70
	ANEXO C. VERSÃO BRASILEIRA DO CSAI-2R COM AS ESCALAS DE INTENSIDADE	70
	ANEXO D. TESTE DE ESTRATÉGIAS DE DESEMPENHO (TOPS-2)	74
	APÊNDICES	75

1 INTRODUÇÃO

O estudo dos estados emocionais e das habilidades psicológicas relacionadas ao esporte, tanto na preparação para competições quanto no rendimento esportivo, tem sido constantemente, objeto de estudos científicos na área da Psicologia do Esporte. São muitos os estudos que abordam as relações entre habilidades psicológicas e ansiedade competitiva em esportes coletivos (Sadeghi *et al.*, 2010; Freitas; Dias; Fonseca, 2013; Reigal, *et al.*, 2020), outros estudos enfatizam as habilidades psicológicas e ansiedade competitiva nos esportes individuais (Thomas; Lane; Kingston, 2011; Vesković *et al.*, 2019), muitos estudos são direcionados para a verificação do uso das habilidades psicológicas em atletas profissionais (Hagan Jr; Pollmann; Schack, 2018; Mladenović, 2019; Einarsson; Kristjánssdóttir; Saavedra 2020; Siekańska *et al.*, 2021), atletas universitários (Beattie *at al.*, 2011; Machida; Marie Ward; Vealey, 2012; Bila; Hillman, 2021; Hut *at al.*, 2021; Liang *at al.*, 2021; Minkler; Glass; Hut, 2021), ou atletas amadores (Fernandes *et al.*, 2021). Há ainda estudos que avaliam a interação do sexo com as habilidades psicológicas (Hagan Jr; Pollmann; Schack, 2017; Fernandes *et al.*, 2019; Kristjánssdóttir *et al.*, 2019; Röthlin *et al.*, 2020; Nanda *et al.*, 2021) e outros levam em consideração o tempo para de uso, como em análises de uso das habilidades psicológicas no treino ou pré-competições (Fernandes; Vasconcelos-Raposo; Fernandes, 2013; Wolf; Eys; Leinert, 2015; Hagan Jr; Pollmann; Schack, 2017).

Partindo dessa perspectiva, é válido reportar que os estudos relativos às habilidades psicológicas relacionadas ao esporte no Brasil, a partir do ano de 2012, ganham reforços com a validação e adaptação transcultural de instrumentos psicométricos devidamente validados por Modelação de Equação Estrutural para investigar habilidades psicológicas e ansiedade competitiva, realizada por Fernandes, Vasconcelos-Raposo e Fernandes (2012); Fernandes, Nunes, Vasconcelos-Raposo, Fernandes e Brustad (2013), que validaram para o contexto esportivo brasileiro o *Competitive State Anxiety Inventory-2*, e o *Test of Performance Strategies-2* (Fernandes; Vasconcelos; Fernandes, 2013).

Sendo assim, a pesquisa aqui proposta visa ampliar a compreensão sobre a relação entre habilidades psicológicas, ansiedade competitiva e autoconfiança em atletas de elite e, especificamente, verificar o efeito da frequência de uso das habilidades psicológicas na ansiedade competitiva, intensidade e direção, nessa população. Portanto, para elucidar esse

estudo, inicialmente é necessário compreender o que e quais são as habilidades psicológicas, o que se entende por ansiedade competitiva e suas dimensões (ansiedade somática, ansiedade cognitiva e autoconfiança) à luz da literatura científica sobre esses temas.

1.1 Habilidades psicológicas

O estudo sobre as habilidades psicológicas embora seja um objeto contemporâneo de constante investigação, especificamente quando relacionado ao rendimento esportivo, não é um tema tão novo no contexto das discussões esportivas. Prova disso, são os estudos de Martens (1987) que abordam essa temática e destacam trechos de um manuscrito de Griffith, datado de 1930, que abordam a importância das habilidades psicológicas serem treinadas entre atletas assim como as habilidades físicas, ou seja, sugere-se que as habilidades psicológicas podem ser treinadas para direcionar os resultados tal qual como ocorre com as habilidades físicas.

Em corroboração com essa perspectiva, Vealey (1986) define habilidades psicológicas como competências que facilitam o desempenho e que podem ser desenvolvidas ou treinadas por meio de técnicas e procedimentos conhecidos como *psychological skills training* (PST) que servem para ensinar ou melhorar habilidades mentais que facilitam a performance e a aproximação positiva ao desporto de competição. Assim, para mensurar, avaliar ou compreender como melhor aplicar as técnicas de treinamento das habilidades psicológicas em atletas, Vealey e colaboradores (1998) abordam a importância de instrumentos psicométricos baseados em autorrelato que permitam descrever os estados afetivos e cognitivos para a avaliação dessas competências com finalidade de planejar as intervenções.

Partindo desse pressuposto, é válido citar alguns dos instrumentos psicométricos criados com a finalidade de avaliar as habilidades psicológicas relacionadas ao contexto esportivo, como por exemplo, o *Psychological Skills Inventory for Sport* - PSIS (Mahoney; Gabriel; Perkins, 1987); o *Athletic Coping Skills Inventory* - ACSI-28 (Smith; Schutz; Smoll; Ptacek, 1995); o *Ottawa Mental Skills Assessment Tool* - OMSAT-3 (Durandbush; Salmela; Green-Demers, 2001); e o *Test of Performance Strategies* - TOPS (Thomas; Murphy; Hardy, 1999).

Dentre estes exemplos, o TOPS, que é um instrumento de autorrelato, tende a ser um dos testes mais populares utilizados no âmbito da psicologia do esporte, pelo mérito de avaliar simultaneamente um conjunto diversificado de habilidades psicológicas (Weinberg; Gould,

2010). Esse teste contempla uma escala de habilidades psicológicas no treino e na competição e aborda as seguintes habilidades psicológicas: definição de objetivos, controle emocional, automatização, relaxamento, diálogo interno, imagética, controle atencional, pensamentos negativos, ativação e distração (Thomas, Murphy, Hardy, 1999).

No entanto, Hardy e colaboradores (2010) ao examinarem a integridade estrutural do TOPS, identificaram problemas em certas escalas da situação de treino (controle emocional, pensamentos negativos e ativação) e de competição (ativação, automatização e controle atencional) e propuseram uma melhora neste instrumento, resultando no TOPS2, uma versão composta de 64 itens (tendo sido subtraída a dimensão distração), com o objetivo de confirmar a estrutura fatorial deste instrumento.

Considerando a importância do TOPS2 e a necessidade de instrumentos psicométricos devidamente validados e com adaptação cultural e equivalência semântica/conceitual para a língua portuguesa do Brasil, Fernandes, Vasconcelos-Raposo e Fernandes (2013) realizaram um estudo com a tradução, adaptação transcultural e propriedades psicométricas do TOPS2 em atletas brasileiros, possibilitando ampliar os estudos na área da psicologia do esporte, especificamente, sobre as habilidades psicológicas.

Em relação ao Treinamento de Habilidades Psicológicas – THP, Vealey (2007) afirma que esse tem como objetivo auxiliar os atletas a melhorarem o seu desempenho através do uso de técnicas psicológicas como, definição de objetivos, imagética e relaxamento para aumentarem as suas capacidades psicológicas como concentração e autoconfiança e contribuir para um melhor resultado. Portanto, é válido conhecer as habilidades psicológicas que são analisadas no contexto esportivo, utilizadas por atletas em competição e durante os treinos. Para tanto, serão descritas as habilidades psicológicas utilizadas no *Test of Performance Strategies* (Thomas, Murphy e Hardy, 1999).

1.1.1 Definição de objetivos

Nessa habilidade psicológica são analisadas medidas como definição de metas de desempenho pessoal, estabelecimento de metas esportivas muito específicas, metas de resultados específicos e avaliação final para identificar se conseguiu atingir os objetivos da competição. Em outras palavras, pode ser aplicada em treinos e na definição de metas realistas, mas desafiadoras,

criação de objetivos muito específicos que ajude a usar o tempo de prática de forma eficaz para o treino e com perspectiva para a competição.

Em contraste, há a possibilidade de alguns atletas não estabelecerem metas para as práticas, apenas realizar o treino (Thomas; Murphy; Hardy, 1999). Segundo Hagan, Pollmann e Schack (2017) a definição de objetivos é uma das primeiras habilidades psicológicas a ser utilizada por atletas e sustenta o desenvolvimento de outras estratégias ou habilidades psicológicas para o bom desempenho esportivo. No TOPS (Thomas; Murphy; Hardy, 1999) essa habilidade é autorrelatada em competições a partir de classificações como: - Eu estabeleço metas realistas, mas desafiadoras para mim? Eu avalio se eu atinjo minhas metas de competição? - Eu defino metas bem específicas para as competições?

1.1.2 Controle emocional

Para Thomas, Murphy e Hardy (1999), o controle emocional nas situações de competição é mensurado a partir da compreensão das emoções. As emoções vão refletir no desempenho de modo a impedir ou facilitar o melhor desempenho. Isto é se ficam fora de controle sob pressão ou não alteram e até contribuem para um melhor rendimento. No treino é avaliada a dificuldade em controlar as emoções ou as frustrações quando a prática não vai bem, a autopercepção de controle emocional e a capacidade em manter ou perder o foco quando o desempenho é ruim, tais conotações podem ser autorrelatadas no TOPS 2, por meio das seguintes interrogativas: - Minhas emoções impedem que eu dê meu melhor em competições? - Minhas emoções fogem do controle quando estou sob pressão de competição? (Thomas; Murphy; Hardy, 1999).

Os estudos de Kristjánsdóttir e colaboradores (2019) descrevem o controle emocional como uma habilidade que ajuda a lidar com a frustração e com as emoções negativas sendo uma estratégia importante para os atletas em competições.

1.1.3 Automatização

Para descrever a automatização ou a automaticidade enquanto uma habilidade psicológica no contexto esportivo, Fernandes e colaboradores (2015) a definem como a habilidade de desempenhar bem uma tarefa sem estar pensando conscientemente sobre ela, ou seja, a capacidade de realizar uma ação esportiva no “piloto automático”.

Da mesma forma, Thomas, Murphy e Hardy (1999), definem como habilidade de executar movimentos esportivos sem pensar conscientemente sobre isso, executar instintivamente com pouco esforço consciente. Autorrelatada no TOPS 2 a partir de resposta aos seguintes questionamentos: - Em competições, eu consigo que a habilidade completa ou o movimento aconteçam naturalmente, sem precisar me concentrar em cada parte da habilidade? - Eu sou capaz de desempenhar habilidades no treino sem ter que conscientemente pensar sobre elas? Essa habilidade pode ser avaliada tanto nas competições quanto em treino e durante as sessões de prática, essa habilidade pode ser percebida em movimentos e habilidades que parecem fluir naturalmente, sem esforço de pensamentos (Thomas; Murphy; Hardy, 1999).

1.1.4 Relaxamento

O relaxamento, enquanto habilidade psicológica, pode ser compreendido como a capacidade de relaxar mesmo diante situações de muito nervosismo. No TOPS (Thomas; Murphy; Hardy, 1999) essa habilidade pode ser verificada no autorrelato em competições a partir de classificações como: - Acho difícil relaxar quando estou muito tenso; - Quando a pressão aumenta, sei relaxar; - Quando preciso, posso relaxar para me preparar para atuar. E no treino é indicado usar o tempo de prática para trabalhar na técnica de relaxamento, isto é, usar o relaxamento no treinamento como método de preparação para a competição.

1.1.5 Diálogo interno

O diálogo interno é caracterizado pelo duelo entre o diálogo interno positivo e o diálogo interno negativo ou declarações negativas ou que expressem raiva, frustração ou desânimo que ocorre na mente do atleta, antes, durante e após a competição. É também considerado uma das estratégias cognitivas dentro da Psicologia do Esporte e objeto de pesquisa nessa área de conhecimento, que visa compreender como o diálogo interno de atletas atua no desempenho esportivo (Hagan; Pollmann; Schack, 2017; Park; Lim; Lim, 2020).

Para Hardy e colaboradores (1996), a natureza do diálogo interno é um determinante importante do comportamento atlético. Nessa perspectiva, o TOPS (Thomas; Murphy; Hardy, 1999) avalia o diálogo interno em situação de competição a partir de assertivas como: - Falo positivamente para aproveitar ao máximo as competições; - Digo coisas para ajudar no

desempenho competitivo; - Gerencio a conversa interna efetivamente; - Digo palavras ou frases específicas para ajudar no desempenho. E em situações de treino essa habilidade é mensurada por meio das seguintes alternativas: - Falo positivamente para tirar o máximo proveito da prática; - Motivar-me para treinar através de uma conversa interna positiva; - Dizer coisas para mim mesmo para ajudar meu desempenho na prática; - Gerenciar a conversa interna efetivamente (Thomas; Murphy; Hardy, 1999).

1.1.6 Imagética

A imagética é considerada uma habilidade psicológica básica. No TOPS (Thomas; Murphy; Hardy, 1999) ela pode ser avaliada por meio de autorrelato dos atletas em situação de competição a partir da descrição de aspectos da imaginação como: - Imagino a rotina competitiva antes de fazê-lo; - Ensaio a sensação de desempenho na imaginação; - Ensaio o desempenho mentalmente; - Visualizo a concorrência indo exatamente do jeito que o atleta quer.

1.1.7 Controle atencional

O controle atencional é uma habilidade psicológica avaliada no TOPS (Thomas; Murphy; Hardy, 1999) apenas na estratégia prática, ou seja, durante o treino e, é caracterizada como a atenção que vagueia durante o treino, ou ainda, a dificuldade em manter a concentração durante treinos longos em contraste com a capacidade de focar a atenção efetivamente e controlar pensamentos distrativos durante o treinamento.

No TOPS (Thomas; Murphy; Hardy, 1999), é autorrelatado a partir de respostas sobre: - Eu consigo ficar no ponto para desempenhar em competições; - Eu consigo me preparar psicologicamente para ir bem no treino; - Eu consigo me preparar psicologicamente para ir bem na competição; - Eu consigo aumentar meu nível de intensidade para o nível ideal em competição.

O controle atencional pode ser compreendido também como a capacidade de se concentrar numa determinada tarefa (Röthlin; Horvath; Trösch; Holtforth; Birrer, 2020). Quando os atletas estão ansiosos, eles tendem a ter dificuldades de controlar sua atenção. Deste modo, o

controle atencional é um ponto chave para as intervenções na psicologia cognitiva do esporte (Fernandes *et al.*, 2015).

1.1.8 Pensamentos negativos

Pensamentos negativos no TOPS (Thomas; Murphy; Hardy, 1999) são caracterizados como a habilidade psicológica aplicada com finalidade de uso estratégico pelos atletas e analisada através da percepção e controle de fatores como: imaginação de estragar tudo; conversa interna negativa; e pensamentos de fracasso. Uma forma eficiente de treinamento e controle do pensamento negativo é, geralmente, desenvolvida por meio do uso de uma das habilidades psicológicas mais básicas, o diálogo interno, visando manter pensamentos positivos. NO Tops é avaliado a partir das respostas autorrelatadas: - Durante competições eu penso que posso falhar; - Eu me imagino me dando mal na competição.

1.1.9 Ativação

O estudo de Fernandes e colaboradores (2019) descreve a ativação como uma habilidade psicológica essencial para a elevação da energia psicológica e fisiológica. É avaliada pelo aumento da energia para o nível certo, pela capacidade de o atleta fazer o que precisa ser feito para ficar motivado, pelo preparo psicológico para a competição e pelo aumento do nível de energia quando necessário. E durante o treino essa habilidade é treinada por meio da estratégia de identificar a dificuldade em energizar-se, pela prática da energização durante as sessões de treinamento e pelo aumento do nível de energia durante os treinos.

Diversos estudos enfatizam a relevância da preparação psicológica para atletas diretamente relacionada com o treinamento de habilidades psicológicas para potencializar o desempenho esportivo e promover um resultado positivo para a competição, bem como potencializar o treinamento e, geralmente, são estudadas a partir da relação com outros fatores psicológicos da competição como a ansiedade competitiva e a autoconfiança (Weinberg; Stichter; Richardson, 1994; Neil; Mellalieu; Hanton, 2006; Burton; Raedeke, 2008; Holliday, 2008; Gould; Flett; Bean, 2009; Horn; Gilbert; Gilbert; Lewis, 2011; Freitas; Dias; Fonseca, 2013; Gould; Weingberg, 2015; Hagan Jr; Pollmann; Schack, 2017; entre outros).

1.2 Ansiedade competitiva

Assim como as habilidades psicológicas são elementos fundantes de estudos na Psicologia do Esporte, a ansiedade está entre os estados emocionais estudados na contemporaneidade, mas que desperta interesse dos estudiosos do campo esportivo há tempos, conforme afirmou Jones (1995) e também Hanin (2000), ao enfatizar que o estudo da relação entre ansiedade e rendimento é uma das áreas que mais tem sido investigadas na Psicologia Esportiva.

A ansiedade pode ser compreendida como um misto de sentimentos que inclui o receio e a apreensão diante de eventos futuros, sem necessariamente haver um fator específico para que isso ocorra, conforme afirmou Chaplin (1981). Ainda em nível de definição, Gould e Krane (1992) entendem a ansiedade como um impacto emocional, ou uma dimensão cognitiva da ativação, podendo ser estudada a partir de seus efeitos emocionais negativos.

Em relação à ansiedade no esporte, é válido considerar que durante a competição os atletas devem dar conta de situações que podem gerar ansiedade, refletidas em características como aflição, angústia e perturbação de espírito causadas pela incerteza do perigo (Gleitman; Reisberg; Gross, 2009). E ainda, a ansiedade pode ser interpretada como um estado emocional negativo expresso a partir de sentimentos de nervosismo, preocupação e apreensão associados com ativação do corpo, ou seja, respostas do organismo frente ao estado de ansiedade (Weinberg; Gould, 2017). Assim, alguns estudos apontam que a ansiedade pode ser um fator que influencia os resultados dos atletas, muitas vezes de forma negativa (Gould; Krane, 1992; Gleitman; Reisberg; Gross, 2009; Milavić; Jurko; Grgantov, 2013; Molina; Sandín; Chorot, 2014; Nogueira; Bara Filho; Lourenço, 2015; Arruda *et al.*, 2017).

Desse modo, é pertinente abordar que a ansiedade reflete em alterações diversas no organismo humano, como por exemplo alterações fisiológicas (gasto energético e alterações cardiovasculares), alterações motoras (coordenação prejudicada), alterações cognitivas (redução da atenção, concentração e capacidade de tomada de decisão) e alterações relacionais (aumento do conflito entre os membros da equipe), como apontou os estudos de Mesquita e Todt (2000). Além disso, as consequências da ansiedade na vida dos atletas têm sido estudadas há muitos anos e os resultados indicam que níveis elevados de ansiedade estão inversamente associados ao desempenho esportivo, como aponta os estudos de Judge e colaboradores (2016).

Um dos estudos promissores para compreender o estado de ansiedade competitiva foi realizado por Martens, Vealey e Burton (1990) que afirmam ser necessário compreender o processo competitivo, para assimilar, na sua totalidade, a ansiedade competitiva. De acordo com os autores e outros estudiosos (Jones; Cale, 1989; Smith; Smoll; Schutz, 1990), a ansiedade competitiva deve ser vista numa perspectiva multidimensional, ou seja, sendo constituída por diferentes dimensões como ansiedade cognitiva, ansiedade somática e autoconfiança.

Ademais, a ansiedade pode ser vista por dois vieses: a ansiedade-traço ou a ansiedade-estado (Smith; Smoll; Schutz, 1990; Martens; Vealey; Burton, 1990; De Rose Junior; 1997; Lavoura; Machado, 2006; Schmidt; Wrisberg, 2010). Segundo Martens, Vealey e Burton (1990), a ansiedade-estado é vista em reações diante das situações temporárias, um estado de ordem emocional, expressa por meio de sentimentos de preocupação, tensão ou nervosismo originado por um gatilho ou evento determinado, como por exemplo a competição. Por outro lado, a ansiedade-traço é identificada como um estado mais durável e permanente, que transporta o indivíduo a identificar situações ameaçadoras ou não, isto é, tem características da personalidade do indivíduo (Spielberger, 1972).

Segundo os estudos de Martens, Vealey e Burton (1990), a ansiedade-estado apresenta dois importantes componentes: o cognitivo e o somático. Para tanto, a ansiedade cognitiva é caracterizada como o componente mental da ansiedade e é ocasionada por tendências negativas sobre o desempenho, associando-se a sentimentos negativos como preocupação, imagens de fracasso e baixa autoconfiança. Já a ansiedade somática é caracterizada como os elementos afetivos e fisiológicos da experiência de ansiedade que influenciam diretamente o sistema nervoso autônomo em resposta ao estado de ansiedade, sendo percebidas em situações de tensão emocional, como elevação da frequência cardíaca e náuseas estomacais, por exemplo.

Mediante a constatação da influência da ansiedade no campo esportivo, Swain e Jones (1993) frisam que o estudo da ansiedade competitiva pode ser beneficiado com a verificação de outras dimensões de respostas adicionadas à dimensão de intensidade, comumente utilizada em questionários de autorrelato. Partindo desse pressuposto, é importante ressaltar o *Competitive State Anxiety Inventory-2*, CSAI-2 (Martens, Valey e Buron, 1990), por ser um dos instrumentos precursores com relação à especificidade na avaliação da ansiedade-estado no contexto competitivo, permitindo o surgimento de novos estudos no cenário esportivo (Jones, 1995).

Foi partindo dos estudos traçados no CSAI-2 (Martens; Valey; Buron, 1990), que Jones e Swain (1992) sugeriram adicionar a dimensão de resposta de direção, visando verificar se as percepções dos atletas são facilitadoras ou dificultadoras do desempenho e identificar as individualidades com relação à percepção do atleta acerca dos sintomas de ansiedade competitiva. É válido frisar que, mesmo diante da popularidade do CSAI-2, vários estudos têm apontado certas limitações ao processo de desenvolvimento dessa escala e questionado as evidências de sua validade e, conseqüentemente, propondo diferentes estruturas fatoriais (Lane *et al.*, 1999; Tsorbatzoudis *et al.*, 2002; Cox *et al.*, 2003 e Coelho *et al.*, 2007).

Cox e colaboradores (2003), aplicaram o CSAI-2 numa amostra de calibração constituída por 503 atletas e o resultado não apresentou bons índices de ajustamento. Diante disso, eliminaram 10 itens, resultando num modelo de 17 itens (CSAI-2R), mantendo a estrutura dos três fatores originais (ansiedade cognitiva, ansiedade somática e autoconfiança) e, finalmente, ao aplicar a nova estrutura numa amostra de validação com 331 atletas, obtiveram bons índices de ajustamento (CFI = 0,95, NNFI = 0,94 e RMSEA = 0,054). Perante estes resultados, os autores recomendaram que profissionais e pesquisadores, para avaliar a ansiedade competitiva no contexto desportivo, utilizassem o instrumento CSAI-2R em substituição do CSAI-2.

A evidência empírica sugere que a versão reduzida (CSAI-2R), proposta por Cox e colaboradores (2003), tem sido consistente na apresentação de melhores índices de ajustamento, tal como evidenciado em estudos realizados em vários países, inclusive no Brasil, com a validação da versão brasileira reduzida do CSAI-2, por Fernandes, Vasconcelos-Raposo e Fernandes (2012) que confirmaram as boas propriedades psicométricas reveladas pela confiabilidade, evidências de validade fatorial e invariância da versão brasileira do CSAI-2R. É importante realçar que este estudo brasileiro foi a primeira investigação que teve como objetivo verificar a invariância do CSAI-2 consoante ao gênero, tipo de esporte e nível competitivo.

Para Woodman e Hardy (2001), faz-se necessário compreender a ansiedade competitiva a partir de uma abordagem detalhada com relação às dimensões de respostas (intensidade, direção e frequência) na avaliação da ansiedade competitiva. Nessa perspectiva, e considerando a importância do uso de instrumentos psicométricos devidamente validados e adaptados para estudos no Brasil, é pertinente abordar os estudos de Fernandes e colaboradores (2013), ao validar o instrumento CSAI-2 (16 itens) nas três dimensões: intensidade, direção e frequência, sendo uma medida válida de ansiedade competitiva e autoconfiança quando usado

imediatamente antes da competição e obtendo ótimas propriedades psicométricas para todas as dimensões de resposta dentro do contexto cultural brasileiro.

Segundo Kolayis e Sari (2011), muitos fatores individuais (autoconfiança, autoestima e ansiedade) influenciam o desempenho. E além dos fatores individuais, que refletem na ansiedade competitiva, é igualmente importante atentar para as dimensões de intensidade, direção e frequência que influenciam os níveis das ansiedades cognitiva e somática e da autoconfiança. Os estudos de Hanin (2007), ao discutir sobre ansiedade competitiva, apontam para a possibilidade de os atletas de elite, por exemplo, responder mais frequentemente a uma menor intensidade de ansiedade do que aqueles menos qualificados ou menos experientes e, assim, avaliar os sintomas da ansiedade como fator facilitador ao desempenho.

No presente estudo serão avaliadas as dimensões de intensidade e direção e sua relação com a ansiedade competitiva, de modo a identificá-la enquanto debilitante ou facilitadora do desempenho. Para tanto, é fundamental compreender como essas dimensões interagem na ansiedade competitiva e refletem no desempenho dos atletas e como essa relação está descrita nos estudos que versam sobre essa abordagem.

1.2.1 Intensidade

A intensidade da ansiedade competitiva pode ser entendida como a magnitude dos sintomas que ela produz e os níveis dessa intensidade na ansiedade cognitiva e somática podem ser mediados pela interpretação que os atletas fazem dos sintomas de ansiedade que vivenciam, podendo considerar esses sintomas como mais facilitadores do desempenho futuro, ou interpretar esses níveis de ansiedade como debilitantes ao desempenho. A interpretação desses sintomas, geralmente sofre influência da percepção individual e do nível de experiência dos atletas (Jones, 1991; Jones e Swain, 1995).

Já a intensidade relacionada à autoconfiança, de acordo com os estudos de López-Torres e colaboradores (2007), é percebida como um mecanismo de defesa contra os sintomas de ansiedade onde, geralmente, os níveis elevados desta variável geram uma sensação de capacidade em superar os desafios, incluindo o controle e direcionamento das sensações de ansiedade.

Utilizando o instrumento de autorrelato do CSAI-2 (Martens; Valey; Buron, 1990) ou ainda a versão reduzida do CSAI-2R (Cox *et al.*, 2003) pode-se avaliar simultaneamente as

dimensões de intensidade e direção da ansiedade competitiva. Nessa perspectiva, Fernandes e colaboradores (2014), ao analisarem o efeito do sexo, tipo de esportes e a frequência de uso das habilidades psicológicas nas dimensões de respostas (intensidade, direção e frequência) da ansiedade e da autoconfiança competitiva em atletas amadores de diversas modalidades esportivas, destacaram a necessidade de aferir ansiedade competitiva num aspecto ideográfico, com o objetivo de avaliar as individualidades e especificidades da ansiedade competitiva (direção e frequência), além da medida nomotética, a qual somente avalia a intensidade.

1.2.2 Direção

A direção pode ser compreendida como a interpretação que o sujeito/atleta faz refere aos sintomas de ansiedade competitiva em termos de seu desempenho futuro (Jones, 1991). Mediante a essa percepção, Jones e Swain (1992) sugeriram adicionar a dimensão de resposta de direção no estudo da ansiedade competitiva para verificar se as percepções dos atletas são facilitadoras ou dificultadoras do desempenho.

Em corroboração à essa abordagem, Mellalieu e colaboradores (2003; 2006) identificaram que a dimensão de direção de ansiedade está relacionada com a percepção que o atleta apresenta sobre os efeitos funcionais esperados dos sintomas de ansiedade para o próximo desempenho, assim, a escala direcional pode ser útil na distinção entre uma pontuação de direção positiva ou negativa refletindo na experiência do atleta, onde a direção da ansiedade pode ser percebida como fator facilitador ou debilitante do desempenho esportivo. E neste sentido, alguns autores defendem que a direção da ansiedade prediz melhor o desempenho do que a sua intensidade (Santos; Rosa, 2003).

Os resultados dos estudos de Fernandes e colaboradores (2014) ao investigarem o efeito do sexo, tipo de esportes e a frequência de uso das habilidades psicológicas nas dimensões de respostas (intensidade, direção e frequência) da ansiedade e da autoconfiança competitiva em atletas amadores de diversas modalidades esportivas, sinalizaram que a frequência de uso das habilidades psicológicas influencia significativamente na direção da ansiedade competitiva, mais enfaticamente, pode-se dizer que a frequência de uso apresentou-se como uma facilitadora do desempenho esportivo quando observado o fator direção.

1.3 Autoconfiança

Sob a ótica da Psicologia do Esporte, enquanto a ansiedade pode ser considerada um fator que influencia, por vezes, de forma negativa os resultados dos atletas, a autoconfiança exerce um papel contrário, sendo repetidamente confirmada como uma variável que influencia significativamente o desempenho de atletas em competições (Craft; Magyar; Becker; Feltz, 2003; Fernandes; Nunes; Vasconcelos- Raposo; Fernandes, 2013; Paludo; Nunes; Fernandes, 2016; Tertuliano *et al.*, 2019; Ahammer; Lackner; Voigt, 2019).

Para compreender o significado do termo autoconfiança é importante frisar que ele deriva da Teoria da Autoeficácia (*Self-efficacy Theory*) de Albert Bandura (1977), na qual a autoeficácia é um constructo psicológico, entendida como a percepção do indivíduo a respeito de suas capacidades de produzir determinados níveis de desempenho que exercem influência sobre fatos que afetam suas escolhas e desempenho. Esta teoria foi ajustada no decorrer dos anos para explicar o comportamento nas mais variadas disciplinas da Psicologia (Bandura, 2004). Além disso, contribuiu para a realização de muitas pesquisas sobre o desempenho, inclusive, dentro da Psicologia do Esporte, orientando a definição e estudo sobre a autoconfiança no esporte (Vealey, 1986; Craft *et al.*, 2003; Weinberg; Gould, 2017).

Assim, a autoconfiança esportiva é definida como o grau de certeza do atleta de que possui as habilidades indispensáveis para alcançar sucesso no esporte (Vealey, 1986; Vealey; Chase, 2008; Feltz; Short; Sullivan, 2008; Weinberg; Gould, 2017). Para Craft (2003), a autoconfiança é um determinante do desempenho esportivo. Ou ainda, pode ser caracterizada, como a convicção que o atleta tem de que atingirá o sucesso, considerando o grau de habilidades físicas e de treinamento, de eficiência cognitiva e de resiliência (Vealey, 2009).

Em relação com outros aspectos psicológicos, como a exemplo da ansiedade, Fernandes, Nunes, Vasconcelos-Raposo e Fernandes (2013) e Fernandes, Vasconcelos-Raposo e Fernandes (2012) relatam que a autoconfiança ajuda os atletas a controlarem e diminuir seus níveis de ansiedade cognitiva e ansiedade somática, portanto, quanto mais autoconfiante for o atleta, menor será seu nível de ansiedade, e quanto mais ansioso esteja o atleta, menor será seu nível de autoconfiança.

Partindo dessa premissa, estudos mais recentes sinalizam que atletas com graus mais altos de autoconfiança tendem a demonstrar graus mais baixos de ansiedade pré-competitiva

(Fernandes; Nunes; Vasconcelos-Raposo; Fernandes, 2014; Pineda-Espejel *et al.*, 2021; Sánchez-Oliva *et al.*, 2012; Morrison, 2017). Em corroboração, estudos como os Karageorghis e Terry (2011) enfatizam que atletas ditos como autoconfiantes tendem a se apresentar mais à vontade diante das situações competitivas, demonstram maior concentração em seus pontos fortes e foco nas tarefas que os movem a conquistar desempenhos eficientes.

Embora o reconhecimento da autoconfiança enquanto um constructo que beneficia o desempenho esportivo esteja bastante consolidado na literatura científica, Vealey e Chase (2008) alertam que essa, por si só, é incapaz para garantir um bom desempenho. Portanto, é preciso atentar para o desempenho de outras habilidades psicológicas e da ansiedade competitiva. E chamam a atenção para a possibilidade de um processador reverso, ocasionado a partir de uma autoconfiança exagerada e falsa com relação as próprias habilidades, a qual pode induzir negativamente o desempenho, fenômeno que conceituam como “*overconfidence*” (traduzido de forma literal como excesso de confiança) (Vealey; Chase, 2008).

Assim, emergem novos conceitos de autoconfiança, como a autoconfiança robusta e a autoconfiança resiliente. Para Thomas, Lane e Kingston (2011), a autoconfiança robusta é um conjunto de crenças positivas duradoras e maleáveis que protegem contra os desafios psicológicos associados ao ambiente de esporte competitivo, ajudando a desenvolver os pontos fortes característicos de um atleta, elevando a pressão experimentada no treinamento e reconhecendo fontes estáveis de confiança. Já a autoconfiança resiliente, é definida por Marrisson (2017), como a autoconfiança estável, atrelada ao comportamento dos atletas frente aos desafios e é caracterizada pela forma como o atleta reage diante das adversidades situacionais.

A autoconfiança pode ser mensurada através do *Competitive State Anxiety Inventory-2* (CSAI-2), instrumento psicométrico criado por Martens, Vealey e Burton, (1990), que avalia ansiedade cognitiva, ansiedade somática e autoconfiança, bem como também pelo *Trait Robustness of Self-Confidence Inventory* – TROSCI, instrumento criado por Beattie e colaboradores (2011), sob o intuito de instrumentalizar a avaliação da autoconfiança de atletas em ambientes competitivos, levando em consideração a dimensão traço da autoconfiança robusta em atletas. Este mesmo instrumento foi validado no contexto brasileiro por Fernandes, Nunes e Fernandes (2017), que realizaram a validação e tradução transcultural para o português do Brasil, obtendo bons resultados das propriedades psicométricas ($\chi^2/df = 0,61$; CFI = 1,00; GFI = 0,99;

RMSEA = 0,000 e AIC = 39,32) para uma versão bidimensional (autoconfiança robusta e autoconfiança instável) constituídas de 4 e 3 itens, respectivamente, totalizando sete itens.

Assim, é válido enfatizar que a autoconfiança tem sido estudada como elemento mediador em processos de desempenho esportivo, como mostra o estudo de Martens e colaboradores (1990). Por esse viés, o estudo qualitativo de Hanton e colegas (2004) identificaram que atletas com níveis elevados de autoconfiança, mesmo com elevados valores de ansiedade competitiva interpretam os sintomas de ansiedade como facilitadores do seu desempenho futuro, já atletas que apresentaram valores elevados de ansiedade e baixos níveis de autoconfiança consideram que esta ansiedade dificultará um bom desempenho futuro.

1.4 Relação entre habilidades psicológicas, ansiedade competitiva e autoconfiança

Já fora discutido nas seções anteriores que o estudo das habilidades psicológicas, da ansiedade competitiva e da autoconfiança relacionadas ao esporte, tanto na preparação para competições quanto no rendimento esportivo, tem sido constantemente objeto de estudos científicos na área da Psicologia do Esporte. Para tanto, são muitos os estudos que investigam os atributos individuais de cada uma dessas dimensões, bem como também, a relação entre duas delas ou, ainda, entre as três dimensões de modo a constituírem um mecanismo facilitador para o desempenho esportivo.

Em relação aos estudos sobre a ansiedade competitiva, há diferentes investigações que levam em consideração a relação da ansiedade competitiva a partir da diferenciação entre a ansiedade-traço e ansiedade-estado, sendo esta última composta pela ansiedade cognitiva e ansiedade somática, como já foi dito (Smith; Smoll; Schutz, 1990; Martens; Vealey; Burton, 1990; Lavoura; Machado, 2006; Schmidt; Wrisberg, 2010; Hagan Jr; Pollmann; Schack, 2017; Alejo *et al.*, 2020).

Dois importantes estudos avaliaram, entre outras variáveis, o efeito do sexo e os tipos de esporte na ansiedade competitiva (FERNANDES *et al.*, 2013b; FERNANDES *et al.*, 2014). Utilizando o CSAI-2R, Fernandes e colaboradores (2013 b), verificaram o efeito do sexo, tipo de esportes e frequência de uso nas dimensões da ansiedade competitiva, em 303 atletas amadores brasileiros (233 homens e 70 mulheres) de diferentes modalidades esportivas e identificaram que as atletas do sexo feminino e dos esportes coletivos exibiram níveis mais elevados de ansiedade

cognitiva, enquanto os atletas do sexo masculino e mais experientes relataram uma elevação nos níveis de autoconfiança. Entretanto, os pesquisadores concluíram que as variáveis demográficas e contextuais estudadas influenciaram na percepção dos (as) atletas brasileiros (as) com relação a ansiedade e a autoconfiança.

Considerando as investigações que avaliam de forma individual cada um desses constructos, pode-se citar os estudos de Einarsson, Kristjánsdóttir e Saavedra (2019) que averiguaram o treinamento das habilidades psicológicas em atletas de elite, de diferentes modalidades esportivas e identificaram que os atletas mais experientes utilizam mais o treinamento das habilidades psicológicas quando em comparação com atletas mais novos, evidenciando assim que experiência pode ser considerada uma covariável importante e, portanto, enfatizam que seja imprescindível incluir o treinamento das habilidades psicológicas nos atletas em formação, sobretudo se o objetivo a longo prazo for a profissionalização no esporte.

Em linhas gerais, estes estudo investigam os efeitos das habilidades psicológicas sobre a ansiedade competitiva e autoconfiança dos atletas, visando compreender como podem interferir no desempenho esportivo. No tocante à autoconfiança, os estudos, geralmente, confirmam essa variável como fator facilitador, que influencia significativamente o desempenho de atletas em competições, podendo identificar o perfil da autoconfiança, se robusta ou resiliente e sua relação com as dimensões de intensidade, frequência e direção (Craft; Magyar; Becker; Feltz, 2003; Vealey; Chase, 2008; Beattie *et al.*, 2011; Tertuliano *et al.*, 2019; Ahammer; Lackner; Voigt, 2019; Thomas; Lane; Kingston, 2011; Beaumont; Maynard; Butt, 2015; Marrisson, 2017; Mellalieu; Neil; Hanton, 2006).

A relação entre ansiedade, autoconfiança e desempenho tem sido amplamente investigada. Estudos apontam para necessidade de aferir a ansiedade competitiva, considerando a experiência competitiva, a frequência de uso das habilidades psicológicas, a percepção da direção da ansiedade competitiva e a intensidade da autoconfiança para melhor compreender como a autoconfiança pode atuar de forma significativa sobre a ansiedade competitiva (Hanton; Connaughton, 2002; Fernandes; Nunes; Vasconcelos-Raposo; Fernandes, 2013; Fernandes; Nunes; Vasconcelos-Raposo; Fernandes, 2014; Hagan Jr., Pollmann; Schack, 2017; Fernandes, Magalhães, Palma; Nunes, 2021).

Alguns estudos na busca de evidências resultantes da interação entre o treinamento das habilidades psicológicas e a ansiedade competitiva, identificaram que a ansiedade pode ser um

fator que influencia nos resultados dos atletas, muitas vezes de forma negativa, agindo como um fator debilitante em situações adversas nas quais as habilidades psicológicas não são eficazes para regular efetivamente as emoções negativas (Gould; Krane, 1992; Gleitman; Reisberg; Gross, 2009; Milavić; Jurko; Grgantov, 2013; Molina; Sandín; Chorot, 2014; Nogueira; Bara Filho; Lourenço, 2019; Arruda *et al.*, 2017; Hagan Jr; Pollman; Schack, 2017).

Não obstante, outros estudos evidenciam o contrário, apontando as habilidades psicológicas como fator facilitador e de controle da ansiedade competitiva, possibilitando reduzir os níveis da ansiedade somática e obter melhores desempenhos. Sendo assim, estes estudos indicam que é preciso treinar os atletas nas habilidades psicológicas e a utilizar as subescalas de definição de objetivos, autoconfiança, reação ao estresse, ativação, imagética, controle de pensamentos negativos e prática mental para que consigam interpretar a ansiedade como facilitadora do desempenho esportivo (Fletcher; Hanton, 2001; Khadayari; Saiiari; Dehghani, 2011).

Já os estudos da relação entre as três dimensões dos estados emocionais (habilidades psicológicas, ansiedade competitiva e autoconfiança) que influenciam no desempenho esportivo, geralmente, buscam compreender como o treinamento de habilidades psicológicas (definição de objetivos, controle emocional, automatização, relaxamento, diálogo interno, imagética, controle atencional, pensamentos negativos, ativação e distração) podem influenciar de forma positiva no desenvolvimento da autoconfiança e controle da ansiedade competitiva, de modo que estas três dimensões sejam convergentes para facilitar o desempenho (Aufenanger, 2005; Dominikus *et al.*, 2009; Tomé-Lourido, Arce; Ponte, 2019; Faro *et al.*, 2020).

Desse modo, convém abordar os achados no estudo desenvolvido por Hagan, Pollmann e Schack (2017a), que verificaram a relação entre habilidades psicológicas e ansiedade competitiva em atletas de elite, baseada na teoria multidimensional da ansiedade a partir das dimensões de intensidade, direção e frequência da ansiedade competitiva. Para tanto, contou com uma amostra de 23 tenistas de Gana (13 homens e 10 mulheres), avaliados em diferentes situações de estresse competitivo. Os resultados obtidos apontaram que a elevação da ansiedade atua como um fator debilitante em alguns jogadores sob situações adversas, sendo estes inaptos em empregar habilidades psicológicas de forma eficiente a combater as experiências emocionais negativas.

Diversos estudos analisam as habilidades psicológicas e sua relação com a ansiedade competitiva, muitos outros optam por analisar de forma mais específica a relação de apenas uma

habilidade psicológica e sua influência sobre a ansiedade competitiva e/ou autoconfiança em atletas. É o caso dos estudos de Tomé-Lourido e colaboradores (2019) que investigaram a relação entre o estado de ansiedade competitiva, a autoconfiança e o controle atencional, numa amostra populacional composta de 833 atletas em uma faixa etária de 18 a 62 anos (76,6% de homens e 22,4% de mulheres). Nesse estudo, os pesquisadores identificaram que os atletas que faziam uso frequente do controle atencional como habilidade psicológica em seu esporte, apresentavam maiores índices de autoconfiança e menores níveis de ansiedade somática, ou seja, os níveis de ansiedade competitiva e de autoconfiança se modificam conforme o nível de frequência de uso do controle atencional (Tomé-Lourido *et al.*, 2019).

Já Hagan, Pollmann e Schack (2017b), utilizando o *Test of Performance Strategies* (TOPS) em três períodos diferentes (7 dias, 2 dias, 1 hora), num estudo composto por 90 tenistas de mesa de elite e sub-elite, avaliaram o uso das diversas habilidades psicológicas enquanto dinâmica ou estável num período pré-competitivo de 7 dias, visando identificar se alguma experiência natural de aprendizado pode ter sido responsável pela aquisição dessas habilidades em gênero e nível de habilidade. Esse estudo identificou, especificamente, que atletas de elite (internacionais) usam mais frequentemente as habilidades de conversa interna, imagética e relaxamento, quando comparados aos atletas de sub-elite (nacionais), além de reconhecer que o uso da imagética diminuiu constantemente durante o período pré-competitivo avaliado, enquanto o relatado de uso do relaxamento estava quase no mesmo nível em dois pontos de tempo (7 dias e 1 hora), diminuindo 2 dias antes da competição.

Mediante a esses achados, os pesquisadores enfatizam sobre a necessidade de implementar programas de treinamento das habilidades psicológicas formalizados e periodizados em ciclos de treinamento contínuo, com vistas a promover um estado psicológico positivo dos atletas a longo prazo contemplando o período anterior e durante a competição (Hagan; Pollmann; Schack 2017b).

Outro importante estudo que aborda a interferência da ansiedade competitiva no desempenho de atletas foi desenvolvido por Alejo e colaboradores (2020), ao investigar dois grupos de atletas do boxe, sendo o primeiro composto por 60 atletas juvenis (38 atletas não medalhista e 22 atletas medalhistas) e o segundo composto por 35 atletas adultos (11 atletas não medalhista e 24 atletas medalhistas). Nessa investigação, os estudiosos perceberam que os atletas medalhistas apresentam maior propensão a se apresentar menos ansiosos cognitivamente quando

comparado aos atletas não medalhistas dos dois grupos, sendo assim, a dimensão da ansiedade competitiva, especificamente a ansiedade cognitiva, pode influenciar os resultados da competição de forma positiva ou negativa, considerando a frequência de uso das habilidades psicológicas e o nível de competição dos atletas.

Corroborando com a premissa de que a experiência esportiva e o nível de competição influenciam na autoconfiança e controle da ansiedade competitiva, a pesquisa desenvolvida por Faro e colaboradores (2019), por meio de uma amostra com 113 atletas amadores de Jiu-Jitsu, do sexo masculino, mensurou níveis variados das habilidades psicológicas, ansiedade competitiva e autoconfiança no período imediatamente após a primeira luta. Nessa investigação, foi evidenciado que os níveis de ansiedade cognitiva e somática diminuíram nos grupos de atletas menos graduados (azul, faixa roxa e marrom) após receberem as orientações psicológicas, e a autoconfiança aumentou apenas no grupo mais experiente (faixa preta), sugerindo que o nível de experiência do atleta e a frequência de uso das habilidades psicológicas inferem sobre a ansiedade competitiva e a autoconfiança.

Seguindo essa mesma perspectiva, Einarsson e colaboradores (2019) ao desenvolver uma pesquisa com 196 atletas de elite finlandeses de diferentes modalidades esportivas, identificaram que os atletas mais experientes se beneficiam melhor e utilizam mais o treinamento das habilidades psicológicas em detrimento dos menos experientes e, portanto, orientam que seja imprescindível incluir o treinamento das habilidades psicológicas na programação de treino dos atletas de elite em formação.

Os estudos de Fernandes e colaboradores (2014), contou com uma amostra de 267 atletas amadores de diferentes modalidades esportivas e verificou o efeito do sexo, tipo de esportes e a frequência de uso das habilidades psicológicas nas dimensões de respostas da ansiedade e da autoconfiança competitiva e concluíram que o sexo e a frequência de uso influenciam significativamente a direção da ansiedade competitiva, onde a frequência de uso das habilidades psicológicas teve efeito significativo sobre a intensidade, direção e frequência da autoconfiança e atuou como facilitadora do desempenho esportivo.

Corroborando com esses estudos, Ninck Netto e colaboradores (2024), ao investigar a relação entre anos de experiência esportiva e ansiedade competitiva e examinar o efeito da frequência de uso de todas as habilidades psicológicas em ambientes de competição sobre ansiedade cognitiva, ansiedade somática, e autoconfiança em atletas de elite competitivos,

identificaram que os atletas participantes exibiram níveis moderados de ansiedade cognitiva e baixos níveis de ansiedade somática e relataram alta níveis de autoconfiança, o que consideram ser esperado para atletas de elite.

Portanto, diante dos vários estudos apresentados pode-se perceber que o treinamento de habilidades psicológicas é fundamental para inferir bons resultados esportivos por meio de sua influência sobre a ansiedade competitiva e autoconfiança. Além disso, as dimensões de intensidade, direção e frequência são fundamentais para compreender a relação da frequência de uso dessas habilidades no controle da ansiedade competitiva e ampliação da autoconfiança em atletas nas diversas modalidades esportivas.

Sendo assim, o presente estudo busca responder às seguintes perguntas de pesquisa: Qual a relação entre habilidades psicológicas, ansiedade cognitiva, ansiedade somática e autoconfiança (intensidade e direção) em atletas de elite? E mais especificamente: Qual o efeito da frequência de uso das habilidades psicológicas (definição de objetivos, controle emocional, automatização, relaxamento, diálogo interno, imagética, controle atencional, pensamentos negativos e ativação) na ansiedade competitiva e na autoconfiança, direção e intensidade, em atletas de elite?

2 JUSTIFICATIVA

A abordagem acerca da relação entre as habilidades psicológicas e o desempenho esportivo é constantemente estudada na área da Psicologia do Esporte (CARR, 2006). Inclusive, os estudos de Vealey (1986; 1994), nos EUA, identificaram que houve um crescente aumento no interesse pelo *Psychological Skills Training (PST)*, ou seja, uma grande busca pelo treinamento de habilidades mentais e nas estratégias mentais de atletas para subsidiar o rendimento esportivo.

São inúmeros os estudos que abordam as habilidades psicológicas e sua contribuição no aprimoramento, desempenho e rendimento esportivo, em diferentes esportes e períodos (WEINBERG; STITCHER; RICHARDSON, 1994; NEIL; HOLLIDAY, 2008; HAGAN; POLLMANN; SCHACK, 2017. JAENES et al., 2021; LIANG et al., 2021; entre outros).

Recentemente Park e Jeon (2023) realizaram uma análise bibliométrica sobre Treinamento de Habilidades Psicológicas (THP) e, para tanto, analisaram 405 artigos entre 1992 e 2021, e concluíram, portanto, que o tema THP está convergindo para o melhor desempenho esportivo, com diversas abordagens, como gerenciamento de estresse, controle de ansiedade e aumento da autoconfiança, sendo que a autoconfiança e a resistência mental foram identificadas como tópicos principais para fatores psicológicos do THP visando um desempenho ideal.

Outro estudo recente, realizado por Lange-Smith e colaboradores (2023), revisou 30 revisões sistemáticas, meta-analíticas e narrativas de estudos envolvendo a aplicação do Treinamento de Habilidades Psicológicas (THP) em atletas e os efeitos das intervenções desse treinamento no desempenho esportivo, ou no desempenho motor de uma tarefa desportiva e chamou atenção para a necessidade de futuras pesquisas de revisões com o objetivo de definir e categorizar as intervenções do THP, proporcionando clareza sobre a eficácia dessas intervenções nos estudos revisados.

Sendo assim, o presente estudo emerge diante do reconhecimento dos avanços e contribuições das pesquisas nessa área de conhecimento, da constatação da incipiência de estudos a nível nacional, sobretudo com atletas de elite competitiva, e busca ampliar a discussão sobre a relação entre habilidades psicológicas e ansiedade competitiva em atletas de elite, bem como refletir sobre seus possíveis impactos no desempenho competitivo no contexto esportivo nacional, visando reduzir a incipiência de estudos dessa natureza no Brasil e possibilitando instigar novas pesquisas.

Espera-se que os resultados dessa pesquisa auxiliem no entendimento da influência das habilidades psicológicas sobre o desempenho esportivo, auxiliando o trabalho de treinadores, psicólogos do esporte e atletas no direcionamento de incluir o treinamento das habilidades psicológicas na rotina de treino, no preparo para competições e na própria competição, considerando, portanto, o treinamento das habilidades psicológicas elemento essencial, tal qual o treinamento físico para espelhar bons resultados competitivos.

3 HIPÓTESES

Com base no levantamento de pesquisa empíricas, espera-se que:

1. A habilidade psicológica definição de objetivos quando avaliada em situação de competição nas dimensões de intensidade e direção apresenta efeito significativo nos componentes da ansiedade competitiva: ansiedade somática, ansiedade cognitiva e autoconfiança em atletas de elite competitiva.

2. A habilidade psicológica controle emocional quando avaliada em situação de competição nas dimensões de intensidade e direção apresenta efeito significativo nos componentes da ansiedade competitiva: ansiedade somática, ansiedade cognitiva e autoconfiança em atletas de elite competitiva.

3. A habilidade psicológica automatização quando avaliada em situação de competição nas dimensões de intensidade e direção apresenta efeito significativo nos componentes da ansiedade competitiva: ansiedade somática, ansiedade cognitiva e autoconfiança em atletas de elite competitiva.

4. A habilidade psicológica relaxamento quando avaliada em situação de competição nas dimensões de intensidade e direção apresenta efeito significativo nos componentes da ansiedade competitiva: ansiedade somática, ansiedade cognitiva e autoconfiança em atletas de elite competitiva.

5. A habilidade psicológica imagética quando avaliada em situação de competição nas dimensões de intensidade e direção apresenta efeito significativo nos componentes da ansiedade competitiva: ansiedade somática, ansiedade cognitiva e autoconfiança em atletas de elite competitiva.

6. A habilidade psicológica pensamentos negativos quando avaliada em situação de competição nas dimensões de intensidade e direção apresenta efeito significativo nos componentes da ansiedade competitiva: ansiedade somática, ansiedade cognitiva e autoconfiança em atletas de elite competitiva.

7. A habilidade psicológica ativação quando avaliada em situação de competição nas dimensões de intensidade e direção apresenta efeito significativo nos componentes da ansiedade competitiva: ansiedade somática, ansiedade cognitiva e autoconfiança em atletas de elite competitiva.

4 OBJETIVOS

Objetivos gerais:

- Analisar a relação entre a frequência de uso das habilidades psicológicas com a intensidade e direção da ansiedade competitiva em atletas de elite competitiva.

Objetivos específicos:

- Descrever a amostra em termos de gênero, idade e tempo de experiência esportiva;
- Verificar a correlação entre as habilidades psicológicas (definição de objetivos, controle emocional, automatização, relaxamento, diálogo interno, imagética, controle atencional, pensamentos negativos e ativação), intensidade e direção da ansiedade cognitiva, ansiedade somática e autoconfiança.
- Verificar o efeito da frequência de uso de habilidades psicológicas (definição de objetivos, controle emocional, automatização, relaxamento, diálogo interno, imagética, controle atencional, pensamentos negativos e ativação) sobre a ansiedade cognitiva, ansiedade somática e autoconfiança nas dimensões de direção e intensidade, em situação de competição em atletas de elite;

5 MATERIAL E MÉTODOS

5.1 Tipo de estudo

O estudo realizado foi do tipo transversal, relacional e *ex-post facto*. O estudo transversal, também conhecido como estudos de prevalência, seccionais, corte ou *surveys* é definido como o “retrato” da situação no momento em que o pesquisador observa, com a população ou amostra sendo estudada em um único momento e é utilizado para avaliar se existe relação entre as variáveis da pesquisa (Darsk; Kuhl; Capp; Nienov, 2020). Além disso, esse tipo de estudo apresenta várias vantagens como: baixo custo, simplicidade analítica, alto potencial descritivo e rapidez de coleta acompanhada de facilidade na representação de uma população (Rouquayrol; Almeida Filho, 2003).

A pesquisa será também de caráter *ex-post facto* e relacional, por tratar-se de uma pesquisa que irá investigar a conexão entre duas ou mais variáveis.

5.2 Amostra

A amostra é do tipo não probabilística e intencional.

5.3 Participantes

Participaram do estudo 64 atletas de elite com média de idade de 25,70 (DP = 4,53), de diferentes modalidades esportivas, conforme autorização dos técnicos e dirigentes da instituição esportiva vinculada e que aceitaram participar da pesquisa mediante assinatura do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE). Para serem incluídos no estudo, todos atenderam aos seguintes critérios: (1) são maiores de 18 anos de idade, e (2) são atleta de elite remunerado pela instituição esportiva que está vinculado ou recebem patrocínios. Foram excluídos do estudo os atletas que não estavam participando de competições por quaisquer motivos.

Dos 64 atletas participantes, 60 eram do gênero masculino e 4 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 (*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).

Para a caracterização dos participantes como atleta de elite competitiva do presente estudo, foi utilizada definição segundo 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. E para tanto, utilizaram a fórmula: *Eliteness/expertise of athletic sample* = [(A + B + C /2) /3] x [(D + E) /2] para definir o conceito de atletas de elite, conforme tabela abaixo:

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 que define os atletas de elite competitiva, ou seja, aqueles que competem regularmente no mais alto nível em seu esporte nas principais divisões e/ou ligas, ou competindo no Jogos Olímpicos (Swann; Moran; Piggott, 2015).

5.4 Procedimento

Esta pesquisa faz parte de um estudo mais amplo, coordenado pelo GPEPEE (Grupo de Estudos e Pesquisas em Psicologia do Esporte e do Exercício), vinculado à Universidade Estadual de Santa Cruz – UESC e regido sob área de conhecimento/CNPq: 4.09.00.00-2, portanto, o projeto de pesquisa fora submetido e aprovado pelo Comitê de Ética Institucional de Pesquisa da Universidade Estadual de Santa Cruz (UESC), sob número do parecer 2.680.876 e CAAE: 88692218.3.0000.5526, em conformidade com a Resolução CNS/MS No. 466/2012 e o CNS/MS No.510/2016. Para execução da pesquisa, os dirigentes e treinadores esportivos foram contatados pelos pesquisadores para obtenção da autorização e acesso aos atletas, assim como para combinar os dias, os horários e locais de coleta dos dados. Realizado esses acertos, os atletas foram informados dos objetivos da investigação e convidados a preencherem 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 preestabelecidos pelos técnicos/dirigentes juntamente com os pesquisadores, os participantes preencheram três questionários (ansiedade competitiva, habilidades psicológicas, e autoconfiança) na semana que antecedeu 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 estavam relacionados com o momento do preenchimento, pois os atletas estavam voltados para a competição, o que significa que a participação na pesquisa poderia alterar a concentração pré-competitiva. 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, conforme já havia sido informado tanto verbalmente quanto de forma escrita no TCLE. Importante destacar que a participação no 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.

5.5 Instrumentos

5.5.1 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. Este instrumento é composto de 16 itens que medem três dimensões: ansiedade cognitiva (itens 2, 5, 8, 11 e 14), ansiedade somática (itens 4, 6, 9, 12, 15 e 17) e autoconfiança (itens 3, 7, 10, 13 e 16). As dimensões de resposta de intensidade e direção foram avaliadas 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). É possível calcular um escore para cada dimensão, através da soma das respostas dos itens de cada fator dividida pelo respectivo número de itens.

5.5.2 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.

5.6 Análise Estatística

Para a análise dos dados, fez-se uso de estatística descritiva e inferencial. No que diz respeito às análises descritivas, 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), foram empregadas frequência e porcentagem (no caso do gênero), bem como medida de tendência central, como Média, e de dispersão (desvio padrão) para as demais variáveis.

Já nas análises inferenciais, primeiro foram investigadas as correlações entre tempo de experiência esportiva, ansiedade competitiva e autoconfiança (intensidade e direção), por meio da correlação de *Pearson*, considerando que as distribuições das variáveis sejam normais.

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. 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% ($p < 0.05$).

6 RESULTADOS

Para este estudo foram avaliadas as dimensões de resposta referentes à direção e intensidade da ansiedade competitiva (ansiedade cognitiva, ansiedade somática e autoconfiança) relacionadas à frequência de uso das habilidades psicológicas em atletas de elite ($n = 64$), conforme população amostral descrita acima. Para tanto, as Tabelas 1 e 2 apresentam os resultados da correlação entre as habilidades psicológicas e a ansiedade competitiva na intensidade (Tabela 1) e direção (Tabela 2). Já as tabelas de 3 a 9 apresentam os resultados referente à análise do teste univariado sobre a frequência de uso das habilidades psicológicas nos fatores de intensidade e direção na ansiedade competitiva no período de competição, conforme descritos a seguir.

Relações entre Habilidades Psicológicas e Ansiedade Competitiva (intensidade e direção)

A Tabela 1 apresenta os resultados da correlação entre as habilidades psicológicas e as três dimensões de ansiedade competitiva (intensidade)

Tabela 1: Correlação entre habilidades psicológicas e ansiedade competitiva - intensidade

	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**

** $p < 0,01$

* $p < 0,05$

Os resultados do teste de correlação de Pearson apontam valores significativos na correlação entre habilidades psicológicas e a intensidade da ansiedade competitiva em atletas de elite em situação de competição para todas as habilidades psicológicas em pelo menos uma dimensão da ansiedade competitiva. Sendo encontrados valores significativos para as habilidades controle emocional ($p < 0,01$) e pensamentos negativos ($p < 0,01$) nas três dimensões da ansiedade

competitiva. Já as habilidades automatização ($p < 0,01$), relaxamento ($p < 0,01$) nas ansiedades e ($p < 0,05$) na autoconfiança) e imagética ($p < 0,05$) correlacionaram significativamente às dimensões da ansiedade cognitiva e somática. E as habilidades definição de objetivos ($p < 0,01$) e ativação ($p < 0,01$) foram correlatas para a autoconfiança.

Conforme mostra a Tabela 1, foram observadas correlações positivas entre pensamentos negativos e todas as dimensões de ansiedade competitiva, sendo que as correlações com ansiedade cognitiva e somática foram fortes e com autoconfiança fraca, ainda que significativa. Isso significa que atletas que usam mais frequentemente essa habilidade psicológica apresentam os maiores níveis de ansiedade cognitiva e somática. Paradoxalmente, esses atletas também apresentam níveis altos de autoconfiança, ainda que a força da correlação tenha sido fraca.

Também observou-se correlações positivas e fortes entre controle emocional e ansiedade cognitiva e somática, mas uma correlação negativa e fraca entre essa variável e autoconfiança. Assim, atletas que controlam com mais frequência suas emoções tendem a expressar mais ansiedade cognitiva e somática, ao passo que também paradoxalmente tendem a exibir baixos níveis de autoconfiança.

Dando prosseguimento às análises da Tabela 1, observa-se que automatização e relaxamento estiveram positivamente relacionadas à ansiedade cognitiva e somática. Isso significa que atletas que usam mais frequentemente a capacidade de relaxar mesmo diante situações de muito nervosismo e de executar movimentos esportivos sem pensar conscientemente sobre isso são aqueles que apresentam as menores média de ansiedade cognitiva e somática, e essa relação é moderada.

Por fim, a capacidade do atleta de aumentar sua energia para o nível certo, ou seja, para fazer o que precisa ser feito para ficar motivado enquanto pratica um esporte esteve positivamente relacionado com autoconfiança, e essa relação foi também moderada. Isso significa que quanto mais intensa é a capacidade de ativação do atleta, mais autoconfiante ele se sente.

A Tabela 2 apresenta os resultados da correlação entre as habilidades psicológicas e as três dimensões de ansiedade competitiva (direção)

Tabela 2: Correlação entre habilidades psicológicas e ansiedade competitiva - direção

Ansiedade cognitiva Direção	Ansiedade somática Direção	Autoconfiança Direção
-----------------------------------	----------------------------------	--------------------------

Competição			
Definição de objetivos	0,263*	0,252*	0,293*
Controle emocional	-0,202	-0,118	-0,706**
Automatização	0,063	0,055	-0,297*
Relaxamento	0,015	-0,012	-0,476**
Imagética	-0,177	-0,101	-0,043
Pensamentos negativos	-0,012	0,049	-0,655**
Ativação	0,355*	0,353**	0,333**

** $p < 0,01$

* $p < 0,05$

Quando analisada a correlação entre habilidades psicológicas e a direção da ansiedade competitiva em atletas de elite em situação de competição, usando o teste de Pearson, é possível encontrar valores significativos para todas as habilidades psicológicas na dimensão da autoconfiança, com exceção da imagética que não apresentou correlação significativa a nenhuma das dimensões da ansiedade competitiva. Sendo encontrados valores significativos para as habilidades definição de objetivos ($p < 0,01$) e ativação ($p < 0,05$) para a ansiedade cognitiva e ($p < 0,01$) para as dimensões ansiedade somática e autoconfiança) nas três dimensões da ansiedade competitiva. E as habilidades controle emocional ($p < 0,01$), automatização ($p < 0,05$), relaxamento ($p < 0,01$) e pensamentos negativos ($p < 0,01$) correlacionaram significativamente à autoconfiança.

Conforme mostra a Tabela 2, a habilidade psicológica Definição de Objetivos e Ativação correlacionaram-se significativamente e positivamente com todas as dimensões de ansiedade competitiva (direção). Isso significa que atletas que usam de forma frequente essas duas habilidades psicológicas também afirmam que os níveis de ansiedade somática, cognitiva e de autoconfiança que experimentam favorecem o seu desempenho esportivo. Por outro lado, atletas que fazem uso mais frequente de Controle Emocional, de Automatização, de relaxamento e de Pensamentos Negativos sentem que seu nível de autoconfiança prejudica seu desempenho esportivo.

Efeitos da frequência de uso das Habilidades Psicológicas sobre a ansiedade competitiva (intensidade e direção) durante a competição

Antes de proceder com as análises da MANOVA, foram verificadas suas premissas. Seguindo as recomendações de Tabachnick e Fidel (2001), as premissas de normalidade, linearidade e multicolinearidade não foram violadas, bem como a de homogeneidade da matriz de variância-covariância ($p > 0,05$). A Tabela 3 apresenta o resultado na MANOVA que mede os

efeitos da frequência de uso da habilidade psicológica Definição de Objetivos sobre as dimensões de ansiedade competitiva (Intensidade e Direção).

Tabela 3: Análise do teste univariado sobre a frequência de uso da Habilidade Psicológica Definição de Objetivos nos fatores de intensidade e direção na ansiedade competitiva no período de competição

	Baixa FU $M \pm DP$	Alta FU $M \pm DP$	F	η_p^2
Ansiedade Cognitiva Intensidade	2,41 $\pm$ 0,96	2,44 $\pm$ 1,08	0,012	0,000
Ansiedade Somática Intensidade	1,91 $\pm$ 0,99	2,17 $\pm$ 1,12	0,946	0,015
Autoconfiança Intensidade	3,46 $\pm$ 0,52	3,78 $\pm$ 0,34	9,082*	0,128
Ansiedade Cognitiva Direção	-0,24 $\pm$ 0,88	0,065 $\pm$ 1,09	1,386	0,022
Ansiedade Somática Direção	-0,06 $\pm$ 0,62	0,31 $\pm$ 0,91	3,328	0,052
Autoconfiança Direção	1,39 $\pm$ 1,25	1,70 $\pm$ 1,17	0,979	0,016

* $p < 0,05$

Os resultados das análises descritivas e da MANOVA sobre a frequência de uso (alta vs baixa) da habilidade psicológica definição de objetivos nos fatores de intensidade e direção na ansiedade competitiva no período de competição nas análises multivariadas, tanto para o fator intensidade quanto direção, não expressaram efeitos significativos da frequência de uso dessa habilidade psicológica sobre as dimensões de ansiedade competitiva, conforme identificado consecutivamente [$F(3, 60) = 3,719^b$, $p > 0,05$; Wilks' Lambda = 0,843, $\eta_p^2 = 0,157$], [$F(3, 59) = 1,323^b$, $p > 0,05$; Wilks' Lambda = 0,937, $\eta_p^2 = 0,063$].

Já na análise univariada, conforme a Tabela 3, verificou que a frequência de uso da definição de objetivos exerce efeito significativo apenas na autoconfiança quando analisado o fator intensidade [$F(1,62) = 9,082$; $p < 0,05$; $\eta_p^2 = 0,128$]. A ansiedade cognitiva [$F(1,62) = 0,012$; $p > 0,05$; $\eta_p^2 = 0,00$] e ansiedade somática [$F(1,62) = 0,946$; $p > 0,05$; $\eta_p^2 = 0,015$] na intensidade não apresentaram valores significativos. E na direção nenhuma das dimensões da ansiedade competitiva inferiram valores significativos: ansiedade cognitiva [$F(1,61) = 1,386$; $p > 0,05$; $\eta_p^2 = 0,022$]; ansiedade somática [$F(1,61) = 3,328$; $p > 0,05$; $\eta_p^2 = 0,052$] e autoconfiança [$F(1,61) = 0,979$; $p > 0,05$; $\eta_p^2 = 0,016$].

A Tabela 4 apresenta o resultado na MANOVA que mede os efeitos da frequência de uso da habilidade psicológica Controle Emocional sobre as dimensões de ansiedade competitiva (Intensidade e Direção).

Tabela 4: Análise do teste univariado sobre a frequência de uso da Habilidade Psicológica Controle Emocional nos fatores de intensidade e direção na ansiedade competitiva no período de competição

	Baixa FU	Alta FU	F	η_p^2
--	----------	---------	-----	------------

	<i>M ± DP</i>	<i>M ± DP</i>		
Ansiedade Cognitiva Intensidade	1,75 ± 0,59	3,19 ± 0,88	60,166**	0,492
Ansiedade Somática Intensidade	1,44 ± 0,47	2,78 ± 1,11	41,369**	0,400
Autoconfiança Intensidade	3,80 ± 0,29	3,48 ± 0,53	9,639*	0,135
Ansiedade Cognitiva Direção	0,20 ± 0,94	-0,35 ± 1,02	4,892*	0,074
Ansiedade Somática Direção	0,31 ± 0,86	-0,02 ± 0,75	2,621	0,041
Autoconfiança Direção	2,30 ± 0,71	0,77 ± 1,13	42,839**	0,413

** $p < 0,01$

* $p < 0,05$

Os resultados das análises multivariadas também expressaram efeitos significativos da frequência de uso do controle emocional na intensidade [$F(3, 60) = 25,195^b$, $p < 0,05$; Wilks' Lambda = 0,443, $\eta_p^2 = 0,557$] e direção [$F(3, 59) = 17,386^b$, $p < 0,05$; Wilks' Lambda = 0,531, $\eta_p^2 = 0,469$] sobre as dimensões da ansiedade competitiva.

A tabela 4 apresenta os resultados das análises descritivas e da MANOVA sobre a frequência de uso (alta vs baixa) do controle emocional nos fatores de intensidade e direção na ansiedade competitiva no período de competição. Para tanto, os resultados identificaram que a frequência de uso dessa habilidade exerce efeito significativo sobre todas as dimensões da ansiedade competitiva: ansiedade cognitiva [$F(1,62) = 60,166$; $p < 0,05$; $\eta_p^2 = 0,492$]; ansiedade somática [$F(1,62) = 41,369$; $p < 0,05$; $\eta_p^2 = 0,400$] e autoconfiança [$F(1,62) = 9,639$; $p < 0,05$; $\eta_p^2 = 0,135$], no fator intensidade. Contudo, no fator direção, ela exerce efeito significativo na ansiedade cognitiva [$F(1,61) = 4,892$; $p < 0,05$; $\eta_p^2 = 0,074$] e autoconfiança [$F(1,61) = 42,839$; $p < 0,05$; $\eta_p^2 = 0,413$], mas não inferiu valores significativos para a ansiedade somática [$F(1,61) = 2,621$; $p > 0,05$; $\eta_p^2 = 0,041$].

A Tabela 5 apresenta o resultado na MANOVA que mede os efeitos da frequência de uso da habilidade psicológica Automatização sobre as dimensões de ansiedade competitiva (Intensidade e Direção).

Tabela 5: Análise do teste univariado sobre a frequência de uso da Habilidade Psicológica Automatização nos fatores de intensidade e direção na ansiedade competitiva no período de competição

	Baixa FU <i>M ± DP</i>	Alta FU <i>M ± DP</i>	<i>F</i>	η_p^2
Ansiedade Cognitiva Intensidade	1,78 ± 0,73	2,90 ± 0,96	25,831**	0,294
Ansiedade Somática Intensidade	1,60 ± 0,67	2,40 ± 1,18	9,960*	0,138
Autoconfiança Intensidade	3,70 ± 0,45	3,62 ± 0,45	0,432	0,007
Ansiedade Cognitiva Direção	-0,015 ± 1,15	-0,092 ± 0,91	0,086	0,001
Ansiedade Somática Direção	0,15 ± 1,01	0,16 ± 0,66	0,005	0,000
Autoconfiança Direção	2,00 ± 1,08	1,27 ± 1,21	6,065*	0,090

** $p < 0,01$

* $p < 0,05$

Para as análises multivariadas, os resultados obtidos para o fator intensidade revelaram efeitos significativos da frequência de uso da automatização sobre as dimensões da ansiedade competitiva [$F(3, 60) = 9,736^b$, $p < 0,05$; Wilks' Lambda = 0,673, $\eta_p^2 = 0,327$]. No entanto, no fator direção os efeitos não foram significativos [$F(3, 59) = 2,192^b$, $p > 0,05$; Wilks' Lambda = 0,900, $\eta_p^2 = 0,100$].

À luz dos resultados obtidos nas análises descritivas e da MANOVA sobre a frequência de uso (alta vs baixa) da automatização, enquanto habilidade psicológica analisada a partir do fator de intensidade na ansiedade competitiva no período de competição, verificou-se que ela exerce efeito significativo sobre as dimensões da ansiedade cognitiva [$F(1,62) = 25,831$; $p < 0,05$; $\eta_p^2 = 0,294$] e ansiedade somática [$F(1,62) = 9,960$; $p < 0,05$; $\eta_p^2 = 0,0138$], não inferindo valores significativos para a autoconfiança [$F(1,62) = 0,432$; $p > 0,05$; $\eta_p^2 = 0,007$]. Já, em relação ao fator direção, a automatização é significativamente relevante apenas na dimensão da autoconfiança [$F(1,61) = 6,065$; $p < 0,05$; $\eta_p^2 = 0,090$]. Por outro lado, não foram observados efeitos significativos sobre a direção da ansiedade cognitiva [$F(1,61) = 0,086$; $p > 0,05$; $\eta_p^2 = 0,001$] e ansiedade somática [$F(1,61) = 0,005$; $p > 0,05$; $\eta_p^2 = 0,000$].

A Tabela 6 apresenta o resultado na MANOVA que mede os efeitos da frequência de uso da habilidade psicológica Relaxamento sobre as dimensões de ansiedade competitiva (Intensidade e Direção).

Tabela 6: Análise do teste univariado sobre a frequência de uso da Habilidade Psicológica Relaxamento nos fatores de intensidade e direção na ansiedade competitiva no período de competição

	Baixa FU $M \pm DP$	Alta FU $M \pm DP$	F	η_p^2
Ansiedade Cognitiva Intensidade	1,92 $\pm$ 0,73	2,90 $\pm$ 1,05	18,326**	0,228
Ansiedade Somática Intensidade	1,50 $\pm$ 0,59	2,60 $\pm$ 1,15	22,135**	0,263
Autoconfiança Intensidade	3,67 $\pm$ 0,49	3,64 $\pm$ 0,41	0,094	0,002
Ansiedade Cognitiva Direção	-0,11 $\pm$ 0,92	-0,01 $\pm$ 1,10	0,156	0,003
Ansiedade Somática Direção	0,14 $\pm$ 0,81	0,17 $\pm$ 0,84	0,025	0,000
Autoconfiança Direção	2,05 $\pm$ 1,05	1,14 $\pm$ 1,18	10,251**	0,144

** $p < 0,01$

* $p < 0,05$

Quando realizado análises multivariadas na habilidade psicológica de relaxamento, os resultados obtidos para o fator intensidade revelaram efeitos significativos da frequência de uso do relaxamento sobre as dimensões de ansiedade competitiva [$F(3, 60) = 7,380^b$, $p < 0,05$;

Wilks' Lambda = 0,730, $\eta_p^2 = 0,270$]. Todavia, no fator direção os efeitos não foram significativos [$F(3, 59) = 3,494^b$, $p > 0,05$; Wilks' Lambda = 0,849, $\eta_p^2 = 0,151$].

Ao aplicar análises descritivas e da MANOVA sobre os efeitos da frequência de uso (alta vs baixa) da habilidade psicológica relaxamento nos fatores de intensidade e direção na ansiedade competitiva no período de competição, obteve-se os seguintes resultados, quando avaliado de forma univariada: na intensidade da ansiedade competitiva, a frequência de uso dessa habilidade apresentou efeito significativo sobre as dimensões da ansiedade cognitiva [$F(1,62) = 18,326$; $p < 0,05$; $\eta_p^2 = 0,228$] e ansiedade somática [$F(1,62) = 22,135$; $p < 0,05$; $\eta_p^2 = 0,263$], mas não apresentou valores significativos na autoconfiança [$F(1,62) = 0,094$; $p > 0,05$; $\eta_p^2 = 0,002$]. Já a direção da ansiedade competitiva exerce efeito significativo na autoconfiança [$F(1,61) = 10,251$; $p < 0,05$; $\eta_p^2 = 0,144$] não apresentando efeitos significativos sobre a ansiedade cognitiva [$F(1,61) = 0,156$; $p > 0,05$; $\eta_p^2 = 0,003$] nem sobre a ansiedade somática [$F(1,61) = 0,025$; $p > 0,05$; $\eta_p^2 = 0,000$].

A Tabela 7 apresenta os resultados das análises descritivas e da MANOVA sobre a frequência de uso (alta vs baixa) da habilidade psicológica imagética nos fatores de intensidade e direção da ansiedade competitiva, considerando para tanto o período de competição.

Tabela 7: Análise do teste univariado sobre a frequência de uso da Habilidade Psicológica Imagética nos fatores de intensidade e direção na ansiedade competitiva no período de competição

	Baixa FU <i>M ± DP</i>	Alta FU <i>M ± DP</i>	<i>F</i>	η_p^2
Ansiedade Cognitiva Intensidade	2,17 ± 0,96	2,77 ± 1,03	5,667*	0,084
Ansiedade Somática Intensidade	1,81 ± 0,99	2,41 ± 1,10	5,195*	0,077
Autoconfiança Intensidade	3,64 ± 0,47	3,67 ± 0,42	0,042	0,001
Ansiedade Cognitiva Direção	0,11 ± 1,06	-0,29 ± 0,90	2,477	0,039
Ansiedade Somática Direção	0,22 ± 0,91	0,07 ± 0,68	0,545	0,009
Autoconfiança Direção	1,65 ± 1,24	1,47 ± 1,17	0,354	0,006

* $p < 0,05$

Ao realizar análises multivariadas da imagética, os resultados obtidos tanto para o fator intensidade quanto direção, não expressaram efeitos significativos da frequência desta habilidade psicológica sobre as dimensões da ansiedade competitiva, conforme identificado consecutivamente, [$F(3, 60) = 2,056^b$, $p > 0,05$; Wilks' Lambda = 0,907, $\eta_p^2 = 0,93$]; [$F(3, 59) = 1,135^b$, $p > 0,05$; Wilks' Lambda = 0,945, $\eta_p^2 = 0,055$].

Como mostra a Tabela 7, no fator intensidade, verificou-se que a frequência de uso dessa habilidade exerce efeito significativo sobre as dimensões da ansiedade cognitiva [$F(1,62) = 5,667$; $p < 0,05$; $\eta^2 = 0,084$] e da ansiedade somática [$F(1,62) = 5,195$; $p < 0,05$; $\eta^2 = 0,077$], no entanto, não inferiu valores significativos na autoconfiança [$F(1,62) = 0,042$; $p > 0,05$; $\eta^2 = 0,001$]. Em relação a direção da ansiedade competitiva, a imagética não expressa valores significativos para a ansiedade competitiva em nenhuma de suas dimensões {ansiedade cognitiva [$F(1,61) = 2,477$; $p > 0,05$; $\eta^2 = 0,039$]; ansiedade somática [$F(1,61) = 0,545$; $p > 0,05$; $\eta^2 = 0,009$] e autoconfiança [$F(1,61) = 0,354$; $p > 0,05$; $\eta^2 = 0,006$]}.

A Tabela 8 apresenta os resultados das análises descritivas e da MANOVA sobre a frequência de uso (alta vs baixa) da habilidade psicológica Pensamentos Negativos nos fatores de intensidade e direção da ansiedade competitiva, durante a competição.

Tabela 8: Análise do teste univariado sobre a frequência de uso da Habilidade Psicológica Pensamentos Negativos nos fatores de intensidade e direção na ansiedade competitiva no período de competição

	Baixa FU $M \pm DP$	Alta FU $M \pm DP$	F	η_p^2
Ansiedade Cognitiva Intensidade	$1,82 \pm 0,66$	$3,20 \pm 0,88$	50,616**	0,449
Ansiedade Somática Intensidade	$1,47 \pm 0,51$	$2,83 \pm 1,12$	41,990**	0,404
Autoconfiança Intensidade	$3,75 \pm 0,38$	$3,53 \pm 0,50$	4,055*	0,061
Ansiedade Cognitiva Direção	$-0,05 \pm 0,97$	$-0,07 \pm 1,07$	0,006	0,000
Ansiedade Somática Direção	$0,11 \pm 0,79$	$0,21 \pm 0,86$	0,203	0,003
Autoconfiança Direção	$2,20 \pm 0,81$	$0,78 \pm 1,16$	32,282**	0,346

** $p < 0,01$

* $p < 0,05$

Nas análises multivariadas, os resultados obtidos expressaram efeitos significativos da frequência de uso do controle emocional como uma habilidade psicológica sobre as dimensões de ansiedade competitiva, identificado no fator intensidade [$F(3, 60) = 18,759^b$, $p < 0,05$; Wilks' Lambda = 0,516, $\eta_p^2 = 0,484$]; e também na direção [$F(3, 59) = 11,992^b$, $p < 0,05$; Wilks' Lambda = 0,621, $\eta_p^2 = 0,379$].

Os resultados das análises descritivas e da MANOVA sobre a frequência de uso (alta vs baixa) da habilidade psicológica pensamentos negativos, referente ao fator intensidade na ansiedade competitiva no período de competição, verificou que a frequência de uso dessa habilidade exerce efeito significativo sobre todas as dimensões da ansiedade competitiva (ansiedade cognitiva [$F(1,62) = 50,616$; $p < 0,05$; $\eta^2 = 0,449$]; ansiedade somática [$F(1,62) = 41,990$; $p < 0,05$; $\eta^2 = 0,404$] e autoconfiança [$F(1,62) = 4,055$; $p < 0,05$; $\eta^2 = 0,061$]), quando

analisadas de forma univariada. Já a direção da ansiedade competitiva nessa habilidade, exerce efeito significativo na dimensão da autoconfiança [$F(1,61) = 32,282$; $p < 0,05$; $\eta^2 = 0,346$] e não apresenta valores significativos para a ansiedade cognitiva [$F(1,61) = 0,006$; $p > 0,05$; $\eta^2 = 0,000$] e ansiedade somática [$F(1,61) = 0,203$; $p > 0,05$; $\eta^2 = 0,003$].

Na Tabela 9 estão dispostos os resultados referentes às análises descritivas e da MANOVA sobre a frequência de uso (alta vs baixa) da habilidade psicológica Ativação nos fatores de intensidade e direção na ansiedade competitiva, no período de competição.

Tabela 9: Análise do teste univariado sobre a frequência de uso da Habilidade Psicológica Ativação nos fatores de intensidade e direção na ansiedade competitiva no período de competição

	Baixa FU $M \pm DP$	Alta FU $M \pm DP$	F	η^2
Ansiedade Cognitiva Intensidade	2,60 $\pm$ 0,99	2,27 $\pm$ 1,05	1,655	0,026
Ansiedade Somática Intensidade	2,15 $\pm$ 1,06	1,99 $\pm$ 1,09	0,330	0,005
Autoconfiança Intensidade	3,52 $\pm$ 0,50	3,77 $\pm$ 0,36	5,359*	0,080
Ansiedade Cognitiva Direção	-0,29 $\pm$ 0,84	0,14 $\pm$ 1,12	2,968	0,046
Ansiedade Somática Direção	-0,08 $\pm$ 0,66	0,37 $\pm$ 0,89	5,241*	0,079
Autoconfiança Direção	1,27 $\pm$ 1,22	1,85 $\pm$ 1,13	3,836	0,059

* $p < 0,05$

Os resultados das análises multivariadas, tanto para o fator intensidade quanto direção, não expressaram efeitos significativos da frequência de uso da ativação enquanto habilidade psicológica sobre as dimensões de ansiedade competitiva em nenhuma de suas dimensões, conforme identificado consecutivamente, [$F(3, 60) = 2,147^b$, $p > 0,05$; Wilks' Lambda = 0,903, $\eta^2 = 0,97$]; [$F(3, 59) = 2,728^b$, $p > 0,05$; Wilks' Lambda = 0,878, $\eta^2 = 0,122$].

Observa-se que, os resultados da análise do teste univariado verificou que a frequência de uso dessa habilidade não exerceu efeito significativo na ansiedade cognitiva [$F(1,62) = 1,655$; $p > 0,05$; $\eta^2 = 0,026$] e na ansiedade somática [$F(1,62) = 0,330$; $p > 0,05$; $\eta^2 = 0,005$], exercendo efeito significativo apenas sobre a dimensão da autoconfiança [$F(1,62) = 5,359$; $p < 0,05$; $\eta^2 = 0,080$] na intensidade. E no fator direção, ela exerce efeito significativo apenas na ansiedade somática [$F(1,61) = 5,241$; $p < 0,05$; $\eta^2 = 0,079$], não apresentando valores significativos para a ansiedade cognitiva [$F(1,61) = 2,968$; $p > 0,05$; $\eta^2 = 0,046$] e autoconfiança [$F(1,61) = 3,836$; $p > 0,05$; $\eta^2 = 0,059$].

7 DISCUSSÃO

O presente estudo, teve como objetivo verificar o efeito da frequência de uso das habilidades psicológicas sobre as dimensões de ansiedade competitiva (intensidade e direção) em atletas de elite em situação de competição. Especificamente, buscou compreender a influência do uso frequente das habilidades psicológicas sobre as dimensões da ansiedade cognitiva, ansiedade somática e autoconfiança na intensidade e direção, na perspectiva de verificar se esta relação é facilitadora ou debilitante do desempenho.

Nessa perspectiva, inicialmente, como premissa da MANOVA foram investigadas as correlações entre habilidades psicológicas e intensidade e direção da ansiedade competitiva (Tabelas 1 e 2) e, verificou-se haver correlação em todas as habilidades psicológicas em pelo menos com uma das dimensões da ansiedade competitiva. Quando observada a intensidade e a direção é possível encontrar valores significativos para a maioria das habilidades psicológicas na dimensão da autoconfiança, com exceção apenas da imagética.

Na sequência dos resultados da MANOVA, são realizados testes de análises univariados e multivariadas das habilidades psicológicas em situação de competição, de modo distinto, uma a uma (definição de objetivos, controle emocional, automatização, relaxamento, imagética, pensamentos negativos e ativação), visando responder às hipóteses do estudo e verificando os efeitos da frequência de uso dessas habilidades (alta x baixa) sobre a ansiedade competitiva a partir dos fatores de intensidade e direção no período de competição.

Quando se analisou o efeito da frequência de uso da habilidade psicológica Definição de objetivo, o único efeito significativo encontrado foi sobre a percepção da alta intensidade de autoconfiança. Isso significa que atletas que pertencem ao grupo que usa com mais frequência a Definição de objetivos tende a ser aqueles que experimentam com mais intensidade sentimentos de autoconfiança. Esse resultado confirma parcialmente a primeira hipótese de estudo que estabelecia que essa habilidade psicológica exerceria efeito significativo nos três componentes da ansiedade competitiva: ansiedade somática, ansiedade cognitiva e autoconfiança (tanto para intensidade quanto para direção), em atletas de elite competitiva.

Esses achados corroboram com os estudos que ancoram a percepção de que a autoconfiança pode ser um preditor positivo ao desempenho esportivo, auxiliando os atletas a controlarem e/ou até mesmo diminuírem seus níveis de ansiedade cognitiva e somática, para

alguns estudiosos os atletas com graus mais altos de autoconfiança tendem a demonstrar graus mais baixos de ansiedade pré-competitiva o que influencia significativamente no desempenho esportivo, induzindo a melhores resultados (Fernandes, Vasconcelos-Raposo; Fernandes, 2012; Fernandes *et al.*, 2013; Paludo *et al.*, 2016; Tertuliano *et al.*, 2019; ahammer; lackner; voigt, 2019). Nessa perspectiva, Covassin e Pero (2004) afirmam que os atletas que têm maior autoconfiança têm maior probabilidade de sucesso ao entrar na competição do que os menos confiantes, isso ocorre, provavelmente pela crença que o atleta tem na sua capacidade de ter um bom desempenho e vencer.

A segunda hipótese sustenta que a habilidade psicológica Controle Emocional quando avaliada em situação de competição nas dimensões de intensidade e direção apresenta efeito significativo na ansiedade competitiva. Partindo dessa conjectura, os resultados das análises multivariadas expressaram efeitos significativos da frequência de uso do controle emocional sobre a ansiedade competitiva, tanto para o fator intensidade ($\eta_p^2 = 0,557$), sinalizando um efeito superior a 50% dessa habilidade psicológica sobre a ansiedade competitiva, quanto para a direção da ansiedade competitiva ($\eta_p^2 = 0,469$), exercendo um efeito de aproximadamente 50%, o que confirma a hipótese 2.

Adicionalmente, nas análises univariadas os resultados (conforme Tabela 4) sobre a frequência de uso dessa habilidade apontam valores significativos para todas as dimensões da ansiedade competitiva nos fatores de intensidade. Em outras palavras, o grupo de atletas que reportou usar com mais frequência essa habilidade psicológica foi aquele que também teve as maiores médias de ansiedade cognitiva, ansiedade somática e autoconfiança. Ao se observar os valores de η_p^2 , conclui-se que o tamanho de efeito associado a esses achados foi de moderado a grande (Cohen, 1992). Na ansiedade cognitiva ($\eta_p^2 = 0,492$) e na ansiedade somática ($\eta_p^2 = 0,400$) o tamanho é grande, o significa dizer que o controle emocional exerce efeito de aproximadamente 50% sobre a ansiedade cognitiva durante a competição e 40% na ansiedade somática. Já na autoconfiança ($\eta_p^2 = 0,135$), o tamanho de efeito é moderado. Na direção da ansiedade competitiva, essa habilidade exerce efeito significativo sobre a ansiedade cognitiva ($\eta_p^2 = 0,074$); e autoconfiança ($\eta_p^2 = 0,413$), mas não na direção da ansiedade somática ($\eta_p^2 = 0,041$). Dito de outra forma, atletas que usam de forma mais frequente o controle emocional, tendem a acreditar que o seu nível de ansiedade cognitiva atrapalha o desempenho esportivo, e os atletas que usam com menor frequência essa habilidade psicológica tendem a achar que seu

nível de autoconfiança ajuda no seu desempenho. Assim, é possível supor que os atletas que usam com mais frequência o controle emocional, o fazem tentando exatamente baixar os níveis de ansiedade cognitiva. Já atletas autoconfiantes fazem menor uso dessa habilidade psicológica, haja vista que a capacidade de autoconfinança parece ser suficiente em si para garantir o controle dos níveis de ansiedade.

Esses achados corroboram com os estudos de Kristjánsdóttir e colaboradores (2019) ao realizar uma pesquisa com 142 jogadoras de futebol islandesas, classificados em três grupos de acordo com seu nível esportivo: seleção nacional ($n = 32$; 25,1 4,7 anos), primeira divisão ($n = 54$; 23,4 3,8 anos) e segunda divisão ($n = 56$; 22,8 3,4 anos). Nesse estudo, os pesquisadores identificaram que a habilidade psicológica de controle emocional influencia significativamente o desempenho das atletas dos três grupos, ajudando-os a lidar com a frustração e com as emoções negativas e sugerem, portanto, que o treinamento desta habilidade é fundamental, servindo como uma estratégia importante para os atletas em competições.

Além disso, esses achados corroboram com os estudos que ancoram a percepção de que a autoconfiança pode ser um preditor positivo do desempenho esportivo, auxiliando os atletas a controlarem e/ou até mesmo diminuírem seus níveis de ansiedade cognitiva e somática. Para alguns estudiosos os atletas com graus mais altos de autoconfiança tendem a demonstrar graus mais baixos de ansiedade pré-competitiva o que influencia significativamente no desempenho esportivo, induzindo a melhores resultados (Fernandes, Vasconcelos-Raposo; Fernandes, 2012; Fernandes *et al.*, 2013; Paludo *et al.*, 2016; Tertuliano *et al.*, 2019; Ahammer; Lackner; Voigt, 2019). Nessa perspectiva, Covassin e Pero (2004) afirmam que os atletas que têm maior autoconfiança têm maior probabilidade de sucesso ao entrar na competição do que os menos confiantes, isso ocorre, provavelmente pela crença que o atleta tem na sua capacidade de ter um bom desempenho e vencer.

No tocante à terceira hipótese que estabelecia que a habilidade psicológica Automatização apresentaria efeito significativo nos componentes da ansiedade competitiva (intensidade e direção), ela é apenas confirmada parcialmente. Para as análises multivariadas na MANOVA, observou-se efeito significativo da Automatização sobre a ansiedade competitiva (intensidade) ($\eta_p^2 = 0,327$). No entanto, no fator direção o efeito não foi significativo ($\eta_p^2 = 0,100$). Os resultados da análise univariada, por outro lado, (ver Tabela 5) revelam efeito significativo dessa variável ($p < 0,05$) sobre a intensidade da ansiedade cognitiva ($\eta_p^2 = 0,294$), a

intensidade da ansiedade somática ($\eta_p^2 = 0,138$) e a direção da autoconfiança ($\eta_p^2 = 0,090$). Os tamanhos de efeitos associados foram de moderados a grande (Cohen, 1992). Em outros termos, observou-se que atletas que usam com alta frequência a habilidade psicológica Automatização também reportam níveis mais altos de ansiedade cognitiva e somática. Além disso, eles avaliam que o seu nível de autoconfiança auxilia pouco seu desempenho. De fato, os atletas que usam com menos frequência essa habilidade psicológica, sentem que sua autoconfiança os ajuda mais a desempenhar melhor. Aqui, é possível interpretar que os atletas que usam com mais frequência a ativação, o fazem também tentando baixar os níveis de ansiedade cognitiva e somática. Da mesma forma os atletas mais autoconfiantes fazem menor uso dessa habilidade psicológica, já que a autoconfiança pode ser útil no controle dos níveis de ansiedade e na melhora desempenho.

Diante desses resultados, como já foi dito esta habilidade é caracterizada pela execução de movimentos esportivos de maneira espontânea, sem pensar conscientemente sobre isso, ou seja, é a habilidade de executar em 'piloto automático' ou ainda, executar instintivamente um determinado movimento (Thomas; Murphy; Hardy, 1999). Nos estudos de Fernandes e colaboradores (2019) identificou-se que devido a pressão da competição, especificamente no que diz respeito à ansiedade cognitiva e somática, é esperado que os atletas apresentem uma maior dificuldade para automatizar as suas ações motoras, o que em retorno pode leva-los a tentar usar com mais frequência essa habilidade psicológica. Sendo assim, é fundamental que os atletas sejam treinados física e psicologicamente de modo a conseguirem automatizar as suas ações dentro da competição, mesmo com toda a pressão envolvida no esporte, especialmente o esporte de alto rendimento. Nessa análise, mais uma vez é destacado o papel da autoconfiança como um importante precursor do desempenho (Covassin; Pero, 2004)

No teste da quarta hipótese, que previa que a habilidade psicológica Relaxamento apresentaria efeito significativo nos componentes da ansiedade competitiva (intensidade e direção), os resultados a confirmam apenas parcialmente, uma vez que nas análises multivariadas na MANOVA, os resultados obtidos para intensidade revelaram efeitos significativos da frequência de uso dessa habilidade sobre a ansiedade competitiva ($\eta_p^2 = 0,270$) todavia, não expressaram valores significativos sobre a direção ($\eta_p^2 = 0,151$).

Além disso, nas análises univariadas observou-se efeito significativo da frequência de uso (alta vs baixa) dessa habilidade psicológica sobre a dimensão da intensidade da ansiedade

cognitiva ($\eta_p^2 = 0,228$) e somática ($\eta_p^2 = 0,263$) e na direção da autoconfiança ($\eta_p^2 = 0,144$). Como pode se observar no valor η_p^2 , os tamanhos de efeitos foram grandes (Cohen, 1992). Esse resultado significa que atletas que usam com mais frequência o Relaxamento apresentam níveis mais altos de ansiedade cognitiva e somática, e também pensam que o seu nível de autoconfiança facilita pouco o seu desempenho. A princípio esse resultado contradiz outros achados da literatura que relacionam relaxamento com baixos níveis de ansiedade cognitiva e somática.

Por exemplo, numa investigação de uma intervenção de treinamento de relaxamento progressivo na ansiedade pré-competição e no desempenho esportivo entre estudantes atletas universitários, realizado por Liang e colaboradores (2021), os autores ao utilizar a análise de regressão encontraram um efeito positivo do treinamento de relaxamento progressivo na diminuição da ansiedade somática e cognitiva nestes atletas, o que pressupõe que atletas que mais se utilizam do relaxamento tendem a exibir menores índices de ansiedade competitiva. No entanto, é possível supor que no presente estudo, os atletas que experimentaram maiores níveis de ansiedade tenham lançado mão mais frequentemente da técnica de relaxamento, como estratégia ansiolítica. Ademais, esses mesmos atletas revelam que sentem que sua autoconfiança facilita pouco seu desempenho, o que pode elevar seus níveis de ansiedade e num efeito circular aumentar a frequência do uso de técnicas de relaxamento.

De qualquer forma, o uso de técnicas de relaxamento é inequívoco para o bom desempenho no esporte. A esse respeito, Hagan, Pollmann e Schack (2017b) que ao investigarem o uso das habilidades psicológicas entre dois grupos de atletas (atletas de elite-internacionais e atletas de sub-elite-nacionais) identificaram, especificamente, que atletas de elite (internacionais) usam mais frequentemente o relaxamento, quando comparados aos atletas de sub-elite (nacionais), inclusive o uso do relaxamento, pelos atletas de elite (internacionais), estava quase no mesmo nível em dois pontos de tempo (7 dias e 1 hora), diminuindo 2 dias antes da competição, o que evidencia a importância de implementar programas de treinamento das habilidades psicológicas formalizados e periodizados em ciclos de treinamento contínuo.

Em relação à quinta hipótese que estabelecia que a imagética apresentaria efeito significativo nos componentes da ansiedade competitiva (intensidade e direção), ela foi parcialmente confirmada na análise univariada, já que, se observou um efeito significativo da

frequência de uso dessa habilidade (ver Tabela 7) sobre a ansiedades cognitiva ($\eta_p^2 = 0,084$) e somática ($\eta_p^2 = 0,077$). Como pode ser observar dos valores de η_p^2 , os tamanhos de efeito são pequenos (Cohen, 1992). E em relação ao fator direção, a imagética não exerce efeitos significativos sobre a ansiedade competitiva em nenhuma de suas dimensões. Esses resultados indicam que atletas que reportaram maior frequência de uso dessa habilidade psicológica experimentam com maior intensidade as ansiedades cognitiva e somática.

Esses achados são corroborados com a pesquisa realizada por Williams e Cumming (2015) ao investigarem a capacidade de imaginação do atleta como um preditor de intensidade e direção de autoconfiança e ansiedade. Sua pesquisa foi conduzida com uma amostra de 315 atletas, por meio dos questionários do *Sport Imagery Ability Questionnaire* para medir habilidade, estratégia, objetivo, afeto e domínio da facilidade de imagem, e do *Competitive State Anxiety Inventory-2* para medir a intensidade e direção da ansiedade cognitiva e somática e da autoconfiança. Os resultados dessa pesquisa indicaram que domínio e a capacidade de visualização de objetivos previram indiretamente a intensidade e a direção da ansiedade cognitiva e somática por meio da autoconfiança, sinalizando que os indivíduos que conseguem ver-se melhor a atingir objetivos e a ter um bom desempenho em situações difíceis são capazes de reduzir o impacto das imagens negativas, substituindo-as por imagens positivas.

Por outro lado, tal como no presente estudo, Williams e Cumming (2015) encontraram que ainda que a capacidade de imaginação tivesse afetado diretamente a intensidade da ansiedade cognitiva, a direção disso foi oposta a sua hipótese de partida. Ou seja, eles encontraram que uma maior capacidade de imaginação afetiva prediz níveis mais elevados de intensidade de ansiedade cognitiva. Eles sugerem que é possível interpretar esse achado considerando que indivíduos que vivenciam com mais intensidade a ansiedade cognitiva podem ser naturalmente capazes de gerar mais facilmente imagens associadas a sentimentos e emoções associadas ao desempenho, como um mecanismo para tentar lidar com esses pensamentos negativos.

De qualquer forma, outros estudos, como o de Kuan e colaboradores (2018) reforçam que a habilidade psicológica da imagética é importante para lidar com a ansiedade, aumentar a autoconfiança no esporte, o desempenho e alcançar o sucesso.

A sexta hipótese sustenta que os Pensamentos Negativos, concebido enquanto habilidade psicológica, quando avaliados em situação de competição nas dimensões de intensidade e direção apresentaria efeito significativo sobre a ansiedade competitiva. Essa hipótese foi

confirmada nas análises multivariadas, pois observou-se efeitos significativos na frequência de uso dessa habilidade sobre a ansiedade competitiva tanto para o fator intensidade ($\eta_p^2 = 0,484$) quanto para a direção ($\eta_p^2 = 0,379$). Os tamanhos do efeito foram grandes, conforme indica os valores de η_p^2 . Os resultados da análise do teste univariado encontrou efeito significativo da frequência de uso dessa habilidade (conforme Tabela 8) sobre a intensidade em todas as dimensões da ansiedade competitiva: ansiedade cognitiva ($\eta_p^2 = 0,449$); ansiedade somática ($\eta_p^2 = 0,404$) e autoconfiança ($\eta_p^2 = 0,061$) e sobre direção da autoconfiança ($\eta_p^2 = 0,346$). Os tamanhos de efeito foram de moderado à grande (Cohen, 1992). Os resultados indicam que atletas que usam com mais frequência os Pensamentos Negativos reportam maiores níveis de ansiedade cognitiva e somática e menores níveis de autoconfiança. Além disso, eles afirmam que seu nível de autoconfiança ajuda pouco na melhora de seu desempenho.

Para Kolayys e Sarý (2011), a ansiedade cognitiva pode ser causada por imagem negativa e pensamentos negativos criados pela pessoa sobre si mesma. Essa percepção corrobora com os resultados desta pesquisa, uma vez que os níveis altos de ansiedades somática e cognitiva, aliados à percepção de que autoconfiança pouca ajuda no desempenho parecem estar associadas ao fato de o atleta ter pensamento invasivos negativos de fracasso ou derrota. Vale destacar aqui que Gardner e Moore (2004), ao apresentarem um programa de intervenção baseado na atenção plena, afirmam que a aceitação de pensamentos negativos pode reduzir a preocupação e melhorar o prazer, a concentração e a persistência.

Por fim, a sétima e última hipótese desse estudo sustenta a sentença de que a habilidade psicológica Ativação quando avaliada em situação de competição nas dimensões de intensidade e direção apresenta efeito significativo nos componentes da ansiedade competitiva. Nas análises univariadas, efeitos significativos e moderados da frequência de uso da ativação sobre a intensidade da autoconfiança ($\eta_p^2 = 0,080$) e sobre a direção da ansiedade somática ($\eta_p^2 = 0,079$) (ver Tabela 9.) foram observados, o que permite afirmar que a hipótese foi parcialmente confirmada. Os resultados indicam que atletas que fazem uso com maior frequência da Ativação também apresentam níveis mais altos de autoconfiança. Por outro lado, eles avaliam que seu nível de ansiedade somática auxilia-nos no seu desempenho.

Fernandes e colaboradores (2019), apontam a ativação como uma habilidade psicológica essencial para a elevação da energia psicológica e fisiológica, o que em retorno pode melhorar o desempenho. Tendo isso em mente, os achados do presente estudo alinham-se com os resultados

apresentados pelo estudo de Kristjánsdóttir e colaboradores (2019) ao identificar que a ativação, entre as habilidades psicológicas, foi a única subescala de concorrência que apresentou diferenças entre os distintos grupos de pesquisa (jogadores da seleção nacional e jogadores da segunda divisão), enfatizando que a importância de estar “alerta” é uma característica dos jogadores que apresentam melhor desempenho no esporte. Outro estudo que corrobora com esses resultados, foi desenvolvido por Saemi e colaboradores (2011) que encontraram uma correlação significativa entre a intensidade da autoconfiança com a ativação, sugerindo que bons níveis de ativação geram o aumento da autoconfiança.

Assim, os resultados encontrados no presente estudo suportaram parcialmente as hipóteses inicialmente estabelecidas, demonstrando que a frequência de uso das habilidades psicológicas exerce, em muitos casos, efeito significativo sobre a ansiedade competitiva, verificada a partir da intensidade e direção em atletas de elite. Além disso, reafirmam a importância de utilizar as habilidades psicológicas para o direcionamento e controle da ansiedade competitiva, muito embora, algumas dessas habilidades não apresentaram resultados estatisticamente significativos.

Portanto, os resultados encontrados nessa pesquisa reforçam a relevância do uso das habilidades psicológicas relacionada à ansiedade competitiva, de modo a contribuir para o desempenho esportivo, em situação de competição, ao considerar que a frequência de uso destas habilidades pode interferir na direção e níveis da intensidade da ansiedade competitiva e fortalecendo a autoconfiança.

8 CONCLUSÕES

O presente estudo objetivou investigar a relação entre a frequência de uso das habilidades psicológicas com a ansiedade competitiva e autoconfiança (intensidade e direção) em atletas de elite competitiva. Para tanto, ancorou-se em literaturas científicas consistentes, especialmente em estudos internacionais, uma vez que, ainda são incipientes os estudos sobre esta temática no Brasil.

O estudo, em síntese, permitiu concluir que atletas que usam com mais frequência a Definição de Objetivos tendem a ser mais autoconfiantes. Já os atletas que reportaram usar com mais frequência o Controle Emocional tiveram as maiores médias de ansiedade cognitiva, ansiedade somática e autoconfiança, mas eles tendem a acreditar que o seu nível de ansiedade cognitiva atrapalha o desempenho esportivo, e os atletas que usam com menor frequência essa habilidade psicológica tendem a achar que seus níveis de autoconfiança ajudam no seu desempenho.

No que diz respeito à Automatização, observou-se que atletas que usam com alta frequência essa habilidade psicológica também reportam níveis mais altos de ansiedade cognitiva e somática. Por outro lado, eles avaliam que o seu nível de autoconfiança auxilia pouco seu desempenho. Da mesma forma, atletas que usam com mais frequência o Relaxamento apresentam níveis mais altos de ansiedade cognitiva e somática, e também pensam que o seu nível de autoconfiança facilita pouco o seu desempenho.

No que se refere à Imagética, atletas que reportaram maior frequência de uso dessa habilidade psicológica experimentam com maior intensidade as ansiedades cognitiva e somática. Da mesma forma, atletas que usam com mais frequência os Pensamentos Negativos reportam maiores níveis de ansiedade cognitiva e somática e, além disso, menores níveis de autoconfiança. Ademais, eles afirmam que seu nível de autoconfiança ajuda pouco na melhora de seu desempenho.

Por fim, atletas que fazem uso com maior frequência da Ativação também apresentam níveis mais altos de autoconfiança. Por outro lado, eles avaliam que seu nível de ansiedade somática auxilia-nos no seu desempenho.

Como é possível notar, foi possível verificar que a frequência de uso das habilidades psicológicas apresenta efeito significativo sobre a ansiedade competitiva, em pelo menos uma de

suas dimensões (ansiedade cognitiva, ansiedade somática e autoconfiança), quando avaliada pelo viés da intensidade no período de competição. Nessas análises, apresentaram maior relevância as habilidades de controle emocional e pensamentos negativos que exercem efeitos significativos sobre todas as dimensões da ansiedade competitiva, ainda que nem sempre no sentido esperado.

Ao avaliar o efeito da frequência de uso das habilidades psicológicas sobre a ansiedade competitiva, pelo viés da direção, considerando o período de competição, evidenciou-se maior frequência de uso de várias habilidades (definição de objetivos, controle emocional, automatização, relaxamento e pensamentos negativos), sobre a dimensão da autoconfiança. Ou seja, o uso frequente da definição de objetivos esteve associado a percepção de que a autoconfiança auxiliava no desempenho, e o uso de três outras habilidades (controle emocional, automatização, relaxamento) esteve associado à crença de que seu nível de autoconfiança melhorava pouco o desempenho desses atletas. Por outro lado, o uso de pensamentos negativos esteve mais associado à crença de que seu nível de autoconfiança atrapalhava o desempenho.

Assim, em linhas gerais, é possível supor, a partir do presente estudo, que atletas que experimentam maiores níveis de ansiedade tendam a lançar mão mais frequentemente de habilidades psicológicas variadas (definição de objetivos, controle emocional, automatização, técnica de relaxamento, imagética) como estratégias ansiolíticas. Além disso, quando fazem uso frequente do controle emocional eles pensam que a ansiedade cognitiva atrapalha o seu desempenho. Aqueles que fazem menos uso dessa habilidade psicológica acreditam que a sua autoconfiança ajuda no seu desempenho, talvez porque sintam que sua autoconfiança já é suficiente para exercer poder ansiolítico. O que fazem uso menos frequente da técnica de relaxamento e tem menos pensamento negativos invasivos, por outro lado, pensam que a autoconfiança ajuda mais o seu desempenho. Novamente aqui pode-se interpretar que a autoconfiança mostra-se suficiente para controlar os níveis de ansiedade e melhorar o desempenho fazendo com que os atletas necessitem usar menos o relaxamento, já que têm menos pensamentos negativos. Por fim, atletas autoconfiantes que fazem uso frequente de ativação, acreditam que sua ansiedade somática ajuda no seu desempenho.

Portanto, os achados neste estudo apontam para a importância do uso frequente das habilidades psicológicas para preparar atletas de elite para superar os sintomas da ansiedade competitiva, de modo a contribuir como facilitador do desempenho, auxiliado no controle e melhor direcionamento das ansiedades cognitivo e somática e fortalecendo a autoconfiança.

O presente estudo apresenta algumas limitações relacionadas especificamente à composição da amostra, uma vez que a distribuição entre os gêneros foi bastante disforme, sendo 60 atletas do sexo masculino e 4 do sexo feminino e a uma distribuição bastante heterogênea entre as modalidades esportivas dos atletas participantes (handebol; natação; judô; boxe; corrida/*trail run*; *mountain bike*; jiu-jitsu; muaythai; MMA; karatê; futebol de campo...). Porém, tais limitações se justificam devido à dificuldade de realização de pesquisas com atletas em período competitivo, pois, por vezes, o atleta ou a equipe técnica considera como um fator que pode atrapalhar a preparação ou até mesmo interferir no desempenho e recusam a participação. Portanto, sugere-se que estudos futuros sejam realizados de modo a contribuir para investigações que verifiquem o efeito do uso das habilidades psicológicas na ansiedade competitiva, permitindo observar essa relação entre os gêneros feminino e masculino, assim, é ideal que haja paridade entre os gêneros, ou que se realize um estudo unilateral com apenas um dos gêneros. Podendo também realizar novos estudos com uma amostra mais homogênea, optando por uma ou duas modalidades esportivas ou classificando em categorias individuais e coletivas, visando obter resultados mais lineares.

Sendo assim, a presente pesquisa faz-se relevante ao contribuir para ampliar o acervo de estudos brasileiros sobre o uso das habilidades psicológicas na interação com a ansiedade competitiva em atletas de elite e, despertando o interesse por novas investigações, estudos e intervenções dentro desse campo de conhecimento e prática, auxiliando educadores, treinadores e psicólogos do esporte no tocante ao uso de habilidades psicológicas no treinamento e competições esportivas.

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.
- AHAMMER, A.; LACKNER, M.; VOIGT, J. ***Does confidence enhance performance? Causal evidence from the field.*** *Managerial and Decision Economics*, 40, 704–717. 2019.doi: doi.org/10.1002/mde.3038
- ARRUDA, A. F. S.; AOKI, M. S.; PALUDO, A. C.; MOREIRA, A. ***Salivary steroid response and competitive anxiety in elite basketball players: Effect of opponent level.*** *Physiology & behavior*, Zurich, v. 177, n. 1, p. 291–296, 2017. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/28527679>.
- AUFENANGER, Sharyn J. ***Relationships between mental skills and competitive anxiety interpretation in open skill and close skill athletes.*** Tese de Doutorado. Miami University. 2005.
- BANDURA, A. ***Self-efficacy: toward a unifying theory of behavioral change.*** *Psychological Review*. Washington, v. 84, n.2, p. 191-215, 1977.
- BANDURA, A. ***The growing primacy of perceived efficacy in human self-development, adaptation and change.*** In: SALANOVA, M. *et al.* (Ed.). *Nuevos horizontes en la investigación sobre la autoeficacia*. Castelló de la Plana: Publicacions de la UniversitatJaume I, D.L., 2004. p. 33-51. (Collecció Psique, n.8).
- 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.
- BEAUMONT, C.; MAYNARD, I. W.; BUTT, J. ***Effective ways to develop and maintain robust sport-confidence: Strategies advocated by sport psychology consultants.*** *Journal of applied sport psychology*, v. 27, n. 3, p. 301-318, 2015.
- BILA, M.; HILLMAN, A. R. ***The relationship between anxiety, confidence, and shortpassing performance in collegiate soccer players.*** *Research Directs in Strength and Performance*, v. 1, n. 1, p. 1-5, 2021.
- BURTON, D.; RAEDEKE, T. ***Sport psychology for coaches.*** Champaign, IL: HumanKinetics, 2008.
- CARR, C. M. ***Sport Psychology: Psychologic Issues and Applications.*** *Physical Medicine and Rehabilitation Clinics of North America*, 17, 519-535, 2006.
- CHAPLIN, J. P. ***Dicionário de psicologia.*** Lisboa: Publicações Dom Quixote, 1981.

- COELHO, E.; VASCONCELOS-RAPOSO, J.; FERNANDES, H. **Análise factorial confirmatória da versão portuguesa do CSAI-2.** *Motricidade*, 3 (3), 73-82. 2007.
- COHEN, J. . ***Statistical Power Analysis for the Behavioral Sciences*** (2nd ed.). Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum Associates, Publishers. 1998.
- COX, R. H.; MARTENS, M.; RUSSELL, W. D. ***Measuring anxiety in athletics: Therevised Competitive State Anxiety Inventory-2.*** *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 25, 519-533. 2003.
- COVASSIN, T. e PERO, S. ***The Relationship Between Self-Confidence, Mood State, And Anxiety Among Collegiate Tennis Players.*** *Journal of sport behavior*, 27, 230- 242. 2004.
- 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.
- DARSK, C; KUHLE, C.P; CAPP, E; NIENOV, O. H. **Conceitos Básico em Estatística e Epidemiologia.** In E. CAPP e O. H. NIENOV (org). *Biostatística Aplicada*. Porto Alegre: UFRGS, 2020.
- DOMINIKUS, Filino *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.
- DURAND-BUSH, N.; SALMELA, J. H.; GREEN-DEMERS, I. ***The Ottawa mental skills assessment tool (OMSAT-3*).*** *The sport psychologist*, v. 15, n. 1, p. 1-19, 2001.
- 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.
- 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.
- FELTZ, D. L.; SHORT, S. E.; SULLIVAN, P. J. ***Self-efficacy in sport.*** *Human Kinetics*. 2008.
- FERNANDES, M. G.; VASCONCELOS-RAPOSO, 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-RAPOSO, 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, 2012a.

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, 2012b.

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, 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.

FREIRE, M. C. M.; PATTUSSI M. P. **Tipos de estudos.** IN: ESTRELA, C. Metodologia científica. Ciência, ensino e pesquisa. 3ª ed. Porto Alegre: Artes Médicas, 2018. p.109- 127.

FREITAS, S.; DIAS, C.; FONSECA, A. **Psychological skills training applied to soccer: A systematic review based on research methodologies.** *Rev. Eur. Stud.*, v. 5, p. 18, 2013.

GARDNER, F. L.; MOORE, Z. E. **A mindfulness-acceptance-commitment-based approach to athletic performance enhancement: Theoretical considerations.** *Behav. Ther.* 2004, 35, 707–723.

GLEITMAN, H.; REISBERG, D.; GROSS, J. **Psicologia.** 7. ed. Porto Alegre: ArtMed, 2009.

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

GOULD, D.; KRANE, V. **The arousal–athletic performance relationship: Current status and future directions.** In: HORN, T. S. (Ed.). *Advances in sport psychology*. Champaign: Human Kinetics Publishers, 1992. p. 119–142.

GOULD, D.; WEINBERG, R. S. ***Foundations of sport and exercise psychology: Studyguide.*** Champaign: Human Kinetics. 2015.

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, doi: 10.1371/journal.pone.0181814. PMID: 28786998; PMCID: PMC5546585. 2017b.

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, doi: 10.3389/fpsyg.2017.02280. PMID: 29312103; PMCID: PMC5743917. 2017a.

HAGAN JR, J. E.; POLLMANN, D.; SCHACK, T. ***Interaction between gender and skill on competitive state anxiety using the time-to-event paradigm: what roles do intensity, direction, and frequency dimensions play?*** Frontiers in psychology, v. 8, p. 692, 2017b.

HAGAN JR, J. E.; POLLMANN, D.; SCHACK, T. ***Selective Antecedents of Competitive State Anxiety Dimensions During High Stakes in Elite Competition.*** American Journal of Sports Science, v. 6, n. 3, 2018.

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., 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 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, p. 1-23, 2021.

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.

JONES, J. G.; SWAIN, A. B. **Intensity and direction dimensions of competitive state anxiety and relationships with competitiveness.** *Perceptual and Motor Skills*, 74, 467-472.1992.

JONES, J. G.; CALE, A. **Relationship between multidimensional competitive state anxiety and cognitive and motor subcomponents of performance.** *J. Sports Sci.* 7, 129–140. 1989. doi: 10.1080/02640418908729843.

JUDGE, L. W. *et al.* **The impact of competitive trait anxiety on collegiate powerlifting performance.** *J. Strength Cond. Res.* 30, 2399-2405. Doi: 10.1519/jsc.0000000000001363. 2016.

KARAGEORGHIS, C. I.; TERRY, P. C. **Inside sport psychology.** Champaign, IL: Human Kinetics, 2011.

KHODAYARI, B.; SAIARI, A.; DEGHANI, 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.

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

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.

LANE, A.; SEWELL, D.; TERRY, P.; BARTRAM, D.; NESTI, M. **Confirmatory factor analysis of the Competitive State Anxiety Inventory-2.** *Journal of Sports Sciences*, 17, 505-512. 1999.

LANGE-SMITH, Simon *et al.* **The efficacy of psychological skills training for enhancing performance in sport: a review of reviews.** *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, p. 1-18, 2023.

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.

MACHIDA, M.; MARIE WARD, R.; VEALEY, R. S. **Predictors of sources of self-confidence in collegiate athletes.** *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, v. 10, n. 3, p. 172-185, 2012.

MAHONEY, M.; GABRIEL, T. J.; PERKINS, T. S. **Psychological skills and exceptional athletic performance.** *The Sport Psychologist*, 1, 181–199. 1987.

MARTENS, R. R. S. VEALEY, D. BURTON. **Competitive Anxiety in Sport.** Champaign, IL.: Human Kinetics, 117-213 s. ISBN 978-0-8732-2264-8. 1990.

MARTENS, R. *Coaches Guide to Sport Psychology*. Champaign: Human Kinetics, 1987.

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.

MESQUITA, R. M., AND TODT, N. S. *A Especialização Esportiva precoce e a maturação biológica: investigando a base do Olimpismo*. *Rev. Perfil*. 4, 83–87. 2000.

MILAVIĆ, B.; JURKO, D.; GRGANTOV, Z. *Relations of competitive state anxiety and efficacy of young volleyball players*. *Collegium antropologicum*, Zagreb, v. 37, n. 2, p.83–92, 2013. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/23914493>.

MINKLER, T. O.; GLASS, C. R.; HUT, M. *Mindfulness training for a college team: Feasibility, acceptability, and effectiveness from within an athletic department*. *Journal of Applied Sport Psychology*, v. 33, n. 6, p. 609-626, 2021.

MLADENOVIĆ, M. *Elite athletes' assessment of mental state for competition in individual and team sports*. *Sports Science & Health/Sportske Nauke i Zdravlje*, v. 9, n. 2, 2019.

MODROÑO, C. e GUILLEN, F. *Anxiety Characteristics of Competitive Windsurfers: Relationships with Age, Gender, and Performance Outcomes*. *Journal of Sport Behavior*, 34 (3): 281-294. 2010.

MOLINA, J.; SANDÍN, B.; CHOROT, P. *Sensibilidad a la ansiedad y presión psicológica: Efectos sobre el rendimiento deportivo en adolescentes*. *Cuadernos de Psicología del deporte*, Murcia, v. 14, n. 1, p. 45–54, 2014. Disponível em: http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1578-84232014000100006.

MORRISON, D. K.. *Predictors of Robust Sport Confidence in Collegiate Athletes*. Tese de Doutorado. Miami University. 2017.

NANDA, F. A. *et al. Psychological skills of basketball athletes by perspective gender: study Indonesian athletes in Asian Games Xviii*. *Sport Science*, v. 15, n. 1, p. 158-167, 2021.

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.

NINCK NETTO, F.; NUNES, S.; MENUCHI, M.; GIMENES, M. *Relação entre frequência de uso das habilidades psicológicas e ansiedade competitiva em atletas de elite*. *Psicologia Argumento*, [S. l.], v. 42, n. 116, 2024. Doi: 10.7213/psicolargum.42.116.AO13. Disponível em: <https://periodicos.pucpr.br/psicologiaargumento/article/view/30778>. Acesso em: 10 mar. 2024.

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.

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 SH, LIM BS, LIM ST. ***The Effects of Self-Talk on Shooting Athletes' Motivation***. J Sports Sci Med. Aug 13;19(3):517-521. PMID: 32874104; PMCID: PMC7429435. 2020.

PARK, I.; JEON, J. ***Psychological Skills Training for Athletes in Sports: Web of Science Bibliometric Analysis***. Healthcare, 11, 259. 2023. Disponível em: <https://doi.org/10.3390/healthcare11020259>

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.

REIGAL, R. E. *et al.* ***Psychological profile, competitive anxiety, moods and self-efficacy in beach handball players***. International journal of environmental research and public health, v. 17, n. 1, p. 241, 2020.

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, p. 1-13, 2020.

ROUQUAYROL M. Z., ALMEIDA FILHO, N. ***Epidemiologia & saúde***. 6a ed. Rio de Janeiro. Medsi; 2003. p. 415-467.

SADEGHI, Hassan *et al.* ***The Mental Skills Training of University Soccer Players***. International Education Studies, v. 3, n. 2, p. 81-90, 2010.

SÁNCHEZ-OLIVA *et al.* ***Antecedentes motivacionales de los comportamientos prosociales y antisociales en el contexto deportivo***. Rev. Int. Med. Ciencias Actividad Física Deporte, 12, 253–270. 2012.

SIEKAŃSKA, M. *et al.* ***Integrating technology in psychological skills training for performance optimization in elite athletes: A systematic review***. Psychology of Sport and Exercise. Volume 57, November 2021, 102008. Disponível em: <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2021.102008>

SCHMIDT, R.; WRISBERG, C. ***Aprendizagem e Performance Motora (Motor learning and Performance)***. Porto Alegre, RS: Artmed, 2010.

SMITH, R.E.; SMOLL; F.E.; SCHUTZ; R.W. ***Measurement and correlates of sport- specific cognitive and somatic trait anxiety: The Sport Anxiety Scale***. Anxiety Res, 2, 263–280. 1990.

SMITH, R. E., SCHUTZ, R.W., SMOLL, F. L., & PTACEK, J.T. **Development and validation of a multidimensional measure of sport-specific psychological skills: the Athletic Coping Skills Inventory–26.** *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 17, 379-398.1995.

SPIELBERGER, C. D. **Anxiety: cursive trends in theory and research.** New York: Academic Press, 1972.

SWAIN, A. B.; JONES, J. G. **Intensity and frequency dimensions of competitive state anxiety.** *Journal of Sport Sciences*, 11, 533-542. 1993.

TERTULIANO, I. W. *et al.* **Os efeitos da idade e do sexo no nível de ansiedade de nadadores de águas abertas.** *Conexões*, v. 17, p. e019021-e019021, 2019. DOI: 10.20396/conex.v17i0.8655148

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*, 17, 697–711. 1999.

THOMAS, O.; LANE, A.; KINGSTON, K. **Defining and contextualizing robust sport-confidence.** *Journal of Applied Sport Psychology*, v. 23, n. 2, p. 189-208, 2011.

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

TSOPANI, D.; DALLAS, G. e SKORDILIS, E. K. **Competitive State Anxiety and Performance in Young Female Rhythmic Gymnasts.** *Perceptual and Motor Skills*, 112 (2), 549-560. 2011.

TSORBATZOU, H.; BARKOUKIS, V.; SIDERIDIS, G.; GROUIOS, G. **Confirmatory factor analysis of the Greek version of the Competitive State Anxiety Inventory (CSAI-2).** *International Journal of Sport Psychology*, 33, 182-194. 2002.

VEALEY, R. S. **Conceptualization of sport confidence and competitive orientation: preliminary investigation and instrument development.** *Journal of Sport Psychology*, 8, 221 e 246, 1986.

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.

VEALEY, R. S. **Future directions in psychological skills training.** *The Sport Psychologist*, 2 (4), 318-336, 1988.

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, R. S.; CHASE, M. A. **Self-confidence in sport.** In T. Horn (Ed.), *Advances in sport and exercise psychology* (3rd ed., pp. 65–98). Champaign, IL: Human Kinetics. 2008.

VEALEY, R. S. **Confidence in sport.** Em B. W. Brewer (Ed.), *Sport Psychology*. New York: Wiley, p. 43-52. 2009.

VEALEY, R. S., HAYASHI, S. W., GARNER-HOLMAN, M., & GIACOBBI, P. **Sources of sport-confidence: Conceptualization and instrument development.** *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 21: 54–80. 1998.

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

WEINBERG, R. S.; GOULD, D. **Fundamentos da psicologia do esporte e do exercício.** 6.ed. Porto Alegre. ArtMed, 2017.

WEINBERG, R. S.; GOULD, D. **Fundamentos de Psicología del Deporte, and del Ejercicio Físico.** Madrid: Médica Panamericana. 2010.

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

WILLIAMS, S. E., CUMMING, J., & BALANOS, G. M. **The use of imagery to manipulate challenge and threat appraisal states in athletes.** *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 32, 339–358. 2010.

WILLIAMS, S.; CUMMING, J. **'Athlete imagery ability: A predictor of confidence and anxiety intensity and direction',** *International Journal of Sport and Exercise Psychology*. Disponível em: <https://doi.org/10.1080/1612197X.2015.1025809>. 2015.

WOLF, S. A.; EYS, M. A.; KLEINERT, J. **Predictors of the precompetitive anxiety response: Relative impact and prospects for anxiety regulation.** *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, v. 13, n. 4, p. 344-358, 2015.

WOODMAN, T.; HARDY, L. **Stress and anxiety.** In R. Singer, H. A. Hausenblas, & C. M. Janelle (Eds.), *Handbook of research on Sport Psychology* (pp. 290-318). New York: Wiley. 2001.

ANEXO A. 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 Gimenes 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 Gimenes 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 Gimenes 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

ANEXO B. Dados Sociodemográficos

1. Idade
2. Sexo- () masculino () feminino
3. Modalidade esportiva
4. Há quanto tempo pratica a modalidade esportiva?
5. Há quanto tempo compete?
6. Há quanto tempo é atleta profissional e/ou de elite?

ANEXO C. VERSÃO BRASILEIRA DO CSAI-2R COM AS ESCALAS DE INTENSIDADE E DIREÇÃO

					<u>Isto facilita ou dificulta o meu desempenho?</u>						
	Nada	Pouco	Moderadamente	Muito	Dificulta muito	Dificulta	Dificulta pouco	Nada	Facilita pouco	Facilita	Facilita muito
1. Estou preocupado (a) porque posso não render tão bem como poderia nesta Competição	1	2	3	4	-3	-2	-1	0	+1	+2	+3
2. Sinto o meu corpo tenso	1	2	3	4	-3	-2	-1	0	+1	+2	+3
3. Sinto-me Autoconfiante	1	2	3	4	-3	-2	-1	0	+1	+2	+3
4. Estou preocupado (a) pelo fato de poder perde	1	2	3	4	-3	-2	-1	0	+1	+2	+3
5. Sinto tensão no meu Estômago	1	2	3	4	-3	-2	-1	0	+1	+2	+3
6. Estou preocupado (a) pelo fato de	1	2	3	4	-3	-2	-1	0	+1	+2	+3

poder falhar sob pressão da competição											
7. Estou confiante de que posso corresponder ao desafio que me é colocado	1	2	3	4	-3	-2	-1	0	+1	+2	+3
8. Estou preocupado pelo fato de poder ter um mau Rendimento	1	2	3	4	-3	-2	-1	0	+1	+2	+3
9. O meu coração está batendo muito Rápido	1	2	3	4	-3	-2	-1	0	+1	+2	+3
10. Estou confiante de que vou ter um bom rendimento	1	2	3	4	-3	-2	-1	0	+1	+2	+3
11. Sinto o meu estômago “às voltas”	1	2	3	4	-3	-2	-1	0	+1	+2	+3
12. Estou preocupado (a) pelo fato de os outros	1	2	3	4	-3	-2	-1	0	+1	+2	+3

poderem ficar desapontados com o meu rendimento											
13. As minhas mãos estão frias e úmidas	1	2	3	4	-3	-2	-1	0	+1	+2	+3
14. Estou confiante porque me imagino, mentalmente, a atingir o meu objetivo.	1	2	3	4	-3	-2	-1	0	+1	+2	+3
15. Sinto o meu corpo rígido	1	2	3	4	-3	-2	-1	0	+1	+2	+3
16. Estou confiante em conseguir ultrapassar os obstáculos sob a pressão da competição	1	2	3	4	-3	-2	-1	0	+1	+2	+3

ANEXO D. 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.

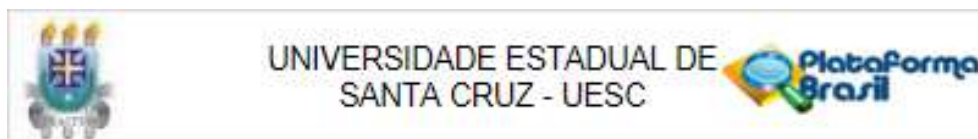
Itens	Nunca	Raramente	Às vezes	Frequentemente	Sempre
1. Eu estabeleço metas realistas, mas desafiadoras para mim nos Treinos	1	2	3	4	5
2. Eu digo coisas para mim mesmo/a para ajudar no meu desempenho em treinos.	1	2	3	4	5
3. Eu treino usando técnicas de relaxamento em meus exercícios.	1	2	3	4	5
4. Falo 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
Itens	Nunca	Raramente	Às vezes	Frequentemente	Sempre
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	1	2	3	4	5

coisas positivas.					
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
Itens	Nunca	Raramente	Às vezes	Frequentemente	Sempre
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

APÊNDICES

1. Aprovação do Projeto pelo Comitê de Ética Institucional de Pesquisa da Universidade Estadual de Santa Cruz (UESC), em conformidade com a Resolução CNS/MS No.1510/2016.



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 Gímenes 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: 2.880.876

Apresentação do Projeto:

O protocolo Cae 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 Gímenes 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:

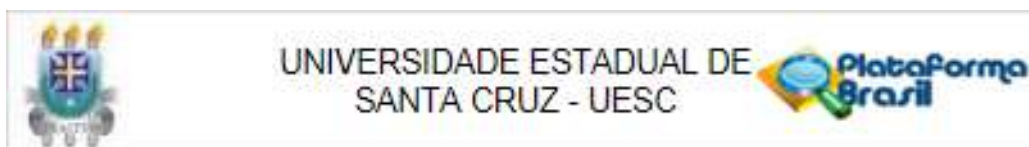
De acordo com o apresentado no projeto, os objetivos da pesquisa são os transcritos abaixo:

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: SALOBRIHO **CEP:** 45.662-900
UF: BA **Município:** ILHEUS
Telefone: (73)3680-5319 **Fax:** (73)3680-5319 **E-mail:** cep_uesc@uesc.br



Continuação do Protocolo: 2.680.8/16

- i) Verificar o efeito da experiência em habilidades psicológicas e sexo na ansiedade competitiva e autoconfiança robusta em atletas de elite;
- ii) Investigar se as habilidades psicológicas predizem de forma independente e combinada a ansiedade competitiva e autoconfiança robusta em atletas de elite;
- iii) Verificar a relação de causa e efeito (análise dos caminhos) entre ansiedade competitiva, autoconfiança robusta, habilidades psicológicas e desempenho em atletas de elite;
- iiii) Avaliar a extensão em que sexo e o nível de habilidade interagem na intensidade, direção e frequência da ansiedade competitiva, em três momentos antes da competição (7 dias, 2 dias e 1 hora);
- iiiii) Avaliar a extensão em que sexo e o nível de habilidade interagem nas habilidades psicológicas em três momentos antes da competição (7 dias, 2 dias e 1 hora).

Avaliação dos Riscos e Benefícios:

Os riscos e benefícios da pesquisa são apresentados como transcrito abaixo:

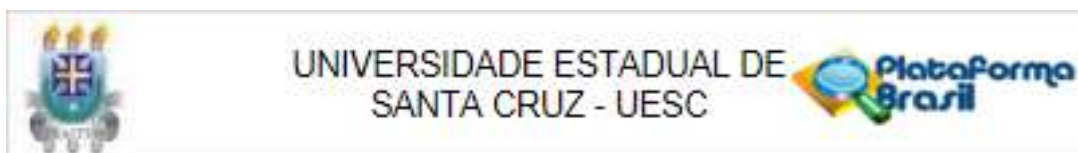
Riscos: Os riscos envolvidos relacionam-se com o momento do preenchimento, pois os atletas estarão voltados para a competição. Isso pode alterar a concentração pré-competitiva. No entanto, os atletas já estarão cientes e com o aval do treinador/dringente sobre os horários e locais para tal preenchimento. Além disso, os atletas 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.

Benefícios: 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”

Texto semelhante foi acrescentado no TCLE, informando os possíveis riscos/desconfortos e benefícios da pesquisa aos participantes.

Assim, consideramos que esta pesquisa atende aos fundamentos éticos e científicos pertinentes em relação a ponderação entre riscos e benefícios, tanto conhecidos como potenciais, individuais

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



Continuação do Parecer: 2.650.876

ou coletivos, comprometendo-se com o máximo de benefícios e o mínimo de danos e riscos.

Comentários e Considerações sobre a Pesquisa:

Todas as pendências elencadas foram satisfatoriamente sanadas pelo pesquisador, conforme apresentado no ofício resposta e análise dos documentos anexados.

Considerações sobre os Termos de apresentação obrigatória:

Acusamos que no protocolo 88692218.3.0000.5526 são apresentados os seguintes documentos, nos termos descritos abaixo:

1. Folha de rosto, devidamente preenchida, com as informações de título do projeto e número de participantes em conformidade com as demais informações cadastradas, assinada e datada pelo pesquisador responsável e pelo responsável institucional;
2. Declaração de responsabilidade, na qual o pesquisador responsável se compromete a iniciar a pesquisa apenas após o término da tramitação da análise ética;
3. Projeto na íntegra, descrevendo satisfatoriamente os fundamentos e procedimentos da pesquisa, possibilitando a análise dos elementos inerentes à ética na pesquisa envolvendo seres humanos;
4. Instrumentos para coleta de dados [1-VERSÃO BRASILEIRA DO CSAI-2R COM AS ESCALAS DE INTENSIDADE, DIREÇÃO E FREQUÊNCIA, 2-TESTE DE ESTRATÉGIAS DE DESEMPENHO (TOPS-2) Versão brasileira, 3-Inventário de Traço de Autoconfiança Robusta];
5. Carta de anuência, devidamente assinada pelo responsável do local de execução da pesquisa;
6. Currículo Lattes do(s) pesquisador(es) principal e da equipe da pesquisa;
7. Termo de Consentimento Livre e Esclarecido;

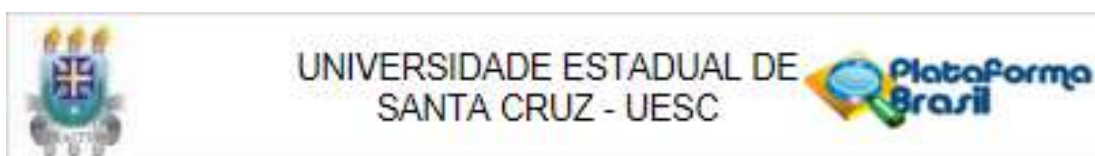
Recomendações:

Não são indicadas recomendações de execução opcional.

Conclusões ou Pendências e Lista de Inadequações:

Após leitura e análise do protocolo e de todos os documentos encaminhados pelo(a) pesquisador(a), considerou-se que todas as pendências elencadas pelo parecer nº 2.644.149 foram sanadas, e esclarecidos todos os aspectos relativos à ética em pesquisa com seres humanos, sendo, assim, indicada a sua aprovação.

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



Continuação do Parecer: 2.650.876

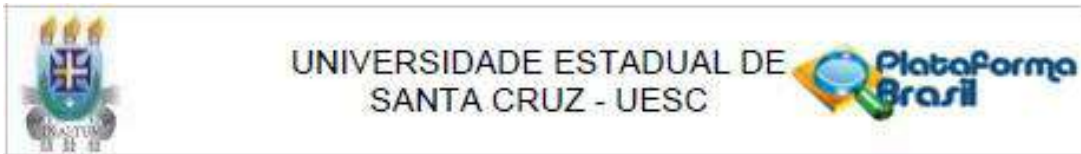
Considerações Finais a critério do CEP:

Em reunião realizada em 23 de maio de 2018, o Comitê de Ética em Pesquisa da UESC avaliou as respostas ao parecer com pendências de número 2.644.149, do projeto "A relação entre experiência em habilidades psicológicas, ansiedade competitiva e autoconfiança robusta em atletas de elite", CAAE 88692218.3.0000.5526, de autoria de Marcos Gímenes Fernandes, e considerou que todos os aspectos atinentes foram respondidos. Portanto, a decisão final para este protocolo é favorável à sua APROVAÇÃO. Havendo alterações necessárias no projeto, estas deverão ser encaminhadas à este CEP na forma de Emenda. No caso de eventos adversos, estes deverão ser notificados ao CEP. Solicitamos especial atenção no envio dos relatórios semestrais e final.

Este parecer foi elaborado baseado nos documentos abaixo relacionados:

Tipo Documento	Arquivo	Postagem	Autor	Situação
Informações Básicas do Projeto	PB_INFORMAÇÕES_BÁSICAS_DO_PROJETO_1095772.pdf	21/05/2018 15:26:58		Aceito
Outros	Respostas_pendências.pdf	21/05/2018 15:26:06	Marcos Gímenes Fernandes	Aceito
TCLE / Termos de Assentimento / Justificativa de Ausência	TCLE_Projeto_2018.pdf	21/05/2018 14:44:39	Marcos Gímenes Fernandes	Aceito
Declaração de Instituição e Infraestrutura	Carta_Anuencia_Scan.pdf	27/04/2018 14:01:42	Marcos Gímenes Fernandes	Aceito
Folha de Rosto	Folha_Rosto_Final.pdf	26/04/2018 12:15:47	Marcos Gímenes Fernandes	Aceito
Outros	Curriculo_Menuchi.pdf	04/04/2018 10:44:50	Marcos Gímenes Fernandes	Aceito
Outros	Curriculo_Sandra.pdf	04/04/2018 10:44:05	Marcos Gímenes Fernandes	Aceito
Outros	Curriculo_Marcos.pdf	04/04/2018 10:43:32	Marcos Gímenes Fernandes	Aceito
Projeto Detalhado / Brochura Investigador	Projeto_CEP.pdf	04/04/2018 10:41:45	Marcos Gímenes Fernandes	Aceito
Outros	Instrumentos.pdf	03/04/2018 14:20:47	Marcos Gímenes Fernandes	Aceito
Declaração de Pesquisadores	RESPONSABILIDADE.pdf	03/04/2018 14:07:09	Marcos Gímenes Fernandes	Aceito

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



Continuação do Parecer: 2.680.876

Situação do Parecer:

Aprovado

Necessita Apreciação da CONEP:

Não

ILHEUS, 28 de Maio de 2018

Assinado por:
Pollyanna Alves Dias Costa
(Coordenador)

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