

## ANSIEDADE-TRAÇO EM NADADORES PARAOLÍMPICOS: UM ESTUDO COMPARATIVO

Ingrid Ludimila Bastos Lôbo, Luiz Carlos Couto de Albuquerque Moraes, Luciana Alves da Silva, Renato Melo Ferreira e Hugo Andreotti Ricaldoni.

### RESUMO

Os esportes paraolímpicos têm crescido muito nos últimos anos, sendo fundamental compreender as diferentes emoções que interferem no desempenho dos atletas. A ansiedade que é um estado emocional negativo pode influenciar diretamente o comportamento, através de manifestações cognitivas e somáticas. Dessa forma, é importante identificar o nível de ansiedade-traço do atleta para prever possíveis alterações do desempenho esportivo. O presente estudo objetivou analisar a ansiedade-traço em nadadores paraolímpicos, bem como traçar um perfil de diferentes níveis de ansiedade do grupo, comparando-os entre gêneros, nível de experiência e desempenho. Participaram desta pesquisa 29 nadadores de alto nível, portadores de deficiência física, sendo 24 do sexo masculino e 5 do sexo feminino. A coleta foi realizada fora do ambiente competitivo, devido à dificuldade de reunir os nadadores numa mesma competição. O desempenho considerado na pesquisa refere-se aos melhores resultados alcançados nos últimos dois anos que antecederam a coleta de dados, nos torneios nacionais e internacionais, incluindo a classificação obtida nos Jogos Paraolímpicos de Sydney-2000. O instrumento utilizado foi o "Inventário de Competição de Traço (ICT)", que é baseado em itens de medidas de autorrelato, que avaliam o grau de nervosismo e ativação. Os dados foram analisados pelo programa *SPSS 15.0 for Windows*, através do teste ANOVA, do cálculo das médias, e da correlação de *Pearson*. A média geral da ansiedade-traço do grupo (N=29) foi de 20,59, sendo classificada como ansiedade-traço moderada. Na comparação entre os níveis de ansiedade-traço entre gêneros, não foram encontradas diferenças significativas. Em relação ao tempo de experiência, a amostra foi dividida em dois grupos: Experientes (mais de 96 meses de prática) e Não-Experientes (96 meses ou menos de prática). Não foram encontradas diferenças significativas entre os grupos mais e menos experientes, sendo ambos classificados como ansiedade-traço moderada. Os atletas que atingiram os melhores desempenhos (N=8) apresentaram média de ansiedade-traço significativamente menor que os demais (N=21), sendo respectivamente 18,88 e 21,24. Aplicou-se também a correlação de *Pearson* na comparação entre ansiedade-traço e desempenho, sendo confirmados os resultados. Sugere-se que mais estudos sejam realizados sobre a ansiedade e desempenho com atletas portadores de deficiência física, principalmente no momento que antecede a competição, visando a construção de um banco de dados, com informações necessárias para o contínuo aprimoramento do esporte nessa área, beneficiando atletas e técnicos.

**Palavras chave:** Ansiedade traço, desempenho esportivo, atletas portadores de deficiência física.

### ABSTRACT

The paralympic sports have been growing a lot in the last years, is fundamental understand the different emotions that interfere in the athletes's performance. The anxiety that is a state emotional negative can influence the behavior directly, through cognitive and somatic manifestations. In that way, it is important identify the level of the athlete's trait-anxiety to predict possible alterations on sport performance. The present study aimed at to analyze trait-anxiety of swimmers paralympics, as well as to trace a profile of different levels of anxiety of the group, comparing them between genders, level of experience and performance. Participated in these research 29 swimmers of high level bearers of physical deficiency, being 24 of the masculine sex and 5 of the feminine sex. The collection was accomplished out of the competitive environment, due to difficulty of bringing together the swimmers in the same competition. The performance considered in the research refers to the best results reached in the last two years, before that collection of data, in the national and international tournaments, including the classification obtained in the Paralympic Games of Sydney-2000. The used instrument was the "Inventory of Trait Competition (ICT)", which is based on items of self-report measures that evaluate the nervousness and activation degree. The data were analyzed by the program *SPSS 15.0 for Windows*, through the ANOVA test, of the calculation of the averages, and of the correlation of *Pearson*. The

sample belonged to 29 swimmers bearers of physical deficiency, being 5 of the feminine gender and 24 of the masculine gender. The general average of the trait-anxiety of the group (N=29) was of 20,59, being classified as moderate trait-anxiety. In the comparison between the trait-anxiety levels and genders, significant differences were not found. Regarding the time of experience, the sample was divided in two groups: Experts (more than 96 months of practice) and No-experts (96 months or less of practice). They were not found significant differences between the groups, being both classified as moderate trait-anxiety. The athletes who reached the best performance (N=8) they presented trait-anxiety average significantly smaller than the others (N=21), being respectively 18,88 and 21,24. It was also applied the correlation of *Pearson* in the comparison between trait-anxiety and performance, being confirmed the found results. It is recommended that more studies are carried out about trait-anxiety and performance with athletes bearers of physical deficiency, mainly at the moment that precedes the competition, aiming at the construction of a database, with the necessary information for a continuous increase of the sport in that area, benefiting athletes and coaches.

**Key words:** Trait-anxiety, sport performance, athletes bearers of physical deficiency.

## INTRODUÇÃO

Os esportes paraolímpicos têm crescido muito nos últimos anos, atingindo prestígio e notoriedade da mídia e da população. Esse fato reforça a necessidade de melhoria das condições de treinamento e suporte para o atleta (SAMULSKI e NOCE, 2002). Para isso, é fundamental considerar que os atletas vivenciam diversas emoções durante as competições e esses sentimentos podem interferir no desempenho, sendo importante compreender os diferentes aspectos relacionados às emoções. Dentre essas, destaca-se a ansiedade, que pode exercer uma influência negativa sobre o desempenho esportivo (MORAES, 1990).

A ansiedade é definida como um estado emocional negativo caracterizado por nervosismo, preocupação e apreensão, associado a agitação do corpo (WEINBERG e GOULD, 2001). Para Woodman e Hardy (2001); Moraes (1990) a ansiedade é um desprazer emocional, que pode desencadear manifestações cognitivas e somáticas.

Spielberger (1966) estabelece a diferenciação entre ansiedade-traço e ansiedade-estado. A ansiedade-traço refere-se aos resíduos de experiências passadas, que determinam as diferenças individuais na disposição de interpretar as situações. A ansiedade-traço influencia diretamente a ansiedade-estado que foi definida pelo autor como “um estado emocional transitório que varia em intensidade e flutua durante o tempo” (p.13). Esse conjunto de fatores pode causar prejuízos no desempenho esportivo.

Dessa forma, compreende-se que a ansiedade-traço faz parte da personalidade do atleta, e caracteriza-se pela tendência ou disposição adquirida que influencia diretamente o comportamento. Ou seja, a ansiedade-traço predispõe o indivíduo a reconhecer como ameaçadoras uma ampla gama de circunstâncias que não são realmente perigosas, física ou psicologicamente. O indivíduo então, responde a essas circunstâncias com reações ou níveis de estado de ansiedade que são desproporcionais em intensidade e magnitude ao perigo objetivo, que em geral ocorre no momento da competição (WEINBERG e GOULD, 2001).

Pesquisas têm demonstrado consistentemente que indivíduos com escores altos nas medidas de ansiedade-traço experimentam maiores graus de ansiedade-estado, antes e durante a competição. (PASSER,1984; WOODMAN e HARDY, 2001). Dessa forma, identificar o nível de ansiedade-traço do atleta é importante para prever possíveis alterações do desempenho no momento da competição (WEINBERG; GOULD, 2001).

Cratty (1989) afirma que a interferência da ansiedade sobre o desempenho tem revelado que atletas ansiosos, sob situações de estresse, relatam com maior frequência o aparecimento de doenças e menor tolerância a dor, quando comparados a atletas com menores graus de ansiedade. Além disso, atletas que experimentam estresse crônico causado pela ansiedade exagerada, tendem a não treinar e competir como a mesma proficiência.

Em relação a diferença entre gêneros, observa-se que as mulheres apresentam níveis mais altos de ansiedade-traço do que os homens. Especula-se que uma das possíveis explicações refere-se ao fato de que as mulheres são mais sinceras em suas respostas, enquanto que os homens, por pressão social, tendem a esconder ou camuflar seus sentimentos (KRANE e WILLIAMS, 1994).

Detanico e Santos (2005) estudaram a ansiedade-traço de 122 judocas, comparando os escores entre os gêneros. Os resultados indicaram que as mulheres judocas mostraram-se mais ansiosas que os homens. Da mesma forma, no estudo de Dias (2005), realizado com 550 atletas de diversas modalidades, as atletas do gênero feminino apresentaram níveis significativamente mais elevados de ansiedade e percepção da ameaça do que os atletas do gênero masculino.

De Rose e Vasconcellos compararam os níveis de ansiedade-traço entre gêneros de 164 atletas. Os resultados indicaram que a média da ansiedade-traço para os atletas foi de 20,35 e para as atletas foi de 22,66 sendo essas diferenças estatisticamente significativas. Em outro estudo, De Rose, Vasconcellos e Medalha (1991) analisaram a ansiedade-traço em jogadores e jogadoras de basquetebol de alto nível, no qual também foram encontradas diferenças significativas entre gêneros. A média dos níveis de ansiedade-traço das mulheres foi 20,25 e a média dos homens foi 15,82.

No que se refere ao tempo de experiência, nota-se que o nível de ansiedade-traço competitiva de um atleta é baseado nas consequências de todas as suas experiências no esporte, como resultados, conquistas e derrotas, ou mesmo as respostas positivas e negativas recebidas (MARTENS, VEALEY e BURTON, 1990). Assim, é comum que atletas mais experientes demonstrem uma percepção mais positiva das manifestações da ansiedade-traço, do que atletas menos experientes (NTOUMANIS e JONES, 1998).

Detanico e Santos (2005) ao associarem a ansiedade-traço com a idade encontraram que os judocas mais velhos e mais experientes mostraram-se menos ansiosos que os atletas mais jovens e menos experientes. Já no estudo de Gonçalves e Belo (2007), do qual participaram 105 atletas de diferentes modalidades esportivas, não foram encontradas diferenças significativas na comparação da ansiedade-traço e tempo de experiência.

Para Hackfort e Schwenknezer (1994), existe uma relação direta entre ansiedade e desempenho esportivo, na qual o indivíduo que apresenta um nível ótimo de ansiedade antes e durante a competição tende a sofrer menos alterações no rendimento. O mesmo acontece quando o grau de ansiedade está muito alto ou muito baixo, o que pode acarretar em quedas no desempenho do atleta. Sendo assim, generaliza-se que, sob condições de graus extremos de ansiedade (tanto para mais quanto para menos) há uma diminuição do rendimento levando a uma queda do desempenho durante a competição.

Para Cratty (1989), a interação da ansiedade com o desempenho depende de vários fatores, sendo que muitos deles estão diretamente ligados a magnitude do estímulo, essa relação entre ansiedade e desempenho postula que existe um nível ótimo de ansiedade que é compatível com um bom desempenho esportivo.

Rayney, Conklin e Rainey (1987), realizaram um estudo com 60 atletas do sexo masculino e 60 atletas do sexo feminino, com idade entre 12 e 15 anos, em diferentes modalidades. Foi aplicado um teste a fim de mensurar os níveis de ansiedade-traço competitiva e compará-los com o desempenho dos atletas nas competições. Os resultados indicaram que os atletas que apresentaram níveis mais altos de ansiedade-traço e conseqüentemente níveis mais altos de preocupação e apreensão, também foram os que apresentaram derrotas mais frequentes e que cometeram mais erros nas competições, quando comparados aos atletas que apresentaram níveis de ansiedade-traço mais baixos. Atletas com os níveis de ansiedade-traço mais altos relataram sentir-se mais aflitos e mais tímidos, quando jogavam mal, do que os atletas com níveis de ansiedade-traço mais baixos. Os resultados demonstraram que o nível de ansiedade-traço dos atletas exerceu uma influência sobre o desempenho.

O presente estudo objetivou analisar grau de ansiedade-traço em nadadores paraolímpicos, bem como traçar um perfil de diferentes níveis de ansiedade do grupo, comparando-os entre gêneros, nível de experiência e desempenho.

## MÉTODOS

Participaram dessa pesquisa 29 nadadores de alto nível portadores de deficiência, sendo 24 do sexo masculino e 5 do sexo feminino. A coleta foi realizada fora do ambiente competitivo, devido à dificuldade de reunir os nadadores numa mesma competição. O desempenho considerado na pesquisa refere-se aos melhores resultados alcançados nos últimos dois anos, nos torneios nacionais e internacionais, incluindo a classificação obtida nos Jogos Paraolímpicos de Sydney-2000.

O estudo foi realizado através da aplicação do teste “Inventário de Competição de Traço (ICT)”, adaptado por Moraes (1987), da versão de Martens (1977) do Sport Competitive Anxiety Test (SCAT). O SCAT baseia-se em itens de medidas de autorrelato, que avaliam o grau de nervosismo e ativação fisiológica, como por exemplo, “*Antes de competir eu fico nervoso*”. O questionário é composto de 15 questões, sendo dividido em 8 itens de ativação, 2 de desativação (2, 3, 5, 6, 8, 9, 11, 12, 14 e 15) e 5 itens que possuem efeito placebo para redução de respostas influenciadas (1, 4, 7, 10 e 13). As questões utilizam uma escala *Likert* que varia de 1 a 3 (nem sempre, às vezes e sempre). A pontuação é dada de um a três pontos para os itens de ativação e de três a um pontos para os itens de desativação, sendo que o escore total varia de 10 (ansiedade baixa) a 30 (alta ansiedade).

Este estudo está dentro das normas estabelecidas pelo Conselho Nacional de Saúde (1996) e pelo tratado de ética de Helsinki (1996), envolvendo pesquisas com seres humanos. O Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) foi entregue aos voluntários antes do início da pesquisa. Os mesmos foram informados de que a qualquer momento poderiam, sem constrangimento, abandonar a pesquisa. Foram tomados os devidos cuidados para preservar a identidade dos voluntários, sendo que a saúde e o bem-estar destes estavam acima de qualquer outro interesse. Os nomes dos atletas e clubes foram omitidos para garantir o anonimato dos voluntários.

Cada atleta recebeu uma folha do teste e um lápis para responder as questões. O aplicador passou as instruções necessárias e permaneceu no local de aplicação, a fim de esclarecer qualquer dúvida que pudesse surgir. Todos os questionários foram respondidos individualmente, sem que fosse permitido que um atleta influenciasse o outro em suas respostas. O tempo de duração do teste não foi determinado.

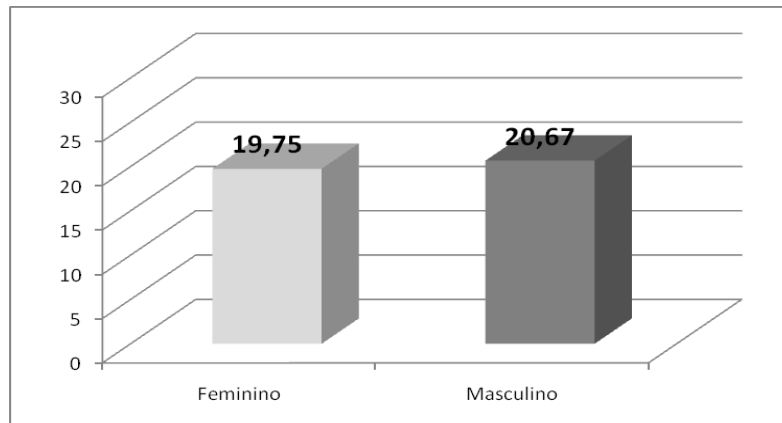
Os dados foram analisados utilizando os procedimentos estatísticos do programa *SPSS 15.0 for Windows*, através do teste ANOVA, do cálculo das médias, e da correlação de *Pearson*. Foram comparados os atletas mais experientes com os menos experientes, homens e mulheres e os melhores desempenhos obtidos nos últimos torneios.

## RESULTADOS

Participaram desse estudo 29 atletas nadadores portadores de deficiência física, sendo 5 do gênero feminino e 24 do gênero masculino. A idade da amostra variou de 15 a 43 anos e o tempo de experiência de 24 a 240 meses de prática. A média geral da ansiedade-traço do grupo (N=29) foi de 20,59, sendo classificada como ansiedade-traço moderada.

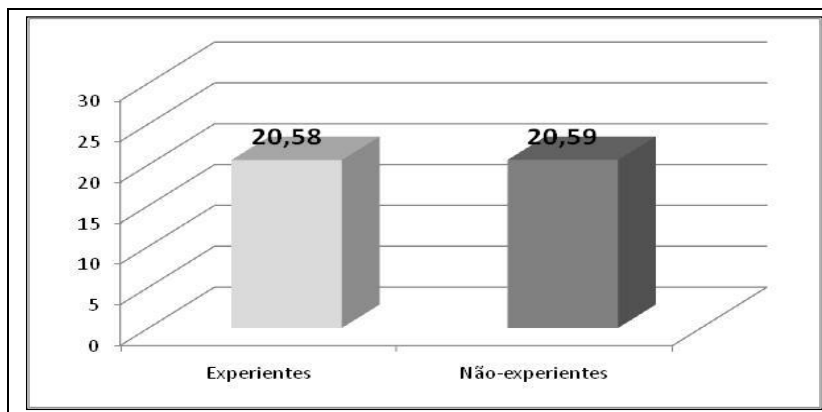
Na comparação entre os níveis de ansiedade-traço entre gêneros, não foram encontradas diferenças significativas. Na análise dos resultados, os atletas apresentaram uma média de ansiedade-traço de 20,67 (classificada como moderada) e as atletas apresentaram uma média de ansiedade-traço de 19,75 (classificada como baixa) como pode ser visto no **gráfico 1**.

**Gráfico 1.** Comparação entre ansiedade-traço e gênero.



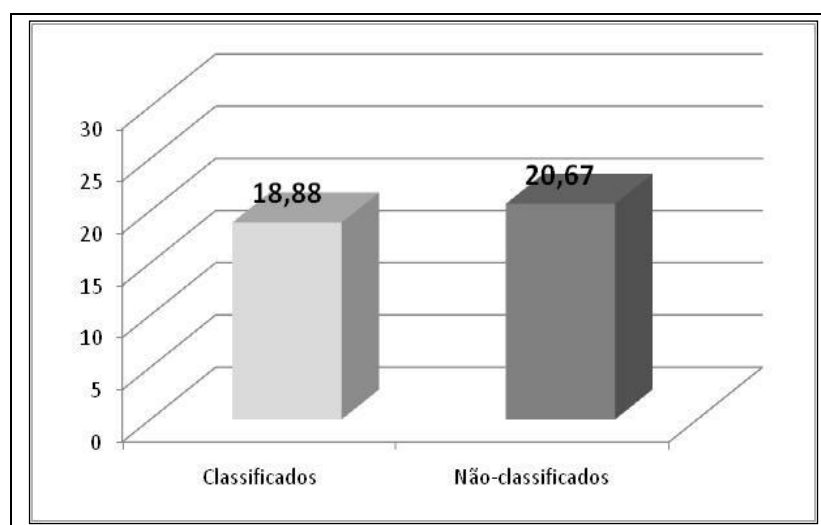
Em relação ao tempo de experiência, a amostra foi dividida em dois grupos: Experientes (mais de 96 meses de prática) e Não-Experientes (96 meses ou menos de prática). Como pode ser observado no **gráfico 2**, o grupo mais experiente obteve uma média da ansiedade-traço de 20,58 (N=12) e o grupo menos experiente obteve uma média de 20,59 (N=17). Não foram encontradas diferenças significativas entre os grupos mais e menos experientes, sendo ambos classificados como ansiedade-traço moderada.

**Gráfico 2.** Comparação entre ansiedade-traço e tempo de experiência.



Os atletas que atingiram os melhores resultados nos dois anos que antecederam as Paraolimpíadas de Sydney foram intitulados como classificados (N=8) e sua média geral da ansiedade-traço foi de 18,88. Já os demais atletas foram intitulados como não-classificados (N=21), sendo que estes apresentaram uma média geral da ansiedade-traço de 21,24, como apresentado no **gráfico 3**. Na análise das médias da ansiedade-traço classificados e não-classificados foram encontradas diferenças significativas, sendo que o grupo que obteve os melhores resultados nos últimos dois anos (inclusive medalhas nas Paraolimpíadas de Sydney – 2000) também foi o grupo que apresentou os menores graus de ansiedade-traço. Os classificados obtiveram uma média de ansiedade-traço de 18,88, sendo considerada como uma ansiedade baixa e os não-classificados obtiveram uma média de 21,24 sendo classificada como ansiedade moderada.

**Gráfico 3.** Comparação entre ansiedade-traço e desempenho.



Foi também aplicado o teste de correlação de Pearson, entre os grupos de classificados e não-classificados, sendo confirmadas as diferenças significativas entre eles, indicando que os atletas com os menores níveis de ansiedade-traço foram os que alcançaram os melhores resultados de desempenho.

## **DISCUSSÃO**

No presente estudo foram avaliadas as médias da ansiedade-traço e sua relação com gênero, tempo de experiência e desempenho dos atletas participantes.

### ***Ansiedade e gênero***

A média da ansiedade-traço do sexo masculino foi de 20,79 e do sexo feminino foi de 19,75, o que demonstra que as mulheres apresentaram graus de ansiedade-traço mais baixos que os homens, porém as diferenças não foram significativas. Isso contraria os estudos de Detanico e Santos (2005); De Rose e Vasconcellos (1991) e De Rose, Vasconcellos e Medalha, (1997), nos quais as atletas do sexo feminino apresentaram-se mais ansiosas do que os atletas do sexo masculino. Ressalta-se que é importante considerar que o presente estudo obteve uma amostra bastante desigual de homens (N=24) e mulheres (N=5), o que pode ter influenciado os resultados. Além disso, não foram encontradas referências relacionadas com ansiedade-traço e atletas portadores de deficiência física.

### ***Ansiedade tempo de experiência***

Ntoumanis e Jones (1998) encontraram em seus estudos que os atletas mais experientes apresentavam uma percepção mais positiva de seus sintomas de ansiedade-traço, podendo assim controlá-los melhor, já os atletas menos experientes demonstraram uma maior predisposição à reagir de forma negativa às situações competitivas, seguidos de maiores níveis de ansiedade-traço. Detanico e Santos (2005) também encontraram diferenças significativas entre tempo de experiência e ansiedade-traço. Entretanto, no presente estudo não foram encontradas diferenças significativas, sendo que as médias entre os dois grupos foram muito próximas (20,58 e 20,59). Uma possível explicação pode estar relacionada com o fato de que, no geral, a amostra apresentou um tempo de experiência bem alto.

### ***Ansiedade e desempenho***

Martens et al. (1990) e Hackfort e Schwenkmezger, (1994), encontraram em seus estudos que a ansiedade-traço foi um fator influenciador da desempenho, podendo-se dizer que graus mais altos de ansiedade-traço levaram a uma diminuição da desempenho. Da mesma forma, Rayney, Conklin e Rainey (1987) em seu estudo com atletas de diferentes modalidades, encontraram que os atletas que apresentaram níveis mais altos de ansiedade-traço e conseqüentemente níveis mais altos de preocupação e apreensão, também foram os que apresentaram derrotas mais frequentes e cometeram mais erros nas competições, quando comparados aos atletas que apresentaram níveis de ansiedade-traço mais baixos.

No presente estudo, os atletas que obtiveram os melhores resultados, inclusive medalhas nas Paraolimpíadas de Sydney–2000 foram os que apresentaram médias de ansiedade-traço significativamente menores (18,88), sendo classificados como baixa ansiedade. Já os demais atletas, apresentaram médias de ansiedade-traço significativamente mais altas (21,24), sendo classificados como ansiedade moderada. Os resultados estão de acordo com os estudos citados. No entanto, deve-se considerar que a situação não competitiva dos investigados, na qual se deu a coleta de dados, pode influenciar a percepção da ansiedade dos atletas.

## **CONCLUSÃO**

Como pode se observar no estudo, os atletas nadadores portadores de deficiência que apresentaram as menores médias de ansiedade-traço foram os que obtiveram os melhores desempenhos nos últimos dois anos. Isso indica que a ansiedade pode ser um fator de influência

sobre o desempenho esportivo e por isso deve ser estudada e controlada, diminuindo assim os efeitos prejudiciais sobre o desempenho.

Sugere-se a implantação de programas efetivos de controle da ansiedade. Recomenda-se também que mais estudos sejam realizados sobre a ansiedade e desempenho com atletas portadores de deficiência, principalmente no momento que antecede a competição, visando a construção de um banco de dados, com informações necessárias para o contínuo aprimoramento do esporte nessa área, beneficiando atletas e treinadores.

## REFERÊNCIAS

CRATTY, B.J. **Psychology in Contemporary Sport**. 3 ed. New Jersey: Prentice-Hall, Inc, 1989.

DETANICO, D.; SANTOS, S. G. Variáveis influenciando e sendo influenciadas pela ansiedade-traço competitiva: um estudo com atletas judocas. **Lecturas: Educación Física y Deporte**. Buenos Aires, v. 10, n. 90, nov. 2005. Disponível em: <<http://www.efdeportes.com/efd90/judocas.htm>>. Acesso em 10 de junho 2008.

DE ROSE JUNIOR, D.; VASCONCELLOS, E.G. Ansiedade-traço Competitiva e Atletismo: Um Estudo com Atletas Infanto-Juvenis. **Revista Paulista de Educação Física**. São Paulo: São Paulo, v. 11, n. 2, p. 48-54, 1997.

DE ROSE JUNIOR, D. VASCONCELLOS, E.G. e MEDALHA, J. Comparação de Traços Psicológicos entre Jogadores e Jogadoras de Basquetebol de Alto Nível. Trabalho apresentado na **II Bienal de Ciências do Esporte**. CELAFISCS – SP, 1991.

DIAS, C. S. L. Do stress e ansiedade às emoções no desporto: da importância da sua compreensão à necessidade da sua gestão. **Tese de Doutorado**. Portugal: Universidade do Minho, 2005.

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

HACKFORT, D., SCHWENKMEZGER, P. **Anxiety Handbook of Research on Sport Psychology**. Singer, Murphey e Tennant. Cap 14. Toronto-Canada. Macmillan Publishing Company, New York, p. 328-333, 1994.

KRANE, V., WILLIAMS, J. M. Cognitive anxiety, somatic anxiety, and confidence in track and field athletes: The impact of gender, competitive level and task characteristics. **International Journal of Sport Psychology**. Rome, v. 25, n. 2, p. 203-217, 1994.

MARTENS, R. VEALEY, R. S., BURTON, D. **Competitive Anxiety in Sport**. Champaign - Illinois . Human Kinetics Publishers,1990.

MARTENS, R. **Sport Competition Anxiety Test**. University of Illinois: Human Kinetics Publishers, 1977.

MORAES, L. C. Ansiedade e Desempenho no Esporte. **Revista Brasileira de Ciência e Movimento**. v. 4, n. 2, 51-56, 1990.

NTOUMANIS, N. e JONES, G. Interpretation of Competitive Trait Anxiety Symptoms as a Function of Locus of Control Beliefs. **International Journal of Sport Psychology**. V. 29 N. 2, 1998.

PASSER, M. W. Competitive Trait Anxiety in Children and Adolescents. **Psychological Foundations of Sport**. Silva III e Weinberg. Cap. 10. Champaign Illinois. Human Kinetics Publishers, 133-134, 1984.

RAYNEY, D.W, CONKLIN, W.E e RAINEY K.W. Competitive Trait Anxiety among Male and Female Junior High School Athletes. **International Journal of Sport Psychology**. V. 18, N.3, 1987.

SAMULSKI, D.; NOCE, F. Perfil psicológico de atletas paraolímpicos brasileiros. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**. V.8, N. 4, 2002.

SPIELBERGER, C. D. **Anxiety: Current trends in theory and research**. New York: Academic, v.1 p.13, 1966.

WEINBERG R. S., GOULD D. **Psicologia do Esporte e do Exercício**. Segunda edição. São Paulo - SP. Artmed editora Ltda, 2001.

WOODMAN, T., HARDY, L. In R.N. Hausenblas; C.M. JANELLE. **Handbook of Sport Psychology**. NY: Wiley, 290-318, 2001.

---

*Escola de Educação Física, Fisioterapia e Terapia Ocupacional da Universidade Federal de Minas Gerais.*

Centro de Excelência Esportiva (CENESP)

Laboratório de Psicologia do Esporte (LAPES)

*Avenida Presidente Carlos Luz, 4664 – Pampulha – Belo Horizonte – MG*

CEP: 31310-250

Tel: (31) 3409-2325

E-mail: [ingridludimila@yahoo.com.br](mailto:ingridludimila@yahoo.com.br)