

Ansiedade pré-competitiva e desempenho em atletas de judô de Santa Catarina: um estudo transversal

Pre-competitive anxiety and performance in judo athletes from Santa Catarina

Mayara Espindola Machado

ORCID: <https://orcid.org/0009-0007-9827-565X>

Universidade do Sul de Santa Catarina, Brasil

E-mail: mayara.judo@hotmail.com

Elinai dos Santos Freitas Schutz

ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-0070-0456>

Universidade do Estado de Santa Catarina, Brasil

E-mail: elinaifreitas@hotmail.com

Jean Marlon Machado

ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-5727-4262>

Universidade do Estado de Santa Catarina, Brasil

E-mail: marlonmachado.fcb@gmail.com

Suzana Matheus Pereira

ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-4413-5583>

Universidade do Estado de Santa Catarina, Brasil

E-mail: suzana.pereira@udesc.br

RESUMO

Objetivo: Analisar a associação entre nível de ansiedade pré-competitiva e desempenho em judocas. **Materiais e Métodos:** Participaram dessa pesquisa 30 atletas de judô (idade: 20,7±3,5 anos; 15 homens) inscritos na 1ª etapa do Campeonato Catarinense de Judô. Os testes *Sport Competition Anxiety Test* (SCAT) e *Competitive State Anxiety Inventory* (CSAI-2) foram utilizados para verificar a ansiedade-traço e a ansiedade-estado, respectivamente. O resultado da competição foi considerado como medida de desempenho dos atletas. As variáveis quantitativas foram comparadas entre sexos, categorias e colocações no pódio utilizando os testes U de Mann-Whitney e Kruskal-Wallis. O teste qui-quadrado de aderência foi utilizado para verificar se a distribuição das variáveis categóricas diferiram de uma distribuição homogênea. **Resultados:** A maioria dos atletas apresentaram média ansiedade-traço e ansiedade-estado pré-competitiva. Não houve diferença significativa das pontuações SCAT e CSAI-2 entre categorias e entre colocações no pódio. As atletas do sexo feminino apresentaram maior ansiedade-estado somática do que os atletas do sexo masculino. **Conclusão:** Não houve associação da ansiedade pré-competitiva com o desempenho de judocas.

Palavras-chave: Ansiedade; Desempenho; Judô.

ABSTRACT

Objective: To analyze the association between pre-competitive anxiety level and performance in judokas. **Materials and Methods:** 30 judo athletes (age: 20.7 ± 3.5 years; 15 men) enrolled in the 1st stage of the Santa Catarina Judo Championship participated in this research. The Sport Competition Anxiety Test (SCAT) and Competitive State Anxiety Inventory (CSAI-2) were used to verify trait anxiety and state anxiety, respectively. The result of the competition was considered as a measure of the athletes performance. Quantitative variables were compared between genders, categories and podium placements using the Mann-Whitney U and Kruskal-Wallis tests. The chi-square of adherence test was used to verify whether the distribution of categorical variables differed from a homogeneous distribution. **Results:** Most athletes presented average pre-competitive trait anxiety and state anxiety. There was no significant difference in SCAT and CSAI-2 scores between categories and between podium placements. Female athletes had greater somatic state anxiety than male athletes. **Conclusion:** There was no association between pre-competitive anxiety and the performance of judokas.

Keywords: Anxiety; Judo; Performance.

INTRODUÇÃO

É indiscutível o papel significativo que o esporte e o cenário competitivo tem em qualquer cultura ou sociedade em todo o mundo. É possível colocar em cena as emoções, os sentimentos, os esforços, o tempo e a energia, de uma forma que nenhuma outra atividade se aproxima. Entretanto, os diversos elementos que compõem o cenário esportivo pode tanto auxiliar quanto prejudicar o desempenho do atleta, chegando em alguns casos a provocar emoções não apenas positivas, mas negativas também (Andrade Neto et al., 2022).

Nesse cenário, os atletas apresentam comportamentos como ansiedade, frustração, estresse, medo, auto-superação, realização, prazer, alegria e divertimento. Esses sentimentos aparecem entrelaçados e associados à prática esportiva (Domínguez-González et al., 2024; Martín-Rodríguez et al., 2024). Os esportes de rendimento, especificamente quando são individuais, podem potencializar a ansiedade, devido às cobranças, principalmente no período competitivo. O indivíduo encontra-se envolvido num meio de pressões tanto do público, quanto do clube, treinador, família e principalmente o medo do fracasso. Com isso o indivíduo passa por uma fonte de estresse de enfrentamento da situação competitiva (Domínguez-González et al., 2024).

A ansiedade é uma resposta emocional típica ao estresse, que resulta de uma avaliação de ameaça. É caracterizada por sentimentos negativos e subjetivos, de preocupação e apreensão relativamente à possibilidade de dano físico ou psicológico, muitas vezes acompanhados de aumento da ativação ou agitação do corpo. Independentemente do nível do atleta e idade, a ansiedade é um dos fatores psicológicos mais frequentes no esporte competitivo (Domínguez-González et al., 2024; Margonar et al., 2023).

Nesse contexto, o judô se insere como um esporte individual em que o resultado do combate depende somente de um indivíduo e conseqüentemente a cobrança é concentrada em uma só pessoa. Dessa forma, o estabelecimento de metas gera um aumento da cobrança dos atletas, que muitas vezes não conseguem obter um desempenho satisfatório ou esperado nas competições por influência de fatores emocionais, tais como ansiedade, stress e medo do erro/derrota (Lee et al., 2022). Também, percebe-se que o esforço físico, o tempo de realização das lutas, a energia utilizada pelos atletas nos treinamentos e nos momentos pré-competitivos, colocam em cena as emoções advindas da ansiedade competitiva, capazes de provocar comportamentos positivos e/ou negativos

que podem influenciar no desempenho competitivo do atleta (Lee et al., 2022; Margonar et al., 2023; Rossi et al., 2022).

Tendo em vista que a ansiedade pode afetar o rendimento esportivo, faz-se necessário investigar aspectos que envolvem a relação entre a ansiedade pré-competitiva e o desempenho em judocas. Tal conhecimento, auxiliaria tanto os atletas quanto os treinadores, ajudando na elaboração de estratégias nos treinos e nas competições para alcançar um melhor desempenho e saúde física e mental dos atletas. Sendo assim, o presente estudo teve como objetivo analisar o nível de ansiedade em atletas de Judô em situações pré-competitivas e verificar a associação com desempenho.

MÉTODO

O presente estudo caracteriza-se como transversal e seguiu as diretrizes de relato do Strengthening the reporting of observational studies in epidemiology (STROBE) (Malta et al., 2010).

Participantes

Participaram desse estudo 30 atletas de judô de alto rendimento do estado de Santa Catarina, sendo 16 do sexo masculino e 14 do sexo feminino, nas categorias Sub 21 e Sênior. Para participar dessa pesquisa os atletas deveriam atender aos seguintes critérios: a) 3 anos ou mais de prática de judô; b) experiência de pelo menos 2 anos em competições de judô; c) participar da 1ª etapa do Campeonato Catarinense de Judô.

Instrumentos

O Sport Competition Anxiety Test (SCAT) e o Competitive State Anxiety Inventory (CSAI-2) foram utilizados para mensurar a ansiedade-traço e ansiedade-estado, respectivamente. O SCAT é um inventário composto por quinze itens que avaliam a ansiedade-traço competitivo nos atletas (Martens, 1977; Rose Júnior, 1985). Com isso, está relacionado as possíveis sensações e sintomas que frequentemente sentem antes de competir. O escore total do teste varia entre 10 e 30 pontos e os itens são pontuados em uma escala Likert de três pontos (1: raramente; 2: às vezes; 3: frequentemente). Nos itens 6 e 11 uma pontuação invertida é utilizada. Um escore total entre 10 e 12 pontos foi considerado baixa ansiedade-traço competitiva, entre 13 e 16 pontos média-baixa ansiedade-traço competitiva, entre 17 e 23 pontos média ansiedade-traço competitiva,

entre 24 e 27 pontos média-alta ansiedade-traço competitiva, e entre 28 e 30 pontos alta ansiedade-traço competitiva.

O Competitive State Anxiety Inventory (CSAI-2) tem como objetivo medir a ansiedade-estado nos atletas em período pré-competitivo, ou seja, quanto o atleta se sente ansioso momentos, horas e minutos antecedentes à competição (Fernandes et al., 2012; Martens et al., 1990). O CSAI-2 é um instrumento constituído por 27 itens, agrupados em três fatores, da seguinte forma: os itens 1, 4, 7, 10, 13, 16, 19, 22 e 25 pertencem ao fator de ansiedade cognitiva; 2, 5, 8, 11, 14 (item invertido), 17, 20, 23 e 26 à ansiedade somática; e 3, 6, 9, 12, 15, 18, 21, 24 e 27 à autoconfiança. Os itens são respondidos de acordo com uma escala Likert de quatro pontos (1: absolutamente não; 2: um pouco; 3: moderado; 4: muitíssimo). Um escore total entre 9 e 18 pontos é considerado baixa ansiedade-estado competitiva, entre 19 e 27 pontos média ansiedade-estado competitiva, e entre 28 e 36 pontos alta ansiedade-estado competitiva.

Procedimentos para coleta de dados

Inicialmente o projeto foi submetido ao Comitê de Ética em Pesquisa com Seres Humanos da Universidade do Sul de Santa Catarina (CEP-Unisul) e aprovado, conforme o nº do Certificado de Apresentação para Apreciação Ética (CAAE): 06432918.7.0000.5369. Na sequência, foi feito contato com os dirigentes da Federação Catarinense de Judô de Santa Catarina, no qual foi esclarecido sobre os objetivos do estudo para liberação do mesmo, com a devida assinatura do Termo de Ciência e Concordância entre as Instituições.

A coleta foi feita no período da manhã, durante a 1º etapa do campeonato Catarinense de Judô. Os atletas foram convidados para participar da pesquisa assim que se posicionaram na área de aquecimento e os que concordaram em participar de forma voluntária assinaram um Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE). Foram repassadas as instruções de preenchimento dos questionários, e os atletas preencheram tanto o SCAT quanto o CSAI-2. Além disso, os atletas responderam questões quanto a graduação (cor da faixa), sexo, idade, tempo de prática e categoria (sub-21 e Sênior). O resultado da competição (posição no pódio) foi obtido como medida de desempenho dos atletas.

Análise de dados

Para comparação das variáveis numéricas contínuas entre sexos, categorias e colocações no pódio, foi utilizado o teste U de Mann-Whitney e o teste Kruskal-Wallis. Em caso de diferenças significativas o tamanho de efeito r foi calculado através da seguinte fórmula: $Z \div \sqrt{n}$. Um tamanho de efeito r menor do que 0,1 foi considerado irrisório, entre 0,1 e 0,3 pequeno, entre 0,3 e 0,5 médio, e maior que 0,5 grande.

Para verificar se a distribuição observada nas variáveis categóricas, para amostra total, difere de uma distribuição esperada (distribuição homogênea), foi realizado o teste qui-quadrado de aderência. O tamanho de efeito do teste qui-quadrado de aderência foi determinado a partir do valor do V de Cramer. Um V de Cramer menor ou igual à 0,06 foi considerado trivial; entre 0,06 e 0,17 pequeno; entre 0,17 e 0,29 médio; e maior ou igual à 0,29 grande. Os testes foram realizados no software SPSS, versão 20.0, e no software Microsoft Office Excel, versão 2312, considerando um valor de $p \leq 0,05$ significativo.

RESULTADOS

A Tabela 1 contém os dados de caracterização dos atletas (idade, tempo de prática sexo, graduação e categorias) e a comparação das pontuações e classificações da SCAT e CSAI-2 entre os sexos. As atletas do sexo feminino apresentaram maior pontuação de ansiedade somática do CSAI-2 do que os atletas do sexo masculino ($p < 0,05$; $r = 0,44$ [tamanho de efeito moderado]). Para todas as demais variáveis quantitativas não houveram diferenças significativas entre os sexos.

A distribuição das classificações observadas da SCAT ($p < 0,05$; V de Cramer = 0,35 [tamanho de efeito grande]), ansiedade somática ($p < 0,05$; V de Cramer = 0,35 [tamanho de efeito grande]) e autoconfiança ($p < 0,05$; V de Cramer = 0,32 [tamanho de efeito grande]) da CSAI-2 foram diferentes da distribuição esperada. A maioria dos atletas apresentaram níveis de ansiedade-traço pré-competitiva que variaram de média (16 atletas) a média-alta (8 atletas) e poucos apresentaram alta (3 atletas), média-baixa (3 atletas) ou baixa (0 atletas) ansiedade-traço pré-competitiva. Em relação à ansiedade-estado somática, a maioria dos atletas foi classificado com baixa (11 atletas) e média ansiedade (18 atletas). Em relação à autoconfiança, a maioria dos atletas apresentou classificação média (16 atletas) e alta (13 atletas).

Tabela 1 – Caracterização dos atletas e comparação entre sexos

Variáveis	Masculino (n = 15)	Feminino (n = 15)	Total (n = 30)	p valor
	\bar{x} (DP)	\bar{x} (DP)	\bar{x} (DP)	
Idade (anos)	20,0 (2,5)	21,5 (4,3)	20,7 (3,5)	0,370 ^a
Tempo de prática (anos)	11,1 (3,2)	12,5 (4,1)	11,8 (3,7)	0,707 ^a
SCAT (pontuação)	20,9 (3,7)	22,9 (4,5)	21,9 (4,2)	0,170 ^a
CSAI AC (pontuação)	22,9 (5,7)	25,6 (6,2)	24,2 (6,0)	0,140 ^a
CSAI AS (pontuação)	17,8 (3,9)	21,7 (4,4)	19,8 (4,6)	0,016 ^a
CSAI A (Pontuação)	26,8 (5,5)	25,3 (4,4)	26,0 (4,9)	0,359 ^a
Graduação	n (%)	n (%)	n (%)	
Roxa	2 (13,3)	7 (46,7)	9 (30,0)	
Marrom	8 (53,3)	4 (26,7)	12 (40,0)	0,741 ^b
Preta	5 (33,3)	4 (26,7)	9 (30,0)	
SCAT (Classificação)	n (%)	n (%)	n (%)	
Baixa	0 (0,0)	0 (0,0)	0 (0,0)*	
Média-baixa	2 (13,3)	1 (6,7)	3 (10,0)*	
Média	8 (53,3)	8 (53,3)	16 (53,3)*	0,002 ^b
Média-alta	5 (33,3)	3 (20,0)	8 (26,7)	
Alta	0 (0,0)	3 (20,0)	3 (10,0)*	
CSAI AC (Classificação)	n (%)	n (%)	n (%)	
Baixa	5 (33,3)	2 (13,3)	7 (23,3)	
Média	7 (46,7)	6 (40,0)	13 (43,3)	0,407 ^b
Alta	3 (20,0)	7 (46,7)	10 (33,3)	
CSAI AS (Classificação)	n (%)	n (%)	n (%)	
Baixa	8 (53,3)	3 (20,0)	11 (36,7)	
Média	7 (46,7)	11 (73,3)	18 (60,0)*	0,001 ^b
Alta	0 (0,0)	1 (6,7)	1 (3,3)*	
CSAI A (Classificação)	n (%)	n (%)	n (%)	
Baixa	1 (6,7)	0 (0,0)	1 (3,3)*	
Média	6 (40,0)	10 (66,7)	16 (53,3)*	0,002 ^b
Alta	8 (53,3)	5 (33,3)	13 (43,3)*	
Categoria	n (%)	n (%)	n (%)	
Sub-21	6 (40,0)	8 (53,3)	14 (46,7)	
Sênior	9 (60,0)	7 (46,7)	16 (53,3)	0,715 ^b
Pódio	n (%)	n (%)	n (%)	
1º colocado	5 (33,3)	6 (40,0)	11 (36,7)	
2º colocado	5 (33,3)	7 (46,7)	12 (40,0)	0,497 ^b
3º colocado	5 (33,3)	2 (13,3)	7 (23,3)	

Legenda – AC: ansiedade-estado cognitiva; AS: ansiedade-estado somática; A: autoconfiança; \bar{x} : média; DP: desvio padrão; n: frequência absoluta; %: frequência relativa; ^a: teste U de Mann-Whitney; ^b: teste qui-quadrado de aderência para amostra total; *: contagem observada difere da contagem esperada ($p < 0,05$).

Na Tabela 2 estão apresentados os dados de comparação de ansiedade-traço e ansiedade-estado entre categorias (Sub-21 e sênior) e entre colocações no pódio (1º, 2º e

3º colocado). Não houve nenhuma diferença significativa das pontuações SCAT e CSAI-2 entre categorias e entre colocações no pódio.

Tabela 2 – Comparação da ansiedade-traço e ansiedade-estado entre categoria e colocações no pódio

Variáveis	Categoria			Pódio			p valor ^b
	Sub-21 (n = 14) \bar{x} (DP)	Sênior (n = 16) \bar{x} (DP)	p valor ^a	1º colocado (n = 11) \bar{x} (DP)	2º colocado (n = 12) \bar{x} (DP)	3º colocado (n = 7) \bar{x} (DP)	
SCAT (pontuação)	21,4 (5,2)	22,2 (3,2)	0,723	20,1 (4,5)	22,7 (3,3)	23,3 (4,8)	0,201
CSAI AC (pontuação)	24,1 (6,9)	24,4 (5,3)	0,967	22,9 (6,3)	25,0 (5,9)	25,0 (6,2)	0,726
CSAI AS (pontuação)	19,5 (5,2)	20,0 (4,1)	0,802	18,0 (4,2)	20,8 (3,8)	20,7 (6,0)	0,241
CSAI A (Pontuação)	27,4 (5,0)	24,9 (4,8)	0,138	27,6 (5,1)	25,0 (3,6)	25,3 (6,6)	0,384

Legenda – AC: ansiedade-estado cognitiva; AS: ansiedade-estado somática; A: autoconfiança; \bar{x} : média; DP: desvio padrão; ^a: teste U de Mann-Whitney; ^b: teste de Kruskal-Wallis.

DISCUSSÃO

A grande maioria dos atletas, apresentaram níveis de ansiedade-traço que variaram de média a média alta e apenas uma minoria apresentou alta ansiedade-traço pre-competitiva. Os resultados corroboram com o estudo de Fernandes, Anacleto e Souza (2015), no que diz respeito aos atletas da modalidade individual (taekwondo), e coletiva (vôlei) no qual 60% apresentaram nível médio e 20% obtiveram o resultado como nível alto. Outro estudo, realizado com atletas participantes da Copa Anápolis de Judô (GO), também apresentou uma amostra semelhante a presente pesquisa, entre as faixas etárias de 15 a 26 anos, no qual 78,94% dos atletas encontravam-se com sua ansiedade-traço competitiva entre média e média-alta (Silva et al., 2004). Os resultados da comparação da ansiedade-traço no momento pré-competitivo podem ser justificados pela própria definição da ‘‘ansiedade-traço’’, considerada uma característica estável e fundamental da personalidade humana (Costa & Boruchovitch, 2004).

A maioria dos atletas apresentou média ansiedade-estado, porém, é possível perceber que a autoconfiança dos atletas se sobressaiu em relação a ansiedade cognitiva e a ansiedade somática, estes resultados podem ter influência com o tempo de prática de cada atleta, idade, resultados anteriores positivos e nível de competição, porém, as diferenças não foram estatisticamente significativas. Muchuane (2001) menciona que procurou distinguir os níveis de ansiedade pré-competitiva dos atletas praticantes de atletismo e natação, no geral, 76 atletas foram averiguados, dentre esses, o fator

autoconfiança destacou-se em média de (26,1), semelhante ao presente estudo, também sendo classificado como média ansiedade. Machado et al. (2016) observaram, que a ansiedade-estado geralmente apresenta-se em maiores níveis no período pré-competitivo, podendo diminuir no decorrer da mesma e também tendo hipóteses de aumentar ao término do campeonato. Em atletas jovens, essas reações podem ser influenciadas por diferentes fatores, como a idade, experiência competitiva ou insegurança ao decorrer de sua carreira, além do nível da competição, que se intensifica em momentos decisivos, como a final de um campeonato.

Em relação ao sexo, observamos nesse estudo uma maior ansiedade-estado somática nas mulheres. Na literatura, há relatos de que as mulheres tendem a responsabilizar-se com maior intensidade do que os homens às situações desportivas competitivas, ocasionando maiores índices de ansiedade no sexo feminino (Lawther, 1978). Segundo Gonçalves e Belo (2007), as mulheres tendem a apresentar maior nível de ansiedade competitiva do que os homens. Pode-se considerar a cultura na qual existe uma exigência maior em atletas mulheres do que em homens, quando se trata de esporte competitivo. Alguns autores como Rose Junior e Vasconcellos (1997), afirmam que esse fato pode estar relacionado com o predomínio das competições estarem maior parte voltada para atletas do sexo masculino, diante disso as mulheres tendem a se cobrar mais, o que é capaz de explicar os índices mais elevados de ansiedade competitiva.

Quanto à categoria (Sub-21 e Sênior), não encontramos diferenças entre os níveis de ansiedade. Estudos anteriores apontam que os atletas mais jovens e, certamente, com menos vivências e experiência no cenário competitivo, estariam mais vulneráveis a demonstrar ansiedade no contexto esportivo do que os atletas mais velhos, mais experientes e com estratégias de enfrentamento mais elaboradas quanto a situações ansiosas no esporte (Detanico & Santos, 2005; Rose Junior & Vasconcellos, 1997).

Quanto ao desempenho, não observamos nenhuma diferença nos níveis de ansiedade entre os atletas que alcançaram a 1º, 2º e 3º colocação. No estudo de Tineli et al. (2011), no qual foram investigados 99 atletas judocas participantes do Troféu Santa Catarina Sênior de Judô, os atletas que se classificaram em 1º lugar, apresentaram média ansiedade, e obtiveram o menor nível de ansiedade dentre as demais classificados. Segundo Santos (2004), ao concluir que estão prestes a alcançar os objetivos propostos, os atletas se acomodam psicologicamente em termos adequados, isto é, criam uma segurança e confiança, o que permite que enfrentem as disputas finais com completas

condições. A necessidade de amadurecimento dos atletas é a qualidade psicológica que leva o atleta a suportar situações de desconforto, contusão e de um ambiente oposto durante o desempenho, que são imprescindíveis para as competições de altos níveis.

Embora a diferença não tenha sido significativa, observamos uma tendência a maiores níveis de autoconfiança entre os atletas classificados em 1 colocação em comparação com os demais. Estar bem treinado, em boas condições físicas, apoio da família e experiências anteriores de sucesso, são exemplos de fatores que podem aumentar a autoconfiança do atleta durante o período competitivo, tornando-os mais aptos a buscar melhores resultados. Conforme Weinberg e Gould (2001), a autoconfiança pode ser entendida como a crença do indivíduo quanto à sua própria capacidade de realizar com sucesso um comportamento desejado. Na medida que é ampliada em níveis ideais pelo atleta, a autoconfiança contribui no desempenho esportivo, intensificando as emoções positivas, aumentando a concentração, estipulando metas mais desafiadoras, elevando o esforço e ampliando estratégias competitivas efetivas (Machado, 2006). De acordo com Martens et al. (1990) níveis muito baixos de autoconfiança não são interessantes aos competidores, pois, podem refletir negativamente no desempenho do atleta por gerar emoções como incertezas e dúvidas da própria capacidade, sendo assim, os atletas com bons níveis de autoconfiança tendem a obter mais sucesso em seus objetivos. Entretanto, no caso de muito elevada, a autoconfiança pode ser prejudicial ao desempenho esportivo, no qual o atleta apenas acredita no seu potencial psicológico para realizar uma tarefa planejada e não possui características necessárias como a condição física, nível técnico e tático (O'Brien et al., 2005).

CONCLUSÃO

Não houve associação entre os níveis de ansiedade pré-competitiva e o desempenho. Atletas do sexo feminino apresentaram maiores níveis de ansiedade-estado somática pré-competitiva quando comparado com atletas do sexo masculino. A maioria dos atletas apresentaram níveis médios de ansiedade-traço e ansiedade-estado pré-competitiva. Não houve diferença entre os níveis de ansiedade pré-competitiva de atletas das categorias Sub-21 e Sênior.

Sugerimos que novas pesquisas sejam realizadas em continuidade a esta, pois há uma necessidade de mais estudos e informações referente ao tema, com abordagens longitudinais e maiores tamanho de amostra. Novos estudos mais amplos poderão

fornecer visões mais completas dos impactos dos níveis de ansiedade pré-competitiva no desempenho dos atletas.

REFERÊNCIAS

ANDRADE NETO, J. B. et al. Avaliação do nível da ansiedade competitiva e qualidade do sono de praticantes de Krav Maga. **Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício**, v. 16, n. 103, p. 305–313, 2022.

COSTA, E. R.; BORUCHOVITCH, E. Compreendendo relações entre estratégias de aprendizagem e a ansiedade de alunos do ensino fundamental de Campinas. **Psicologia: Reflexão e Crítica**, v. 17, n. 1, 2004.

DETANICO, D.; SANTOS, S. G. Variáveis influenciando e sendo influenciadas pela ansiedade-traço pré-competitiva: um estudo com judocas. **Efdeportes**, n. 90, 2005.

DOMÍNGUEZ-GONZÁLEZ, J. A. et al. Analysis of the Sports Psychological Profile, Competitive Anxiety, Self-Confidence and Flow State in Young Football Players. **Sports**, v. 12, n. 1, p. 20, 2024.

FERNANDES, L. H. O.; ANACLETO, G. M. C.; SOUZA, A. A. F. O medo e a ansiedade no esporte em modalidade coletiva e individual. In: XVIII CONGRESSO DE INICIAÇÃO CIENTÍFICA DA UNIVERSIDADE DE MOGI DAS CRUZES. **Anais[...]** Mogi das Cruzes: Universidade de Mogi das Cruzes, 2015.

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

GONÇALVES, M. P.; BELO, R. P. Ansiedade-traço competitiva: diferenças quanto ao gênero, faixa etária, experiência em competições e modalidade esportiva em jovens atletas. **Psico-USF**, v. 12, n. 2, p. 301–307, dez. 2007.

LAWTHER, J. D. **Psicologia del deporte y del deportista**. Buenos Aires: Editora Paidós, 1978.

LEE, T. et al. Effects of Psychological Capital and Sport Anxiety on Sport Performance in Collegiate Judo Athletes. **American Journal of Health Behavior**, v. 46, n. 2, p. 197–208, 2022.

MACHADO, A. A. **Psicologia do esporte: da educação física escolar ao treinamento esportivo**. São Paulo: Guanabara Koogan, 2006.

MACHADO, T. A. et al. Ansiedade estado pré-competitiva em atletas de voleibol infanto-juvenis. **Revista Brasileira de Educação Física e Esporte**, v. 30, n. 4, p. 1061–1067, 2016.

MALTA, M. et al. Iniciativa STROBE: subsídios para a comunicação de estudos observacionais. **Revista de Saúde Pública**, v. 44, n. 3, p. 559–565, 2010.

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. 14, n. 2, 2023.

MARTENS, R. **Sport Competition Anxiety Test**. Champaign: Human Kinetics, 1977.

MARTENS, R.; VEALEY, R. S.; BURTON, D. **Competitive Anxiety in Sport**. Champaign: Human Kinetics, 1990.

MARTÍN-RODRÍGUEZ, A. et al. Sporting Mind: The Interplay of Physical Activity and Psychological Health. **Sports**, v. 12, n. 1, p. 37, 2024.

MUCHUANE, D. V. **Estudo da ansiedade pré-competitiva em atletas Moçambicanos de natação e atletismo**. Dissertação—Maputo: Universidade do Porto, 2001.

O'BRIEN, M.; HANTON, S.; MELLALIEU, S. D. Intensity and direction of competitive anxiety as a function of goal attainment expectation and competition goal generation. **Journal of Science and Medicine in Sport**, v. 8, n. 4, p. 423–432, 2005.

ROSE JÚNIOR, D. **Influência do grau de ansiedade-traço no aproveitamento de lances-livres**. Dissertação—São Paulo: Universidade de São Paulo, 1985.

ROSE JUNIOR, D. DE; VASCONCELLOS, E. G. Competitive trait-anxiety and track and field: a study with young athletes. **Revista Paulista de Educação Física**, v. 11, n. 2, p. 148, 1997.

ROSSI, C. et al. The Role of Psychological Factors in Judo: A Systematic Review. **International Journal of Environmental Research and Public Health**, v. 19, n. 4, p. 2093, 2022.

SANTOS, M. S. **Interferência do estado emocional no desempenho competitivo de lutadores de judô**. Monografia—Taubaté: Universidade de Taubaté, 2004.

SILVA, I. O. et al. **Estudo da ansiedade-traço competitiva em atletas de judô de ambos os gêneros, durante a copa Anápolis de judô**. Anápolis: UNI-evangélica, 2004.

TINELI, D. et al. Ansiedade-traço pré-competitiva: um estudo com atletas de judô. **Unoesc & Ciência - ACBS**, v. 2, n. 2, p. 107–1016, 2011.

WEINBERG, R. S.; GOULD, D. **Fundamentos da Psicologia do Esporte e do Exercício**. 2. ed. Porto Alegre: Artmed, 2001.