



UNIVERSIDADE ESTADUAL DO SUDOESTE DA BAHIA - UESB

UNIVERSIDADE ESTADUAL DE SANTA CRUZ - UESC

CAMPUS SOANE NAZARÉ DE ANDRADE

PROGRAMA DE PÓS-GRADUAÇÃO EM EDUCAÇÃO FÍSICA – PPGEF

PEDRO SOUZA SANTOS MEDEIROS

**ANÁLISE DE PADRÃO TEMPORAL DA ANSIEDADE COMPETITIVA: UMA
NECESSIDADE METODOLÓGICA**

ILHÉUS – BAHIA

2025

PEDRO SOUZA SANTOS MEDEIROS

**ANÁLISE DE PADRÃO TEMPORAL DA ANSIEDADE COMPETITIVA: UMA
NECESSIDADE METODOLÓGICA**

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
do exercício físico

Orientador: Prof. Dr. Marcos Gimenes Fernandes

ILHÉUS – BAHIA

2025

M488

Medeiros, Pedro Souza Santos

Análise de padrão temporal da ansiedade competitiva: uma necessidade metodológica / Pedro Souza Santos Medeiros. – Ilhéus, BA: UESC, 2025.

59f.: il.; anexos.

Orientador: Marcos Gimenes Fernandes.

Dissertação (mestrado) – Universidade Estadual de Santa Cruz. Programa de Pós-Graduação em Educação Física.

Inclui referências.

1. Esportes – Aspectos psicológicos. 2. Testes de Ansiedade. 3. Autoconfiança. 4. Desempenho físico funcional. 5. Bailarinos. I. Título.

CDD 796.01

PEDRO SOUZA SANTOS MEDEIROS

**ANÁLISE DE PADRÃO TEMPORAL DA ANSIEDADE COMPETITIVA: UMA
NECESSIDADE METODOLÓGICA**

O presente trabalho em nível de Mestrado foi avaliado e aprovado, em 06 de Outubro de 2025, pela banca examinadora composta pelos seguintes membros:

Prof. Dr. Marcos Gimenes Fernandes - Orientador

Universidade Estadual de Santa Cruz

Prof.^a Dr.^a Grasiely Faccin Borges

Universidade Federal do Sul da Bahia e Universidade Estadual de Santa Cruz

Prof.^a Dr.^a Liana Santos Alves Peixoto

Universidade Estadual de Santa Cruz

Certificamos que esta é a versão original e final do trabalho de conclusão que foi julgado adequado para obtenção do título de Mestre em Educação Física.

Coordenação do Programa de Pós-Graduação

Documento assinado digitalmente
 **MARCOS GIMENES FERNANDES**
Data: 17/07/2026 09:38:44-0300
Verifique em <https://validar.it.gov.br>

Prof. Dr. Marcos Gimenes Fernandes - Orientador

ILHÉUS – BAHIA

2025

Dedico este trabalho aos meus pais, que me ensinaram a beleza da arte e das ciências da saúde, e que me fizeram enxergar no ser humano uma forma de expressão. Foi através da arte que encontrei a dança, e através da dança encontrei o corpo em sua integralidade.

Dedico também à Profª. Mª. Railda Prudente, que me ensinou a nunca desistir e me mostrou a maravilha da resiliência presente no corpo que se move.

AGRADECIMENTOS

Agradeço primeiramente ao meu orientador, Prof. Dr. Marcos Gimenes Fernandes, por sua dedicação e pelo conhecimento compartilhado ao longo desta jornada. Seu trabalho e referência na psicologia do esporte foram fundamentais para a construção desta pesquisa.

Aos meus pais, que, com sua arte, despertaram em mim a paixão pelo movimento e abriram caminho para que eu unisse ciência e dança.

Aos amigos e colegas de pesquisa, pelo apoio e pelas trocas enriquecedoras. E, por fim, à dança, que me ensinou tanto sobre disciplina, superação e emoção – elementos essenciais para entender a ansiedade competitiva e seu impacto nos atletas.

*“O corpo do bailarino é simplesmente a
manifestação luminosa da alma”*

(Isadora Duncan)

ANÁLISE DE PADRÃO TEMPORAL DA ANSIEDADE COMPETITIVA: UMA NECESSIDADE METODOLÓGICA

RESUMO

Este estudo investigou a ansiedade competitiva em bailarinos, enfatizando a análise de padrão temporal como ferramenta metodológica. Diferentemente de abordagens pontuais, adotou-se uma perspectiva longitudinal, com coletas realizadas 7 dias antes, 2 dias antes e no dia da competição. A amostra contou com 51 bailarinos, participantes de um evento em Itabuna (BA). A verificação da ansiedade competitiva foi realizada por meio do *Competitive State Anxiety Inventory – 2 Revised* (CSAI-2R), avaliando as dimensões de ansiedade cognitiva, ansiedade somática e autoconfiança. As análises incluíram testes de normalidade, testes paramétricos e não paramétricos para medidas repetidas, além de correlações e regressões lineares para explorar relações com variáveis sociodemográficas como idade, gênero, tempo de experiência e tempo de competição. Os resultados mostraram aumento progressivo da ansiedade somática próximo ao evento, enquanto a ansiedade cognitiva e a autoconfiança se mantiveram relativamente estáveis. Mulheres apresentaram níveis mais elevados de ansiedade cognitiva em relação aos homens. Bailarinos mais velhos e com maior experiência demonstraram menor ansiedade e maior autoconfiança. A análise temporal revelou variações emocionais que não seriam detectadas por medidas pontuais, destacando a relevância da metodologia longitudinal. Os achados sugerem a necessidade de estratégias de manejo emocional personalizadas e contribuem para o avanço teórico e prático na psicologia do esporte.

Palavras-chave: Ansiedade competitiva; Padrão temporal; CSAI-2R; Psicologia do esporte.

TEMPORAL PATTERN ANALYSIS OF COMPETITIVE ANXIETY: A METHODOLOGICAL NECESSITY

ABSTRACT

This study investigated competitive anxiety in dancers, emphasizing the analysis of temporal patterns as a methodological tool. Unlike point-in-time approaches, a longitudinal perspective was adopted, with data collected 7 days before, 2 days before, and on the day of the competition. The sample included 51 dancers, participating in an event in Itabuna (BA). Competitive anxiety was measured using the *Competitive State Anxiety Inventory – 2 Revised* (CSAI-2R), assessing cognitive anxiety, somatic anxiety, and self-confidence. Analyses included normality tests, parametric and non-parametric repeated measures tests, as well as correlations and linear regressions to explore relationships with sociodemographic variables such as age, gender, experience, and competition duration. Results showed a progressive increase in somatic anxiety closer to the event, while cognitive anxiety and self-confidence remained relatively stable. Women presented higher levels of cognitive anxiety than men. Older and more experienced dancers demonstrated lower anxiety and higher self-confidence. Temporal analysis revealed emotional variations that point-in-time measures could not detect, highlighting the relevance of a longitudinal methodology. The findings suggest the need for personalized emotional management strategies and contribute to theoretical and practical advances in sport psychology.

Keywords: Competitive anxiety; Temporal pattern; CSAI-2R; Sport psychology.

ANÁLISIS DEL PATRÓN TEMPORAL DE LA ANSIEDAD COMPETITIVA: UNA NECESIDAD METODOLÓGICA

RESUMEN

Este estudio investigó la ansiedad competitiva en bailarines, enfatizando el análisis de patrón temporal como herramienta metodológica. A diferencia de los enfoques puntuales, se adoptó una perspectiva longitudinal, con recolección de datos realizada 7 días antes, 2 días antes y el día de la competencia. La muestra incluyó 51 bailarines, participantes de un evento en Itabuna (BA). La ansiedad competitiva se evaluó mediante el *Competitive State Anxiety Inventory – 2 Revised* (CSAI-2R), analizando las dimensiones de ansiedad cognitiva, ansiedad somática y autoconfianza. Los análisis incluyeron pruebas de normalidad, pruebas paramétricas y no paramétricas para medidas repetidas, así como correlaciones y regresiones lineales para explorar relaciones con variables sociodemográficas como edad, género, experiencia y tiempo de competencia. Los resultados mostraron un aumento progresivo de la ansiedad somática cerca del evento, mientras que la ansiedad cognitiva y la autoconfianza se mantuvieron relativamente estables. Las mujeres presentaron niveles más altos de ansiedad cognitiva que los hombres. Los bailarines mayores y con más experiencia mostraron menor ansiedad y mayor autoconfianza. El análisis temporal reveló variaciones emocionales que no serían detectadas por medidas puntuales, destacando la relevancia de la metodología longitudinal. Los hallazgos sugieren la necesidad de estrategias personalizadas de manejo emocional y contribuyen al avance teórico y práctico en psicología del deporte.

Palabras clave: Ansiedad competitiva; Patrón temporal; CSAI-2R; Psicología del deporte.

LISTA DE TABELAS

Tabela 1 - Dados Dia 1 (7 dias antes da competição)	29
Tabela 2 – Dados Dia 2 (2 dias antes da competição).....	30
Tabela 3 - Dados Dia 3 (Dia da competição)	30
Tabela 4 - Dados Dias 1 e 2.....	32
Tabela 5 - Comparação entre os Dias 1 e 2.....	32
Tabela 6 - Delta (Δ) entre os Dias 1 e 2.....	33
Tabela 7 - Dados Dias 1 e 3.....	34
Tabela 8 - Comparação entre os Dias 1 e 3.....	34
Tabela 9 - Delta (Δ) entre os Dias 1 e 3.....	34
Tabela 10 - Dados Dias 2 e 3.....	35
Tabela 11 - Comparação entre os Dias 2 e 3.....	36
Tabela 12 - Delta (Δ) entre os Dias 2 e 3.....	36
Tabela 13 - Dados de todos os momentos juntos	37
Tabela 14 - Teste de Friedman.....	38
Tabela 15 - Comparação em Pairwise	38
Tabela 16 - Comparação de grupos.....	41
Tabela 17 - Correlações com subvariáveis	43
Tabela 18 - Resultado da análise de regressão	46

LISTA DE GRÁFICOS

Gráfico 1 – Representação gráfica de todos os momentos juntos	37
--	----

LISTA DE ABREVIATURAS, SIGLAS E SÍMBOLOS

CEP	Comitês de Ética em Pesquisa
CNS/MS	Conselho Nacional de Saúde
CSAI-2	Competitive State Anxiety Inventory-2
CSAI-2R	Versão Brasileira do Competitive State Anxiety Inventory-2
CSAI-2-DANCE	Versão Adaptada do Competitive State Anxiety Inventory-2 para Atletas Bailarinos
IBM SPSS	Statistical Package for the Social Sciences
IDATE	Inventário de Ansiedade Traço-Estado
IDATE-E	Inventário de Ansiedade Traço-Estado (Enquanto Estado)
IDATE-T	Inventário de Ansiedade Traço-Estado (Enquanto Traço)
IZOF	Zona Individual de Funcionamento Ótimo
TCLE	Termo de Consentimento Livre e Esclarecido
UESC	Universidade Estadual de Santa Cruz

SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO.....	14
2. DESENVOLVIMENTO	17
2.1 REFERENCIAL TEÓRICO	17
2.1.1 Psicologia do Esporte	17
2.1.1 Ansiedade.....	19
2.1.2 Ansiedade Competitiva	21
2.1.3 Análise de Padrão Temporal	22
2.1.4 Relevância do Presente Estudo.....	24
2.2 MATERIAIS E MÉTODOS	25
2.2.1 Local e Convite	26
2.2.2 Participantes	26
2.2.3 Coleta e Análise de Dados	27
2.3 RESULTADOS.....	28
2.3.1 Dados Isolados dos Momentos	28
2.3.1.1 Primeiro dia.....	29
2.3.1.2 Segundo dia.....	29
2.3.1.3 Terceiro dia	30
2.3.2 Dados Pareados e Medidas Repetidas dos Momentos	31
2.3.2.1 Primeiro e segundo dia	31
2.3.2.2 Primeiro e terceiro dia	33
2.3.2.3 Segundo e terceiro dia.....	35
2.3.2.4 Todos os momentos	36
2.3.3 Correlações com Subvariáveis.....	40
2.3.3.1 Gêneros	40
2.3.3.2 Tempo de experiência, competição e idade	43

2.4 DISCUSSÃO	47
3 CONCLUSÃO	51
REFERÊNCIAS.....	53
ANEXOS	58

1. INTRODUÇÃO

A compreensão do desempenho esportivo tornou-se cada vez mais relevante para explicar por que atletas reagem de formas diferentes às exigências da competição. Nos últimos anos, a ciência do esporte evoluiu ao integrar fatores físicos, psicológicos e sociais, mostrando que a performance não depende apenas do treino técnico, mas também do equilíbrio entre corpo e mente (LEITE et al., 2005).

Atletas de alto rendimento vivem fases marcadas por mudanças e desafios, que envolvem estudo, vida social, expectativas externas e pressão por resultados. Essas transições, descritas por Stambulova et al. (2021), podem favorecer o crescimento, mas também gerar maior vulnerabilidade emocional, sobretudo em competições de grande porte. Nesses contextos, entender como as emoções influenciam o rendimento torna-se essencial para apoiar a saúde mental e o desempenho esportivo.

O esporte, ao longo da história, foi muito além do jogo: serviu para educação, expressão cultural, entretenimento e até fins políticos, como na Guerra Fria. Com esse cenário mais complexo, ganhou força a Psicologia do Esporte, dedicada a estudar como pensamentos, emoções e comportamentos afetam a performance. Como destacam Carr (2006) e Bakker, Whiting e Van der Brug (1990), reconhecer o papel dos estados psicológicos é indispensável para alcançar resultados consistentes.

Entre as emoções presentes no ambiente competitivo, a ansiedade se sobressai por seu efeito direto sobre a execução técnica e mental do atleta (JONES, 1995; HANIN, 2000). Muitas vezes aumenta no período pré-competitivo, influenciando esportistas de diversas modalidades.

Entretanto, a maioria dos estudos sobre ansiedade no esporte faz medições em um único momento, geralmente próximo à competição (HAGAN JR. et al., 2017). Essa prática deixa de capturar as oscilações naturais do estado emocional nos dias que antecedem o evento. Pesquisas clássicas (MARTENS; VEALEY; BURTON, 1990) já indicavam que a ansiedade cognitiva, a somática e a autoconfiança variam conforme a proximidade da prova, o que reforça a importância de se considerar o padrão temporal dessas respostas emocionais.

É nesse ponto que a presente investigação se insere. Ao propor a análise da ansiedade competitiva a partir da perspectiva temporal, busca-se superar lacunas metodológicas e ampliar a compreensão do fenômeno. A utilização de instrumentos psicométricos validados, como o Competitive State Anxiety Inventory – 2 Revised (CSAI-2R), possibilita mensurar não apenas a intensidade da ansiedade, mas também observar suas flutuações em diferentes momentos do processo competitivo, permitindo identificar picos, declínios e movimentos característicos que se relacionam com o desempenho.

Outro aspecto inovador desta pesquisa é a escolha do grupo amostral. Embora modalidades como futebol, ginástica ou atletismo tenham recebido grande atenção acadêmica, a dança exportiva permanece como campo relativamente inexplorado na literatura científica, apesar de sua evidente proximidade com os esportes de alto rendimento. A dança exige dos bailarinos esforço físico intenso, controle técnico, expressividade emocional e resiliência psicológica. Nesse sentido, Sanchez et al (2020) argumenta que “os bailarinos são considerados artistas e atletas, pois executam performances que exigem um alto nível de competência devido à complexidade e à natureza repetitiva de seus padrões de movimento”. A escolha desse público, portanto, justifica-se não apenas pela lacuna na literatura, mas também pelo potencial de revelar aspectos singulares da ansiedade competitiva em contextos artísticos-esportivos.

Diante desse panorama, este estudo buscou verificar a importância de se realizar um estudo longitudinal em caráter de padrão temporal, ou seja, em um período específico de importância causal, utilizando o CSAI-2R como instrumento de avaliação. A análise proposta pretende destacar a relevância de considerar a dimensão temporal como elemento central para compreender as oscilações emocionais no processo competitivo. Ao reconhecer que a ansiedade não é estática, mas varia em intensidade e qualidade conforme a proximidade da competição, este trabalho pretende contribuir para exemplificar a citada metodologia como uma ferramenta mais eficaz, dentro do cenário científico da Psicometria e Psicologia do Esporte.

Portanto a presente Dissertação destaca a importância da integração entre fatores psicológicos e desempenho esportivo, a relevância da análise temporal no estudo da ansiedade competitiva e a originalidade de se investigar a dança como modalidade representativa desse fenômeno enquanto exemplo, demonstrando a

relevância da análise de padrão temporal na investigação da ansiedade competitiva, evidenciando sua importância como ferramenta metodológica em pesquisas com atletas, apresentando como a intensidade da ansiedade cognitiva, ansiedade somática e autoconfiança podem ser avaliadas em diferentes momentos, exemplificando a aplicação do CSAI-2R, Ilustrando por meio da comparação de escores em múltiplos momentos (7 dias antes, 2 dias antes e no dia da competição), como a análise temporal permite identificar variações importantes nos estados emocionais, e por fim, discutindo a utilidade da análise de correlações com variáveis contextuais e sociodemográficas (como gênero, idade, tempo de experiência e tempo de competição) para demonstrar como fatores externos podem ser incorporados em estudos sobre ansiedade competitiva em atletas.

2. DESENVOLVIMENTO

2.1 REFERENCIAL TEÓRICO

2.1.1 Psicologia do Esporte

Com a evolução das sociedades, de estruturas arcaicas para modelos contemporâneos, a vida social adquiriu características complexas, transformando o modo como os indivíduos se relacionam com o corpo e com o lazer. Nesse contexto, as práticas esportivas e a atividade física se estabeleceram como um estilo de vida para muitos, impulsionando a busca e/ou a preservação da beleza estética e física. Além de sua função como fonte de entretenimento individual, o esporte, ao longo da história, desempenhou papéis diversos, manifestando-se como ferramenta para a autoeducação, para a preparação em conflitos armados e, em um cenário mais recente, como instrumento de projeção ideológica, como observado durante a Guerra Fria.

A Psicologia, ciência que estuda o comportamento e os processos mentais, possui diversas especialidades reconhecidas. Dentre elas, destaca-se a Psicologia do Esporte e do Exercício. É importante ressaltar que o Conselho Federal de Psicologia (CFP) a reconhece como uma especialidade (Resolução CFP nº 23/2022, que atualizou o reconhecimento existente desde 2007).

Essa área de atuação integra a aplicação dos princípios da psicologia no ambiente esportivo, onde os psicólogos esportivos atuam tanto no campo acadêmico (pesquisa) quanto na prática profissional (intervenção direta com atletas e equipes). Atualmente, a relevância da Psicologia do Esporte está em ascensão, impulsionada pelas transformações no significado social do esporte e na carreira dos atletas. Tais transformações incluem a crescente profissionalização, a pressão por alto desempenho e o reconhecimento de que a preparação mental é tão crítica quanto o condicionamento físico.

Na prática, os psicólogos esportivos buscam otimizar o desempenho de equipes e indivíduos, além de promover um ambiente positivo para a colaboração em grupo. O campo está em constante crescimento, com pesquisadores dedicando-se ao estudo da intersecção entre esporte, cognição e neurociência. Embora ainda haja debates conceituais, a própria prática e os resultados demonstram a importância da área, fortalecendo a posição da Psicologia dentro das ciências do esporte, uma vez que os desafios atuais do esporte de alto rendimento abrangem tanto aspectos físicos quanto mentais (SHOXRUX et al., 2023).

No que se diz respeito ao desempenho esportivo, (KISS et al., 1999 apud SCHÜLER, 1987) destaca que "É a execução ótima de uma tarefa de movimento, sendo um componente integral do esporte, em todos os seus níveis". Essa abordagem ressalta a extrema importância do desempenho esportivo como um elemento essencial em todas as áreas do esporte, desde atletas de alto rendimento até esportistas profissionais, amadores e até mesmo com necessidades especiais. A compreensão do desempenho esportivo como uma execução eficiente de movimentos destaca sua relevância tanto no contexto competitivo quanto no desenvolvimento pessoal e na inclusão esportiva. O desempenho esportivo não se limita meramente à obtenção de resultados em competições; ele se configura como uma manifestação complexa de habilidades, técnica e dedicação. Nos atletas, a busca pela execução ótima vai além dos limites da competição, transformando-se em uma jornada de autodescoberta e aprimoramento contínuo. Portanto, o desempenho esportivo não apenas reflete a capacidade atlética, mas também espelha as características individuais, a resiliência mental e a habilidade de superar desafios.

A conexão profunda entre os aspectos psicológicos e o desempenho no cenário esportivo tem sido objeto de estudo aprofundado na Psicologia do Esporte, como destacado por Carr (2006). Os avanços nesse campo do conhecimento atribuem crescente credibilidade e importância aos fatores psicológicos no contexto esportivo. Profissionais do esporte, incluindo treinadores e técnicos, reconhecem o papel crucial desempenhado pela Psicologia do Esporte nas ciências esportivas (BAKKER; WHITING; VAN DER BRUG, 1990).

A compreensão da mente do atleta e sua influência no desempenho atlético emergem como ponto central para maximizar o potencial e garantir o sucesso competitivo. Dentro do amplo espectro de estados emocionais estudados, a

ansiedade no contexto esportivo tem recebido atenção substancial em diversas pesquisas (JONES, 1995). Segundo Hanin (2000), a relação complexa entre ansiedade e desempenho é reconhecida como uma das áreas mais exploradas na Psicologia do Esporte. Desta forma, a abordagem que vincula os aspectos psicológicos ao desempenho esportivo emerge como um campo de estudo essencial para aprimorar a compreensão das complexidades mentais associadas ao mundo do esporte. A constante evolução desse conhecimento não apenas consolida a importância da Psicologia do Esporte, mas também abre portas para novas dimensões de pesquisa e práticas inovadoras, alimentando assim um ciclo virtuoso de aprimoramento contínuo.

2.1.1 Ansiedade

A ansiedade é um construto central no estudo do comportamento humano e, especialmente, na área esportiva. Pode ser compreendida como uma resposta emocional multifacetada que emerge diante de situações percebidas como ameaçadoras, incertas ou desafiadoras. Manifesta-se em dimensões fisiológicas (como aumento da frequência cardíaca e tensão muscular) e cognitivas (preocupação, pensamentos intrusivos) (LAZARUS; FOLKMAN, 1984).

Embora seja, em certa medida, uma resposta natural e adaptativa do organismo, preparando o indivíduo para lidar com demandas do ambiente, quando exacerbada, a ansiedade pode comprometer significativamente o desempenho e o bem-estar do indivíduo.

Para o campo da Psicologia, a literatura estabelece uma diferenciação crucial entre a ansiedade-Traço e a ansiedade-Estado (SPIELBERGER, 1966).

- **Ansiedade-Estado (State Anxiety):** Refere-se a um estado emocional momentâneo, transitório e agudo do organismo, caracterizado por sentimentos subjetivos de tensão, nervosismo e preocupação. É uma resposta aguda a uma situação estressante específica (como uma competição ou apresentação) e é

acompanhada por sintomas imediatos, sendo mais facilmente visível (BIAGGIO, 1977). O texto original a chamava de "ansiedade de momento".

- **Ansiedade-Traço (Trait Anxiety):** Refere-se a uma predisposição relativamente estável e duradoura do indivíduo. Pessoas com alto Traço de Ansiedade possuem uma propensão a interpretar uma ampla gama de situações, que objetivamente não são perigosas, como ameaçadoras, reagindo a elas com maior apreensão e mais frequentemente com Ansiedade-Estado (BIAGGIO, 1977). O texto original a chamava de "ansiedade crônica" ou "ansiedade latente".

Esta diferenciação é fundamental no campo esportivo e da performance, pois permite compreender a variabilidade com que atletas experienciam tais emoções em contextos competitivos. Enquanto o Traço é uma característica de personalidade que define a vulnerabilidade do atleta, o Estado é a manifestação que precisa ser regulada no momento da performance.

Além disso, a ansiedade não deve ser interpretada apenas como um aspecto negativo. Em níveis moderados, ela pode atuar como um fator de mobilização, aumentando o estado de alerta, a concentração e a prontidão motora. Todavia, quando se intensifica de forma desproporcional, tende a gerar prejuízos no processamento cognitivo, na coordenação motora e no desempenho físico (SCHMIDT, 2020).

Na psicologia do esporte e do exercício, a ansiedade tem sido um dos construtos mais investigados, justamente por sua incidência recorrente em situações de competição. Ela aparece como variável central para a compreensão de como atletas respondem às pressões externas, às expectativas pessoais e coletivas, bem como à necessidade de manter a performance sob condições de julgamento constante (DA SILVA, 2025). Dessa forma, compreender a ansiedade em suas múltiplas dimensões contribui para o avanço teórico e fornece subsídios práticos para o desenvolvimento de estratégias de intervenção voltadas à melhora da performance e ao cuidado com a saúde mental.

2.1.2 Ansiedade Competitiva

A ansiedade competitiva pode ser compreendida como uma manifestação específica da ansiedade, emergindo em contextos de desempenho que envolvem avaliação externa, comparação social e exigências de alta performance. Diferentemente de situações cotidianas, o ambiente competitivo acrescenta fatores como pressão de resultados, expectativas pessoais e coletivas, bem como a presença de público e avaliadores, que intensificam a experiência ansiosa (MARTENS et al., 1990).

De acordo com a Teoria Multidimensional da Ansiedade, proposta por Martens e colaboradores, a ansiedade competitiva é composta por dois principais componentes: a ansiedade cognitiva e a ansiedade somática. A ansiedade cognitiva refere-se às preocupações, pensamentos negativos e expectativas de fracasso que permeiam a mente do atleta ou bailarino. Já a ansiedade somática diz respeito às reações fisiológicas do corpo, como taquicardia, sudorese, tremores e alterações respiratórias, frequentemente associadas à antecipação do evento competitivo (MARTENS et al., 1990; HANTON; THOMAS; MAYNARD, 2004).

Hanin (2000), por sua vez, introduziu o conceito da Zona Individual de Funcionamento Ótimo (IZOF), sugerindo que cada atleta ou apresenta uma faixa particular de ansiedade dentro da qual o desempenho é maximizado. Essa abordagem destaca a necessidade de avaliações individualizadas, evitando generalizações que desconsiderem a singularidade da resposta emocional diante da competição. No contexto esportivo, a ansiedade competitiva não se restringe apenas ao momento da execução da performance. Ela pode se manifestar em fases anteriores, como nos treinamentos, períodos de preparação, influenciando a forma como o indivíduo interpreta seu desempenho e projeta futuras participações. Assim, o estudo da ansiedade competitiva revela-se essencial para compreender os mecanismos psicológicos que interferem na performance e, ao mesmo tempo, aponta para a importância de estratégias de autorregulação emocional e intervenções psicológicas específicas.

Dessa maneira, investigar a ansiedade competitiva na dança amplia o diálogo entre o campo da psicologia do esporte e o universo artístico, reconhecendo que a exigência performática em ambos os contextos compartilha demandas de concentração, controle motor, expressividade e gestão de emoções.

2.1.3 Análise de Padrão Temporal

A análise de padrão temporal constitui-se em uma abordagem metodológica voltada para a investigação das variações emocionais que ocorrem ao longo do tempo em situações de desempenho. Diferentemente de avaliações pontuais, que medem a ansiedade apenas em um único momento, a análise temporal permite compreender como essa variável flutua antes, durante e após a execução da tarefa competitiva ou performática.

Essa perspectiva parte do pressuposto de que a experiência emocional não é estática, mas dinâmica, variando de acordo com a fase da atividade, as condições externas e a forma como o indivíduo interpreta cognitivamente cada situação como evidenciado no estudo conduzido por (GOULD et al., 1984 apud MARTENS; VEALEY; BURTON, 1990). No caso da ansiedade, a análise de padrão temporal possibilita identificar, por exemplo, se a intensidade aumenta à medida que se aproxima o momento da apresentação, se atinge picos durante a execução ou se persiste após o término do evento.

Hanin (2000), ao propor o modelo da Zona Individual de Funcionamento Ótimo (IZOF), já sinalizava a relevância de compreender a temporalidade das emoções no desempenho. Segundo o autor, não apenas a intensidade da ansiedade importa, mas também o momento em que ela se manifesta, pois isso pode determinar se seu impacto será facilitador ou debilitador para a performance.

Uma pesquisa citada nos artigos basais da ansiedade competitiva (KRANE; WILLIAMS, 1987 apud MARTENS; VEALEY; BURTON, 1990), oferece respaldo adicional quanto aos efeitos nos padrões temporais das respostas no CSAI-2. Nesse estudo, as respostas CSAI-2 foram coletadas de ginastas do ensino médio e

jogadores de golfe universitários, avaliando essas medidas 24 horas, 2 horas e 10 minutos antes de um evento competitivo. As flutuações temporais nos componentes do CSAI-2 apresentaram divergências entre as duas amostras. Observou-se uma diminuição no estado da ansiedade cognitiva para os golfistas e um aumento para as ginastas à medida que se aproximava o momento da competição. Em relação ao estado de ansiedade somática, não foram percebidas diferenças entre as amostras na medida de 24 horas, mas os ginastas experimentaram um aumento à medida que a competição se aproximava, enquanto os golfistas mantiveram níveis constantes. Quanto à autoconfiança, os jogadores de golfe ampliaram seus índices, ao passo que os ginastas os reduziram à medida que se aproximava o evento.

A utilização de instrumentos psicométricos, como o CSAI-2 (Competitive State Anxiety Inventory-2), tem se mostrado particularmente eficaz nesse tipo de análise, pois permite mensurar separadamente as dimensões cognitiva, somática e a autoconfiança em diferentes momentos da competição (MARTENS et al., 1990). Essa ferramenta possibilita mapear o padrão de flutuação da ansiedade, fornecendo subsídios valiosos para intervenções psicológicas e estratégias de treinamento.

A versão revisada, CSAI-2R, teve sua robustez avaliada por meio de análise fatorial multigrupo, demonstrando sua invariância em relação a variáveis relevantes como gênero, tipo de esporte e nível competitivo em amostras brasileiras. Essa invariância sugere que o instrumento mantém sua eficácia e consistência em diferentes subgrupos, proporcionando uma avaliação confiável da ansiedade pré-competitiva, independente das características específicas dos atletas (FERNANDES et al., 2013).

Portanto, a análise de padrão temporal não apenas amplia a compreensão teórica sobre a dinâmica das emoções em contextos competitivos e performáticos, mas também oferece implicações práticas para a preparação de atletas. Ao identificar os momentos críticos de maior vulnerabilidade emocional, torna-se possível elaborar estratégias específicas de enfrentamento, com vistas à otimização da performance e ao cuidado com a saúde mental.

2.1.4 Relevância do Presente Estudo

A ansiedade manifestada em ambientes de alto desempenho, conhecida como ansiedade competitiva, é um construto com três dimensões distintas que influenciam diretamente o desempenho esportivo e motor (MARTENS; VEALEY; BURTON, 1990).

A literatura evidencia que a ansiedade competitiva se desdobra nas seguintes dimensões:

1. Ansiedade Cognitiva (Worry): Reflete o componente mental da ansiedade, caracterizado por preocupações, pensamentos negativos e expectativas de insucesso que interferem na concentração e no foco atencional (MARTENS; VEALEY; BURTON, 1990).
2. Ansiedade Somática (Somatic Anxiety): Refere-se às manifestações fisiológicas e perceptivas da ativação autônoma, como tensão muscular, sudorese, aumento da frequência cardíaca e sintomas de "frio na barriga" (MARTENS; VEALEY; BURTON, 1990).
3. Autoconfiança (Self-Confidence): Considerada a dimensão facilitadora (ou oposta) da ansiedade, diz respeito à crença do indivíduo em sua capacidade de executar com sucesso a tarefa ou desempenho exigido (MARTENS; VEALEY; BURTON, 1990; SAMULSKI; NOCE, 2007).

A interação entre essas três dimensões tem impacto reconhecido no desempenho. Níveis elevados de ansiedade cognitiva e somática, combinados com baixa autoconfiança, tendem a gerar resultados negativos na performance (MARTENS; VEALEY; BURTON, 1990).

No entanto, grande parte das pesquisas concentra-se em medidas pontuais da ansiedade competitiva, geralmente coletadas momentos antes da performance (Ex: SAMULSKI; NOCE, 2007). Essa abordagem não considera as flutuações ao longo do tempo ou a influência de fatores contextuais e sociodemográficos, ignorando o caráter dinâmico do estado emocional do atleta. A capacidade de rastrear a ansiedade em múltiplos momentos é crucial para uma compreensão ecológica e preditiva do desempenho.

A aplicação do instrumento CSAI-2 (Competitive State Anxiety Inventory-2) tem sido amplamente utilizada para mensurar esses componentes em diferentes momentos da preparação para a competição (PALUDO, 2016). Pesquisas indicam que a análise temporal dos escores obtidos pelo CSAI-2 permite identificar variações nos níveis de ansiedade e autoconfiança ao longo do tempo.

Além disso, variáveis sociodemográficas, como gênero, idade, tempo de experiência e tempo de competição, têm sido associadas aos níveis de ansiedade competitiva. Gonçalves (2007) identificou diferenças significativas nos níveis de ansiedade-traço competitiva em relação ao gênero, faixa etária e modalidade esportiva, sugerindo que esses fatores influenciam a experiência emocional dos atletas.

O presente estudo está pautado na necessidade de investigar a dinâmica das respostas emocionais em cenários competitivo. Para tanto, o objetivo é analisar a variação temporal da ansiedade competitiva, por meio de seus componentes cognitivo, somático e de autoconfiança, em atletas bailarinos, em diferentes momentos da preparação e competição. Visando atingir o objetivo geral, foram definidos os seguintes específicos: mensurar os níveis de Ansiedade Cognitiva, Ansiedade Somática e Autoconfiança dos atletas utilizando o instrumento CSAI-2R [7 dias, 2 dias e no momento] da fase pré-competitiva e competitiva; verificar as possíveis diferenças nos escores de ansiedade e autoconfiança em função de variáveis sociodemográficas e de experiência (gênero, idade e tempo de prática) entre os participantes; correlacionar as flutuações da ansiedade competitiva e da autoconfiança ao longo do tempo.

2.2 MATERIAIS E MÉTODOS

A pesquisa foi conduzida de forma longitudinal e ex post facto, sem qualquer intervenção direta do pesquisador nos eventos estudados, objetivando demonstrar a aplicabilidade da análise de padrão temporal da ansiedade competitiva. A coleta de dados consistiu na aplicação repetida em diferentes momentos (7 dias antes, 2 dias antes e no dia da competição), permitindo ilustrar como variáveis psicológicas podem

ser monitoradas ao longo do tempo e como padrões temporais podem ser utilizados em estudos de ansiedade competitiva.

A amostra foi não probabilística e intencional, selecionada para exemplificar a metodologia, sem que houvesse pretensão de generalizar resultados sobre os atletas. A análise estatística envolveu testes de normalidade, testes de hipóteses para medidas repetidas e estatísticas descritivas, evidenciando a viabilidade da abordagem metodológica para a investigação de padrões temporais em pesquisas futuras com atletas competitivos.

2.2.1 Local e Convite

O Dança Costa do Cacau é um evento competitivo de dança realizado anualmente em Itabuna (BA), com reconhecimento nacional devido à participação de bailarinos de diferentes regiões do país, inclusive de fora do estado (BAILARINOS PELO MUNDO, 2024). Por meio do grupo de pesquisa vinculado a este projeto, foi estabelecida uma colaboração com uma das empresas responsáveis pela organização do evento, o que possibilitou o contato direto com as instituições participantes da mostra competitiva. Essa parceria foi fundamental para o processo de convite aos bailarinos e para a formulação do termo de responsabilidade submetido ao Comitê de Ética em Pesquisa da Universidade Estadual de Santa Cruz (UESC).

2.2.2 Participantes

Participaram do estudo 51 atletas-bailarinos de diferentes modalidades. A amostra foi composta majoritariamente por mulheres (44 indivíduos, correspondendo a 86%) e homens (7 indivíduos, totalizando 14%).

Os participantes eram vinculados a instituições gestoras do evento esportivo nacional Dança Costa do Cacau. A participação foi voluntária e condicionada à autorização dos técnicos e dirigentes. Todos os envolvidos aceitaram participar da

pesquisa mediante assinatura do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE), realizada de forma virtual ou presencial.

O estudo foi conduzido seguindo os princípios éticos e regulamentares, sendo aprovado pelo Comitê de Ética e Pesquisa da UESC, sob o protocolo CAAE 71305223.9.0000.5526. O TCLE foi apresentado de forma íntegra a todos, detalhando o conteúdo, a função e a finalidade do projeto.

Como critérios de inclusão, foram estabelecidos: (1) ser maior de 18 anos de idade e (2) ser atleta-bailarino. Foram excluídos os atletas que não estivessem participando de competições no período do estudo.

2.2.3 Coleta e Análise de Dados

A coleta de dados foi realizada por meio do Google Forms, com acompanhamento remoto e presencial. O CSAI-2R (*Competitive State Anxiety Inventory-2 Revisado*) foi utilizado para medir as três dimensões da ansiedade competitiva: Ansiedade Cognitiva, Ansiedade Somática e Autoconfiança.

Para a análise dos dados, foram utilizados testes de hipótese para duas medidas repetidas. As análises foram conduzidas no software IBM SPSS Statistics 25, com nível de significância estabelecido em 0,05.

O cálculo amostral a priori foi realizado no software *GPower* 3.1.9.7, adotando um tamanho de efeito alto (0,80), alfa (0,05) e potência estatística (0,90). Com esses parâmetros, foi determinado um número mínimo de 18 participantes para um teste pareado e 33 participantes para um teste não pareado. Indicando que o quantitativo de participantes que estejam nesta faixa ou o mais próximo possível, confere segurança estatística para verificações.

2.3 RESULTADOS

Para garantir a robustez dos achados, foram utilizados diferentes métodos estatísticos, conforme a normalidade das distribuições das variáveis. A normalidade dos dados foi verificada por ambos os testes de Kolmogorov-Smirnov e Shapiro-Wilk.

Para comparações entre grupos e momentos distintos, foram empregados o Teste T pareado e Wilcoxon para comparações pareadas dentro do mesmo grupo ao longo do tempo, ANOVA de Friedman para análises envolvendo três momentos distintos, Teste T independente e Mann-Whitney para comparações entre grupos independentes e para explorar relações entre as variáveis de estudo e as sociodemográficas numéricas, foram utilizadas Correlações de Pearson e Spearman, juntamente com uma análise de regressão para identificar valores preditivos.

A análise dos dados foi estruturada com base na evolução das variáveis ao longo dos três dias do estudo. Para mensurar essas mudanças e avaliar padrões de associação entre variáveis e subvariáveis, foi calculado o Delta Δ (variação entre os momentos analisados). Dessa forma, as comparações em pares e a avaliação estatística se baseiam também nessas diferenças, permitindo uma compreensão mais detalhada das tendências observadas ao longo do tempo.

2.3.1 Dados Isolados dos Momentos

Apresentando os dados descritivos das variáveis Ansiedade Cognitiva (AC), Ansiedade Somática (AS) e Autoconfiança (AT), foram calculadas as medidas de tendência central, dispersão e normalidade para melhor compreensão do comportamento das variáveis.

2.3.1.1 Primeiro momento

A partir dos dados coletados no primeiro dia (7 dias que antecederam a competição), verificou-se a distribuição dos dados, aplicando o teste de normalidade de Kolmogorov-Smirnov (KS), dado que a amostra conta com $N > 50$ participantes. A Tabela 1 apresenta os valores estatísticos dos testes descritivos e de normalidade.

Tabela 1 - Dados Dia 1 (7 dias antes da competição)

	N	Média ± DP	IC 95% (Inferior – Superior)	Min – Máx	Kolmogorov-Smirnov^a (Sig)
AC 1	51	2,30 ± ,65	2,12 – 2,49	1,00 – 3,80	,200*
AS 1	51	1,93 ± ,75	1,72 – 2,14	1,00 – 3,83	,185
AT 1	51	3,00 ± ,54	2,85 – 3,16	1,80 – 4,00	,200*

Os resultados indicam que todas as variáveis apresentam valores de significância superiores a 0,05, sugerindo que não há evidências para rejeitar a hipótese de normalidade dos dados. Dessa forma, os dados foram analisados com testes paramétricos em seções posteriores.

Observa-se que a média da Ansiedade Cognitiva (AC) foi de 2,30 ($\pm$,65), enquanto a média da Ansiedade Somática (AS) foi de 1,93 ($\pm$,75) e a média da Autoconfiança (AT) foi de 3,00 ($\pm$,54).

2.3.1.2 Segundo momento

A normalidade das variáveis foi avaliada pelo teste de Shapiro-Wilk, uma vez que a amostra tem $N < 50$. Os resultados indicam que todas as variáveis apresentam

distribuição normal, pois os valores de significância são maiores que 0,05. Isso permitiu a utilização de testes paramétricos para comparações subsequentes.

Tabela 2 – Dados Dia 2 (2 dias antes da competição)

	N	Média ± DP	IC 95% (Inferior – Superior)	Min – Máx	Shapiro-Wilk (Sig)
AC 2	34	2,35 ± ,72	2,10 – 2,60	1,20 – 3,80	,087
AS 2	34	1,99 ± ,78	1,72 – 2,26	1,00 – 4,00	,063
AT 2	34	3,01 ± ,61	2,80 – 3,23	1,40 – 4,00	,253

A Ansiedade Cognitiva apresentou uma média de 2,35 ($\pm$,72), enquanto a Ansiedade Somática teve uma média de 1,99 ($\pm$,78). Já a Autoconfiança manteve um valor maior de 3,01 ($\pm$,61).

2.3.1.3 Terceiro momento

O teste de normalidade de Shapiro-Wilk foi aplicado para verificar a distribuição dos dados. A Ansiedade Cognitiva apresentou $p = ,013$ e a Autoconfiança apresentou $p = ,040$, indicando que essas distribuições não seguem uma normalidade estatística. Já a variável Ansiedade Somática apresentou $p = ,061$, não rejeitando a hipótese de normalidade.

Tabela 3 - Dados Dia 3 (Dia da competição)

	N	Média ± DP	IC 95% (Inferior – Superior)	Min – Máx	Shapiro-Wilk (Sig)
AC 3	33	2,28 ± ,85	1,97 – 2,58	1,00 – 3,60	,013

AS 3 33	2,26 ± ,83	1,97 – 2,57	1,00 – 3,83	,061
AT 3 33	3,19 ± ,51	3,00 – 3,37	2,00 – 4,00	,040

A média dos valores para Autoconfiança foi 3,19 ($\pm$,51), enquanto para Ansiedade Somática e Ansiedade Cognitiva foram 2,26 ($\pm$,83) e 2,28 ($\pm$,85), respectivamente. O coeficiente de assimetria foi negativo para a Autoconfiança (-,048) e positivo para Ansiedade Somática (,429) e Ansiedade Cognitiva (,165), sugerindo uma leve tendência à direita nas distribuições de AS e AC.

2.3.2 Dados Pareados e Medidas Repetidas dos Momentos

Tendo em vista, a variância de adesão dos participantes na pesquisa, ou seja, indivíduos que conseguiram responder o instrumento nos três dias solicitados e outros que só puderam contribuir com um ou dois dias de respostas, houve a necessidade de realizar testes pareados para além da análise de medidas repetidas já previsto na metodologia do presente trabalho. Desta forma, a análise foi conduzida considerando todos os dados, utilizando abordagens adequadas através da tabulação de intersecção entre os momentos, para minimizar possíveis vieses decorrentes da perda amostral.

2.3.2.1 Primeiro e segundo momento

A análise descritiva mostra que as médias das variáveis estão dentro de uma faixa relativamente homogênea, sem grandes dispersões. A normalidade, analisada pelo teste de Shapiro-Wilk, foi confirmada na maioria das variáveis, com exceção de ansiedade somática do primeiro dia e o delta (Δ) da ansiedade cognitiva, que apresentaram distribuições significativamente diferentes da normal ($p < 0,05$). Isso

sugere que, para estas variáveis, abordagens não paramétricas podem ser mais adequadas.

Tabela 4 - Dados Dias 1 e 2

Momento		Média ± DP	IC 95% (Inferior – Superior)	Shapiro-Wilk (Sig)
AC	1º Dia	2,32 ± ,87	2,12 – 2,51	,657
	2º Dia	2,35 ± ,72	2,10 – 2,60	,087
AS	1º Dia	1,89 ± ,75	1,62 – 2,15	,013
	2º Dia	2,00 ± ,78	1,71 – 2,26	,063
AT	1º Dia	3,10 ± ,52	2,91 – 3,28	,185
	2º Dia	3,01 ± ,61	2,80 – 3,23	,253

Tabela 5 - Comparação entre os Dias 1 e 2

	Teste	Z/t	Sig
1º AC - 2º AC	Teste T	-,287	,776
1º AS - 2º AS	Wilcoxon	-1,207	,228
1º AT - 2º AT	Teste T	,99	,33

A análise de Wilcoxon não indicou diferença significativa entre as ansiedades somáticas ($p = ,228$). Da mesma forma, os testes t para as autoconfianças ($p = ,330$) e as ansiedades cognitivas ($p = ,776$) não evidenciaram diferenças estatisticamente significativas entre as condições.

Tabela 6 - Delta (Δ) entre os Dias 1 e 2

	Média $\pm$ DP	Sig
(Δ) AC	,10 $\pm$,60	,049
(Δ) AS	,03 $\pm$,60	,207
(Δ) AT	-,08 $\pm$,49	,215

Os valores dos deltas sugerem que as variações foram pequenas. O teste de normalidade indicou que Delta_AC apresentou distribuição marginalmente não normal ($p = ,049$).

Os testes estatísticos não apontaram diferenças significativas entre os pares analisados, indicando que as mudanças observadas nos dois dias de coleta não foram estatisticamente relevantes. Em particular, as diferenças entre aAS e bAS no teste de Wilcoxon ($p = ,228$) e as comparações entre aAT e bAT ($p = ,330$) e entre aAC e bAC ($p = ,776$) no teste t não apresentaram significância estatística. Os deltas das médias reforçam esses achados, sugerindo que as diferenças foram sutis e dentro do esperado para variações normais. Assim, os resultados apontam para uma estabilidade das medidas entre os dias analisados, sem evidências de mudanças significativas na amostra estudada

2.3.2.2 Primeiro e terceiro momento

Os dados indicam que a única variável com alteração estatisticamente significativa entre o 1º e o 3º dia foi a ansiedade somática (AS), que apresentou aumento médio de 0,39 ($p = ,023$). Essa elevação pode indicar maior percepção relacionada à ansiedade à medida que o tempo avança.

Tabela 7 - Dados Dias 1 e 3

	Momento	Média ± DP	IC 95% (Inferior – Superior)	Shapiro-Wilk (Sig)
AC	1º Dia	2,23 ± ,61	2,01 – 2,45	,711
	3º Dia	2,33 ± ,82	2,03 – 2,62	,025
AS	1º Dia	1,88 ± ,77	1,60 – 2,16	,013
	3º Dia	2,27 ± ,83	1,97 – 2,57	,058
AT	1º Dia	3,15 ± ,47	2,98 – 3,32	,366
	3º Dia	3,18 ± ,51	2,99 – 3,36	,022

Tabela 8 - Comparação entre os Dias 1 e 3

	Teste	Z/t	Sig
1º AC - 3º AC	Wilcoxon	-,911	,362
1º AS - 3º AS	Wilcoxon	-2,276	,023
1º AT - 3º AT	Wilcoxon	-,298	,766

Apenas a ansiedade cognitiva (AC) e a autoconfiança (AT) mantiveram-se estáveis entre os dois momentos, sem diferenças estatísticas.

Tabela 9 - Delta (Δ) entre os Dias 1 e 3

	Média ± DP	Sig
(Δ) AC	,09 ± ,77	,875
(Δ) AS	,39 ± ,94	,218

$$(\Delta) AT \quad ,03 \pm ,67 \quad ,300$$

Os deltas reforçam os resultados dos testes inferenciais, evidenciando um aumento mais expressivo na ansiedade somática, enquanto os escores de ansiedade cognitiva e autoconfiança se mantiveram relativamente estáveis.

2.3.2.3 Segundo e terceiro momento

Na comparação entre o 2º e o 3º dia, observou-se aumento significativo da ansiedade somática ($p = 0,007$), sugerindo maior percepção de sintomas físicos relacionados à ansiedade conforme se aproxima o momento competitivo.

Tabela 10 - Dados Dias 2 e 3

	Momento	Média $\pm$ DP	IC 95% (Inferior – Superior)	Shapiro-Wilk (Sig)
AC	2º Dia	2,17 $\pm$,12	1,92 – 2,41	,478
	3º Dia	2,34 $\pm$,17	1,99 – 2,68	,041
AS	2º Dia	1,82 $\pm$,15	1,52 – 2,12	,035
	3º Dia	2,37 $\pm$,17	2,01 – 2,73	,085
AT	2º Dia	3,20 $\pm$,10	2,99 – 3,41	,356
	3º Dia	3,26 $\pm$,09	3,08 – 3,45	,016

Tabela 11 - Comparação entre os Dias 2 e 3

	Teste	Z/t	Sig
2º AC - 3º AC	Wilcoxon	-1,119	,263
2º AS - 3º AS	Wilcoxon	-2,715	,007
2º AT - 3º AT	Wilcoxon	-,715	,475

Os resultados do Teste de Wilcoxon confirmam o aumento estatisticamente significativo nos níveis de ansiedade somática entre o segundo e o terceiro dia.

Tabela 12 - Delta (Δ) entre os Dias 2 e 3

	Média $\pm$ DP	Sig
(Δ) AC	,17 $\pm$,65	,475
(Δ) AS	,55 $\pm$,92	,347
(Δ) AT	,06 $\pm$,42	,201

Na comparação entre o 2º e o 3º dia, observou-se aumento significativo da ansiedade somática, sugerindo maior percepção de sintomas físicos relacionados à ansiedade conforme se aproxima o momento competitivo. Esse aumento foi expressivo, com um delta médio de ($\Delta = ,55$) e intervalo de confiança indicando um crescimento consistente. Por outro lado, não foram observadas diferenças significativas nas dimensões de ansiedade cognitiva e autoconfiança.

2.3.2.4 Todos os momentos

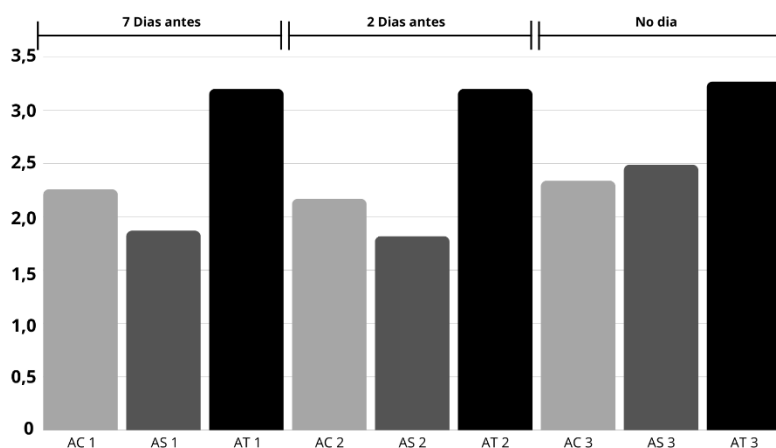
Foi realizada as análises descritivas para nove variáveis de ansiedade competitiva, ou seja, as três variáveis: ansiedade cognitiva, ansiedade somática e

autoconfiança, medida em três momentos distintos. Posteriormente foi feito o teste de Friedman

Tabela 13 - Dados de todos os momentos juntos

		IC 95%		Shapiro-Wilk (Sig)
Momento	Média ± DP	(Inferior – Superior)		
AC	1º Dia	2,26 ± ,56	2,03 – 2,49	,851
	2º Dia	2,17 ± ,60	1,92 – 2,41	,478
	3º Dia	2,34 ± ,83	1,99 – 2,68	,041
AS	1º Dia	1,87 ± ,74	1,56 – 2,17	,034
	2º Dia	1,82 ± ,74	1,51 – 2,12	,035
	3º Dia	2,49 ± ,73	2,18 – 2,78	,076
AT	1º Dia	3,20 ± ,42	3,07 – 3,42	,069
	2º Dia	3,20 ± ,50	2,99 – 3,41	,356
	3º Dia	3,27 ± ,44	3,09 – 3,45	,030

Gráfico 1 – Representação gráfica de todos os momentos juntos



A análise descritiva dos escores demonstrou que a ansiedade cognitiva se manteve relativamente estável. Já a ansiedade somática apresentou um crescimento mais expressivo no terceiro dia. Em contrapartida, os níveis de autoconfiança permaneceram elevados e constantes nos três dias. Como havia indícios de violação da normalidade, o teste de Friedman foi escolhido como alternativa não paramétrica ao teste ANOVA para medidas repetidas, no sentido de comparar os scores relacionados.

Tabela 14 - Teste de Friedman

	N	Qui-quadrado	gl	Sig.
Teste de Friedman	25	86,223	8	***

Tabela 15 - Comparação em Pairwise

		Estatística Z	Sig.	Sig. Ajust.
AS 2	AS 1	,155	,877	***
AS 2	AC 2	2.014	,044	***
AS 2	AC 1	2.143	,032	***
AS 2	AC 3	-2.814	,005	,176
AS 2	AS 3	-3.744	***	,007
AS 2	AT 2	-5.577	***	***
AS 2	AT 1	5.732	***	***
AS 2	AT 3	-5.939	***	***
AS 1	AC 2	-1.859	,063	1.000
AS 1	AC 1	1.988	,047	1.000
AS 1	AC 3	-2.659	,008	,282
AS 1	AS 3	-3.589	***	,012

AS 1	AT 2	-5.422	***	***
AS 1	AT 1	-5.577	***	***
AS 1	AT 3	-5.784	***	***
AC 2	AC 1	,129	,897	1.000
AC 2	AC 3	-,800	,423	1.000
AC 2	AS 3	-1.730	,084	1.000
AC 2	AT 2	-3.563	***	,013
AC 2	AT 1	3.718	***	,007
AC 2	AT 3	-3.925	***	,003
AC 1	AC 3	-,671	,502	1.000
AC 1	AS 3	-1.601	,109	1.000
AC 1	AT 2	-3.434	,001	,021
AC 1	AT 1	-3.589	***	,012
AC 1	AT 3	-3.796	***	,005
AC 3	AS 3	-,930	,353	1.000
AC 3	AT 2	2.763	,006	,206
AC 3	AT 1	2.918	,004	,127
AC 3	AT 3	-3.124	,002	,064
AS 3	AT 2	1.833	,067	1.000
AS 3	AT 1	1.988	,1047	1.000
AS 3	AT 3	-2.195	,028	1.000
AT 2	AT 1	,155	,877	1.000
AT 2	AT 3	-,361	,718	1.000
AT 1	AT 3	-,207	,836	1.000

Após a realização do teste de Friedman, foram conduzidas análises de comparações múltiplas (post hoc) entre os grupos, com ajuste de significância por meio da correção de Bonferroni, a fim de identificar quais pares apresentaram diferenças estatisticamente significativas.

As comparações entre o momento AS 2 e os momentos AS 3, AT 2, AT 1 e AT 3 apresentaram diferenças significativas ($p < 0,05$ após correção), indicando alterações relevantes nesses pares. De modo semelhante, o momento AS 1 também apresentou diferenças estatisticamente significativas em relação a AS 3, AT 2, AT 1 e AT 3. Isso sugere um padrão consistente de mudança nesses agrupamentos, principalmente nos momentos posteriores à comparação entre os scores.

Além disso, observaram-se diferenças significativas entre os momentos AC 2 e AT 2, AT 1, e AT 3; assim como entre AC 1 e esses mesmos três momentos, reforçando a presença de variações significativas tanto no aspecto somático quanto cognitivo da ansiedade ao longo dos diferentes momentos avaliados.

2.3.3 Correlações com Subvariáveis

2.3.3.1 Gêneros

Para verificar possíveis diferenças entre os gêneros em relação aos escores, foram aplicados testes estatísticos conforme a distribuição dos dados. O teste t de Student foi utilizado para comparações entre grupos independentes quando os pressupostos de normalidade foram atendidos. Nos casos em que a distribuição dos dados não apresentou normalidade ou os tamanhos amostrais foram significativamente diferentes, foi adotado o teste de Mann-Whitney. As comparações envolveram escores de ansiedade cognitiva (AC), ansiedade somática (AS) e autoconfiança (AT), coletados em três momentos distintos, bem como os deltas (variações) entre os momentos para cada uma das dimensões.

Tabela 16 - Comparação de grupos

	Grupo	Média ± DP	Teste	t / U	p-valor
AC1	M = 7	1,82 ± ,73	t-Student	-2,166	,035
	F = 44	2,38 ± ,61			
AS1	M = 7	1,60 ± ,67	t-Student	-1,267	,211
	F = 44	1,98 ± ,76			
AT1	M = 7	3,11 ± ,66	t-Student	,575	,568
	F = 44	2,98 ± ,52			
AC2	M = 6	2,07 ± ,66	t-Student	-1,054	,300
	F = 28	2,41 ± ,73			
AS2	M = 6	1,97 ± ,53	t-Student	-,061	,952
	F = 28	1,99 ± ,83			
AT2	M = 6	3,13 ± ,50	t-Student	,505	,617
	F = 28	2,99 ± ,64			
AC 3	M = 5	1,32 ± ,30	Mann-Whitney	12,5	,004
	F = 28	2,46 ± ,79			
AS 3	M = 5	1,97 ± ,56	t-Student	-,802	,429
	F = 28	2,29 ± ,87			
AT 3	M = 5	3,52 ± ,50	Mann-Whitney	40	,143
	F = 28	3,12 ± ,50			
Δ AC 1 e 2	M = 6	,10 ± ,43	Mann-Whitney	81	,891
	F = 28	,01 ± ,63			
Δ AS 1 e 2	M = 6	,30 ± ,50	t-Student	,907	,371

	F = 28	,06 ± ,62			
ΔAT 1 e 2	M = 6	,00 ± ,52	t-Student	,453	,654
	F = 28	-,10 ± ,48			
ΔAC 1 e 3	M = 4	-,40 ± ,59	t-Student	-1,923	,064
	F = 28	,16 ± ,54			
ΔAS 1 e 3	M = 4	,29 ± 1,02	t-Student	-,238	,814
	F = 28	,40 ± ,87			
ΔAT 1 e 3	M = 4	,15 ± ,60	t-Student	,458	,650
	F = 28	,01 ± ,58			
ΔAC 2 e 3	M = 4	-,45 ± ,34	t-Student	-2,232	,036
	F = 21	,28 ± ,63			
ΔAS 2 e 3	M = 4	,25 ± ,80	t-Student	-,714	,482
	F = 21	,61 ± ,94			
ΔAT 2 e 3	M = 4	,30 ± ,48	t-Student	,458	,650

Na análise dos dados do primeiro momento, observou-se diferença estatisticamente significativa entre homens e mulheres apenas na dimensão de ansiedade cognitiva (AC1), com os homens apresentando média inferior às mulheres ($p = 0,035$). Nas demais variáveis desse momento (AS1 e AT1), não foram observadas diferenças significativas entre os gêneros ($p > 0,05$).

No segundo momento, não foram verificadas diferenças estatisticamente significativas entre os gêneros em nenhuma das dimensões analisadas (AC2, AS2, AT2).

No terceiro momento, identificou-se uma diferença significativa novamente na ansiedade cognitiva (AC3), com $p = 0,004$, indicando que as mulheres apresentaram níveis significativamente mais altos que os homens. As dimensões AS3 e AT3 não apresentaram diferenças significativas neste tempo.

Quanto às variações (Deltas) entre os tempos, a maioria das comparações não demonstrou diferenças estatisticamente significativas entre os gêneros. Entretanto, observou-se tendência de significância na variação da ansiedade cognitiva entre os tempos 1 e 3 ($\Delta AC1$ e 3), com $p = 0,064$, e diferença significativa entre os tempos 2 e 3 ($\Delta AC2$ e 3), com $p = 0,036$, sugerindo uma mudança distinta ao longo do tempo entre homens e mulheres nesta dimensão.

No geral, os resultados apontam para diferenças mais marcantes entre os gêneros na dimensão ansiedade cognitiva, especialmente nos extremos do período analisado, enquanto a ansiedade somática e a autoconfiança se mantiveram mais estáveis quando referente aos grupos ao longo do tempo.

2.3.3.2 Tempo de experiência, competição e idade

Foram conduzidas análises de correlação de Pearson para normalidade assumida e Spearman quando não assumida entre os escores/deltas e as variáveis numéricas idade, tempo de experiência com dança e tempo competindo, considerando os três momentos de coleta (primeiro, segundo e terceiro dias).

Tabela 17 - Correlações com subvariáveis

Subvariável		Teste	r	p-valor
AC 1	Idade	Spearman	-,234	,098
	Experiência na dança	Pearson	-,138	,336
	Experiência competindo	Spearman	-,109	,446
AS 1	Idade	Spearman	-,162	,256
	Experiência na dança	Pearson	-,028	,844
	Experiência competindo	Spearman	,217	,126

	Idade	Spearman	,205	,15
AT 1	Experiência na dança	Pearson	,138	,335
	Experiência competindo	Spearman	,21	,14
	Idade	Spearman	-,468	,005
AC 2	Experiência na dança	Pearson	-,162	,361
	Experiência competindo	Spearman	-,023	,897
	Idade	Spearman	-,522	,002
AS 2	Experiência na dança	Pearson	-,111	,532
	Experiência competindo	Spearman	,137	,44
	Idade	Spearman	,371	,031
AT 2	Experiência na dança	Pearson	,139	,434
	Experiência competindo	Spearman	,071	,69
	Idade	Spearman	,011	,95
AC 3	Experiência na dança	Spearman	-,338	,054
	Experiência competindo	Spearman	-,227	,204
	Idade	Spearman	-,129	,476
AS 3	Experiência na dança	Spearman	-,214	,231
	Experiência competindo	Spearman	,046	,8
	Idade	Spearman	,052	,779
AT 3	Experiência na dança	Spearman	,35	,049
	Experiência competindo	Spearman	,301	,095
	Idade	Spearman	-,437	,01
Δ AC 1 e 2	Experiência na dança	Spearman	-,155	,381

	Experiência competindo	Spearman	,014	,936
	Idade	Spearman	-,18	,309
Δ AS 1 e 2	Experiência na dança	Pearson	-,193	,275
	Experiência competindo	Spearman	-,071	,689
	Idade	Spearman	,316	,068
Δ AT 1 e 2	Experiência na dança	Pearson	,272	,12
	Experiência competindo	Spearman	,134	,451
	Idade	Spearman	-,005	,98
Δ AC 1 e 3	Experiência na dança	Spearman	-,083	,65
	Experiência competindo	Spearman	,031	,865
	Idade	Spearman	,07	,705
Δ AS 1 e 3	Experiência na dança	Spearman	***	,998
	Experiência competindo	Spearman	-,034	,852
	Idade	Spearman	,222	,221
Δ AT 1 e 3	Experiência na dança	Spearman	,008	,966
	Experiência competindo	Spearman	-,016	,93
	Idade	Spearman	,243	,242
Δ AC 2 e 3	Experiência na dança	Spearman	-,01	,963
	Experiência competindo	Spearman	-,174	,406
	Idade	Spearman	,254	,22
Δ AS 2 e 3	Experiência na dança	Spearman	-,107	,61
	Experiência competindo	Spearman	-,145	,49
Δ AT 2 e 3	Idade	Spearman	-,086	,681

Experiência na dança	Spearman	-,117	,578
Experiência competindo	Spearman	,016	,938

No primeiro dia, nenhuma correlação significativa foi observada entre os escores e o tempo de experiência com dança ($p > 0,05$). As análises com idade e tempo competindo, via correlação de Spearman, também não revelaram associações estatisticamente significativas com os escores de ansiedade.

No segundo dia, identificou-se correlação negativa e significativa entre idade e os escores AC 2 ($\rho = -0,468$; $p = 0,005$) e AS 2 ($\rho = -0,522$; $p = 0,002$), além de uma correlação positiva entre idade e AT 2 ($\rho = 0,371$; $p = 0,031$). Isso indica que bailarinos mais velhos tendem apresentar menores níveis de ansiedade cognitiva e somática, mas maiores níveis de autoconfiança.

No terceiro dia, observou-se uma correlação positiva entre o tempo de dança e o escore AT 3 ($\rho = 0,350$; $p = 0,049$), bem como uma provável correlação negativa com cAC ($\rho = -0,338$; $p = 0,054$, tendência estatística). Idade e tempo competindo não apresentaram correlações significativas neste momento.

Quanto aos deltas entre os momentos. Entre o primeiro e segundo dias, o delta de ansiedade cognitiva (ΔAC) apresentou correlação negativa com a idade ($\rho = -0,437$; $p = 0,010$), sugerindo que indivíduos mais velhos apresentaram maior redução nos níveis de ansiedade cognitiva. No geral, o restante das correlações não demonstraram resultados significativos.

Como todos os dados têm um quantitativo suficiente para estudos preditivos ($N > 20$) e em uma observação gráfica de dispersão demonstraram ser lineares, foi realizada então uma análise de regressão linear com as correlações que demonstraram ser significativas para uma melhor interpretação dos dados.

Tabela 18 - Resultado da análise de regressão

	R	R ²	β Beta	p-valor
Idade - AC 2	0,455	0,207	-0,455	0,007

Idade - AS 2	0,469	0,22	-0,469	0,005
Idade - AT 2	0,352	0,124	0,352	0,041
Idade - Δ AC 1 e 2	0,378	0,143	-0,378	0,027
Tempo de experiência com dança - AT 3	0,214	0,046	0,21	0,239

Observou-se que a idade foi um potencial preditor dos escores de ansiedade no segundo momento (antes da competição). Para a ansiedade cognitiva (AC2), a regressão foi significativa ($R^2 = 0,207$, $p = 0,007$), indicando que maiores idades estão associadas a escores mais baixos de AC (Beta = -0,455). Para a ansiedade somática (AS2), o modelo também foi significativo ($R^2 = 0,220$, $p = 0,005$), com uma associação negativa entre idade e os níveis de ansiedade somática (Beta = -0,469). Por outro lado, a ansiedade autorrelatada (AT2) apresentou uma relação positiva com a idade ($R^2 = 0,124$, $p = 0,041$), indicando que bailarinos mais velhos tendem a relatar maior percepção de controle (Beta = 0,352). Além disso, a diferença nos escores de ansiedade cognitiva entre o primeiro e o segundo momentos (Δ AC1–2) também apresentou associação significativa com a idade ($R^2 = 0,143$, $p = 0,027$), com um Beta negativo (-0,378), o que sugere que bailarinos mais jovens experimentaram maior aumento na ansiedade cognitiva entre os momentos.

Não foi encontrada regressão significativa entre o tempo de experiência com dança e o escore de ansiedade no terceiro momento.

2.4 DISCUSSÃO

A análise dos dados pareados entre os diferentes dias de avaliação revelou padrões relevantes no comportamento das dimensões da ansiedade competitiva. Observou-se aumento progressivo da ansiedade somática (AS) à medida que o momento competitivo se aproximava, reforçando a hipótese de que sintomas físicos tendem a se intensificar em função da ativação fisiológica pré-competitiva, conforme discutido no modelo multidimensional de Martens et al. (1990) e corroborado por estudos recentes que exploram a relação entre ativação somática e desempenho

(Fernandes et al., 2013), Entretanto, algo que se mostra como um ponto importante de discussão, se deve ao fato de que todos os artigos produzidos na área tendem a mostrar uma correlação negativa entre os fatores ansiedade e desempenho, sendo este intimamente ligado à autoconfiança (Fernandes et al., 2021), Tal relação se mostrou um pouco diferente no sentido correlacional, porém é importante ressaltar que este trabalho realiza uma análise de padrão temporal de caráter longitudinal, metodologia escassa neste eixo temático de pesquisa, como também o público alvo é diferente dos quais comumente se escolhem para verificar.

Por outro lado, a ansiedade cognitiva (AC) e a autoconfiança (AT) mostraram maior estabilidade ao longo do período, sugerindo que esses componentes apresentam maior resistência às oscilações contextuais. Esse padrão pode estar relacionado à robustez da autoconfiança, já descrita por Fernandes et al. (2021) como um conjunto de crenças positivas estáveis, capazes de funcionar como fator protetivo diante de pressões competitivas. Pesquisas recentes reforçam que essa estabilidade pode ser modulada por variáveis como “mental toughness” e estratégias de coping, que atuam na interpretação funcional da ativação pré-competitiva

O aumento mais acentuado da AS no último dia indica a sensibilidade do organismo à antecipação competitiva, mesmo em curtos intervalos. Em contrapartida, AC e AT permaneceram praticamente inalteradas, vale lembrar que, de forma majoritária, a amostra possui uma experiência significativa com as modalidades e com o cenário competitivo, sustentando a ideia de que fatores cognitivos e percepção de autoeficácia sofrem menos influência de pressões temporais em indivíduos com experiência prévia (Fernandes et al., 2014; Netto et al., 2024).

O delineamento adotado neste estudo, que envolveu múltiplas mensurações ao longo do tempo, permitiu identificar mudanças nos escores médios do grupo em diferentes momentos da preparação e competição, o que seria difícil de capturar em delineamentos transversais, predominantes na literatura (Fernandes et al., 2019; Nink Netto et al., 2024). Contudo, é importante ressaltar que a comparação foi realizada entre grupos de medidas em diferentes tempos, e não em uma análise estritamente intraindividual (sujeito a sujeito), devido à presença de dados faltantes (non-responses) na coleta.

A análise revelou que, embora a ativação somática tenha apresentado um aumento no momento imediatamente pré-competitivo, a autoconfiança no mesmo período também demonstrou uma tendência de crescimento. Essa dissociação entre a elevação da excitação fisiológica e a manutenção da autoconfiança sugere que os atletas podem estar utilizando estratégias adaptativas e de regulação emocional. Tais estratégias (como reestruturação cognitiva, foco em metas e o uso de imagens mentais) são ferramentas reconhecidas na literatura por seu potencial de estabilizar estados emocionais e aprimorar o desempenho. Embora nosso estudo não tenha investigado diretamente o uso dessas estratégias, a tendência observada nos resultados justifica a necessidade de futuras investigações qualitativas (por exemplo, entrevistas) para confirmar a natureza dessas estratégias de *coping* empregadas pelos atletas.

Estudos conduzidos pelo grupo de Fernandes et al. (2012, 2013) já evidenciaram que a experiência competitiva modula a relação entre ansiedade e autoconfiança, podendo levar a interpretações funcionais da ativação somática. Essa interpretação funcional se aproxima do conceito de mental toughness, entendido como a capacidade de manter o foco e a confiança mesmo em contextos de alta pressão.

Ao analisar as diferenças de gênero, verificou-se que as mulheres apresentaram níveis mais altos de ansiedade cognitiva em relação aos homens, padrão que também foi observado em outras investigações e atribuído a fatores biopsicossociais, estilos de enfrentamento e suporte social (Margonar et al., 2023; Fernandes et al., 2019). Essa informação reforça a importância de intervenções personalizadas, sobretudo para o público feminino, que podem incluir técnicas de mindfulness e relaxamento, reconhecidas por reduzir ansiedade e melhorar estados afetivos (Nien et al., 2023; Tamminen et al., 2021).

A análise também revelou que bailarinos mais velhos apresentaram menores níveis de ansiedade e maior autoconfiança, e que maior tempo de experiência na dança se associou positivamente à autoconfiança. Esse achado está alinhado com resultados prévios do grupo (Fernandes et al., 2014; Nink Netto et al., 2024), que destacam a influência da maturidade e vivência prévia na redução de respostas ansiogênicas e no fortalecimento da percepção de competência.

Observa-se que, assim como destacou Hagan (2017), é fundamental verificar de forma longitudinal a expressão quantitativa de aspectos psicológicos relacionados à ansiedade competitiva. Esse entendimento se apoia em pesquisas anteriores que analisaram a ansiedade ao longo do tempo, como os estudos de Thomas (2007a; 2007b), os quais examinaram as respostas durante um ciclo competitivo de sete dias. Esses trabalhos evidenciaram um padrão de comportamento característico nesse período, bem como oscilações ao longo do próprio ciclo.

O presente estudo reforça a relevância dessa metodologia longitudinal, pois, em uma situação hipotética em que a coleta de dados fosse realizada apenas de forma transversal e pontual, as variáveis resultariam em informações fragmentadas, que não contemplariam integralmente a experiência psicométrica vivida pelo atleta.

Nas produções mais recentes, observa-se uma prevalência quase unânime do uso da metodologia transversal, com poucas exceções de estudos longitudinais. Estes, no entanto, assumem tal característica apenas em função de alguma variável adicional, ou porque o instrumento de avaliação da ansiedade aparece de forma secundária, não como foco principal da investigação.

Esse fenômeno pode ser identificado por exemplo, nos trabalhos publicados pelos pesquisadores vinculados ao GEPPEE (Grupo de Estudos e Pesquisas em Psicologia do Esporte e do Exercício da Universidade Estadual de Santa Cruz), grupo este responsável por uma parcela significativa das pesquisas com o CSAI-2 e o CSAI-2R no Brasil (FERNANDES; VASCONCELOS; FERNANDES, 2012a; FERNANDES; VASCONCELOS; FERNANDES, 2012b; FERNANDES; NUNES; VASCONCELOS-RAPOSO; FERNANDES; BRUSTAD, 2013; FERNANDES; NUNES; VASCONCELOS-RAPOSO; FERNANDES, 2013; FERNANDES; NUNES; VASCONCELOS-RAPOSO; FERNANDES, 2014; NETTO et al., 2024; PALUDO et al., 2016; COSTA et al., 2019).

De forma mais específica, destaca-se o trabalho de Paludo (2016), que se configura como a revisão mais recente e robusta da comunidade científica brasileira sobre esses instrumentos. Contudo, em todos os estudos mencionados, não se identifica o emprego de uma metodologia longitudinal voltada para a análise do padrão temporal do comportamento da ansiedade competitiva.

3 CONCLUSÃO

O presente estudo, ao empregar uma metodologia de múltiplas mensurações ao longo do tempo, evidenciou a importância da análise longitudinal para compreender a dinâmica da ansiedade competitiva, revelando nuances do comportamento emocional que seriam estáticas em delineamentos transversais. Os resultados apontaram para um aumento progressivo da ansiedade somática próximo ao momento competitivo, ao passo que a ansiedade cognitiva e, notavelmente, a autoconfiança, se mantiveram mais estáveis, especialmente em indivíduos com maior experiência. Tais achados reforçam o papel protetivo da autoconfiança e sugerem que fatores como maturidade, tempo de prática e estratégias de enfrentamento atuam como moduladores na forma como atletas-bailarinos interpretam e respondem à ativação pré-competitiva. A diferença observada entre gêneros, com mulheres apresentando níveis mais elevados de ansiedade cognitiva, por sua vez, indica a necessidade de intervenções personalizadas que considerem especificidades biopsicossociais na Psicologia do Esporte e na Dança.

Dessa forma, a principal contribuição teórica deste trabalho reside no reforço do modelo multidimensional da ansiedade competitiva ao demonstrar a dissociação entre os componentes somático e cognitivo/autoconfiança no período pré-competitivo, validando o valor do delineamento de mensurações repetidas no tempo como contribuição metodológica. No campo prático, os resultados fornecem subsídios para o desenvolvimento de estratégias e intervenções psicológicas focadas na regulação da ansiedade e no fortalecimento da autoconfiança.

É crucial, contudo, reconhecer as limitações metodológicas do estudo. A principal delas reside na perda amostral, observada nas coletas subsequentes, o que impediu a realização de uma análise estritamente intraindividual (sujeito a sujeito), levando à comparação de escores médios do grupo ao longo do tempo. Além disso, o caráter puramente quantitativo da investigação não permitiu um aprofundamento na natureza das estratégias adaptativas de enfrentamento inferidas.

Portanto, para o avanço da área, sugere-se a realização de pesquisas futuras com delineamentos longitudinais que permitam a análise estritamente intraindividual (com maior controle de adesão amostral), bem como a adoção de uma abordagem

mista, integrando dados quantitativos com entrevistas para investigar diretamente as estratégias utilizadas pelos atletas. Tais esforços são essenciais para fortalecer o corpo de evidências da comunidade científica e avançar na compreensão das relações entre ansiedade, autoconfiança e desempenho.

REFERÊNCIAS

BAILARINOS PELO MUNDO. Elementor-336. Bailarinos pelo Mundo. Disponível em: <https://bailarinospelomundo.com.br/elementor-336>. Acesso em: 30 set. 2024.

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

BIAGGIO, A. M. B.; NATALÍCIO, L.; SPIELBERGER, C. D. Desenvolvimento da forma experimental em português do Inventário de Ansiedade Traço-Estado (IDATE) de Spielberger. **Arquivos Brasileiros de Psicologia Aplicada**, v. 29, n. 3, p. 31-44, 1977.

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

CONSELHO FEDERAL DE PSICOLOGIA (CFP). **Resolução CFP n.º 23, de 13 de outubro de 2022**. Dispõe sobre a concessão, o registro e a divulgação do Título Profissional de Especialista em Psicologia e altera dispositivos da Resolução CFP nº 03/2007. Brasília, DF: CFP, 2022. Disponível em: <https://www.in.gov.br/en/web/dou/-/resolucao-n-23-de-13-de-outubro-de-2022-437945688>. Acesso em: 8 dez. 2025.

CONSTANTINO, A. C. S.; PRADO, W. L.; LOFRANO-PRADO, M. C. Ansiedade em bailarinos profissionais nas apresentações de dança. **Conexões**, v. 8, n. 3, p. 146-155, 2010.

COSTA, Y. P. et al. Desempenho técnico-tático e ansiedade competitiva no voleibol de praia com jovens atletas: efeito no resultado do jogo. **RBPFOX-Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício**, v. 13, n. 85, p. 876-885, 2019.

DA SILVA, M. F.; DE VASCONCELOS JÚNIOR, R. B. ANSIEDADE DE RENDIMENTO EM ATLETAS DE ESPORTES DE GRUPO. **Revista Acadêmica Online**, v. 11, n. 58, p. e1540-e1540, 2025.

DE OLIVEIRA, H. **Ansiedade pré competitiva e desempenho em atletas de ginástica artística feminina**. 2023. Dissertação (Programa de Pós-Graduação em Ciências do Movimento) - Universidade Federal de Mato Grosso do Sul (UFMS), Campo Grande, MS, 2023.

FERNANDES, M. G. et al. 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. et al. Fatores influenciadores da autoconfiança robusta. **Psicologia Argumento**, v. 39, n. 104, p. 261-276, 2021.

FERNANDES, M. G. et al. 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. Propriedades psicométricas do CSAI-2 em atletas brasileiros. **Psicologia: Reflexão e Crítica**, v. 25, n. 4, p. 679-687, 2012a.

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

FERNANDES, M. G. et al. 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.

FIORAVANTI, A. C. M. et al. Avaliação da estrutura fatorial da Escala de Ansiedade-Traço do IDATE. **Avaliação Psicológica**, v. 5, n. 2, p. 217-224, 2006.

GASPARINI, I.; LEE, C. L.; DE ROSE JR, D. Estresse e ansiedade em bailarinos amadores e profissionais. **Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte**, v. 7, n. 1, p. 49-69, 2012.

HAGAN JR, J. E. et al. Exploring temporal patterning of psychological skills usage during the week leading up to competition: Lessons for developing intervention programmes. **PLoS ONE**, v. 12, n. 8, e0181814, 2017.

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

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

JONES, G.; SWAIN, A. Intensity and direction as dimensions of competitive state anxiety and relationships with competitiveness. **Perceptual and Motor Skills**, v. 74, n. 2, p. 467-472, 1992.

KISS, M. A. P. D.; BÖHME, M. T. S. Laboratório de desempenho esportivo LADESP. **Revista Paulista de Educação Física**, v. 13, p. 62-68, 1999.

LAZARUS, R. S.; FOLKMAN, S. **Stress, appraisal, and coping**. New York: Springer Publishing Company, 1984.

LEITE, T.; BARROS, G. A. Preparação do atleta de esportes competitivos. In: *O Coração, Esporte e Exercício Físico—I*. [S. l.]: [s. n.], v. 2, p. 114-120, 2005.

LIKERT, R. **A technique for the measurement of attitudes**. [S. l.: s. n.], 1932.

MARGONAR, G. C. et al. A ANSIEDADE EM COMPETIÇÕES ESPORTIVAS: UMA REVISÃO DE LITERATURA. **Revista CPAQV-Centro de Pesquisas Avançadas em Qualidade de Vida**, v. 15, n. 2, 2023.

MARTENS, R. Science, knowledge, and sport psychology. **The Sport Psychologist**, v. 1, n. 1, p. 29-55, 1987.

MARTENS, R.; VEALEY, R. S.; BURTON, D. **Competitive anxiety in sport**. Champaign, IL: Human Kinetics, 1990.

MILLER, L.; MILLER III, F. L. A Comparative Analysis of the Fitness of Collegiate Dancers as compared to Collegiate Volleyball and Softball Players. **American Journal of Undergraduate Research**, v. 14, n. 1, 2017.

NETTO, F. N. et al. Relationship between frequency of use of psychological skills and competitive anxiety in elite athletes. **Psicologia Argumento**, v. 42, n. 116, 2024.

OWEN THOMAS, I.; MAYNARD, I.; HANTON, S. Psychological Preparation for Elite Performance II: A temporal multimodal intervention with athletes debilitated by their pre-performance symptoms. **The Sport Psychologist**, v. 21, n. 4, p. 384-406, 2007.

PALUDO, A. C. et al. Relação entre ansiedade competitiva, autoconfiança e desempenho esportivo: uma revisão ampla da literatura. **Psicologia Argumento**, v. 34, n. 85, 2016.

PEREIRA, C. S. R. F. et al. Nível de ansiedade em bailarinos pré e pós competição. **Revista Brasileira de Ciência e Movimento**, v. 22, n. 4, p. 116-125, 2014.

ROCHA, V. V. S.; OSÓRIO, F. L. Associations between competitive anxiety, athlete characteristics and sport context: evidence from a systematic review and meta-analysis. **Archives of Clinical Psychiatry (São Paulo)**, v. 45, p. 67-74, 2018.

SAMULSKI, D.; NOCE, F. Ansiedade pré-competitiva: uma abordagem multidimensional. In: **Psicologia do Esporte: teoria e aplicação**. São Paulo: Manole, 2007.

SANCHEZ, H. M. et al. Estudo da associação entre os dados antropométricos e articulares com a dor em praticantes de balé clássico. **Archivos de Medicina (Manizales)**, v. 20, n. 1, p. 116-122, 2020.

SCHMIDT, S. C. E. et al. The Influence of Cortisol, Flow, and Anxiety on Performance in E-Sports: A Field Study. **BioMed Research International**, v. 2020, n. 1, p. 9651245, 2020.

SHOXRUX, S. APPLICATIONS OF SPORT PSYCHOLOGY IN THE WORLD. **American Journal Of Social Sciences And Humanity Research**, v. 3, n. 11, p. 107-120, 2023.

SPIELBERGER C. D.; GORSUCH, R. L.; LUSHENE, R. D. **STAI: manual for the State – Trait Anxiety Inventory**. Palo Alto, CA: Consulting Psychologists Press, 1970.

STAMBULOVA, N. B.; RYBA, T. V.; HENRIKSEN, K. Career development and transitions of athletes: The international society of sport psychology position stand revisited. **International Journal of Sport and Exercise Psychology**, v. 19, n. 4, p. 524-550, 2021.

THOMAS, O.; HANTON, S.; MAYNARD, I. Psychological Preparation for Elite Performance I: A temporal analysis of the interpretation of the symptoms associated with competitive anxiety. **The Sport Psychologist**, v. 21, n. 1, p. 1-18, 2007.

ANEXOS

ANEXO 1 – CSAI-2R

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

A seguir transcrevem-se algumas afirmações que os atletas usam para descrever os seus sentimentos antes da competição. Leia cada uma delas e assinale com um círculo, para cada afirmação, o número que melhor indicar como se sente agora – neste momento. Não há respostas certas nem erradas. Assinale o número que melhor indicar o que sente agora.

					Isto facilita ou dificulta o meu desempenho?						
	N a d a	P o u c o	M o d e r a d a m e n t e	M u i t o	D i f i c u l t a m u i t o	D i f i c u l t a	D i f i c u l t a p o u c o	N a d a	F a c i l i t a p o u c o	F a c i l i t a	F a c i l i t a m u i t o
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 perder	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 poder falhar sob pressão da competição	1	2	3	4	-3	-2	-1	0	1	2	3
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 poderem ficar desapontados com o meu rendimento	1	2	3	4	-3	-2	-1	0	1	2	3
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