ANSIEDADE EM ATLETAS DE VOLEIBOL FEMININO E SUA RELAÇÃO COM TREINO COGNITIVO E PERFORMANCE ESPORTIVA: REVISÃO INTEGRATIVA

Palavras-Chave: Psicologia do Esporte, Intervenções Psicológicas; Saúde Mental

Autoras:

ERICA D'ALESSI FERREIRA DOS SANTOS, FEF-UNICAMP, GEPEN

MANOELLA FIOCHI-MARQUES (coorientadora), FEF-UNICAMP, GEPEN

PAULA TEIXEIRA FERNANDES (orientadora), FEF-UNICAMP, GEPEN

INTRODUÇÃO

Nos últimos anos, a Psicologia do Esporte (PE) tem se consolidado no Brasil como uma área fundamental da Ciência do Esporte, contribuindo tanto para o aprimoramento do desempenho atlético quanto para o cuidado com a saúde mental de atletas (Vieira et al., 2010; Fernandes, 2019). Seu foco recai sobre o estudo dos comportamentos e processos psicológicos relacionados à prática esportiva em diferentes contextos, lúdicos ou competitivos, considerando o esporte como fenômeno sociocultural complexo que exige abordagens interdisciplinares (Galatti et al., 2018; Weinberg, Gould, 2017). Nesse cenário, a PE se destaca pelo desenvolvimento de intervenções qualificadas, como o treinamento mental, as avaliações psicológicas e o acompanhamento individual ou coletivo de atletas.

Dentre os diversos construtos investigados pela PE, a ansiedade destaca-se por sua alta incidência e impacto sobre a performance esportiva, sobretudo em modalidades coletivas como o voleibol (Gomez et al., 2007; Vilarino et al., 2017). Compreender a relação entre ansiedade e rendimento torna-se essencial, uma vez que o voleibol demanda tomadas de decisão rápidas, interação constante entre os atletas e regulação emocional diante de erros e situações de pressão. A literatura científica apresenta diversos modelos teóricos que explicam a influência da ansiedade no desempenho esportivo. Destacam-se as teorias do U invertido, da catástrofe, da ansiedade multidimensional e da Zona Individual de Funcionamento Ótimo (IZOF) (Clemente et al., 2019; Guerreiro, Vidual e Fernandes, 2019). Esses modelos evidenciam que a ansiedade afeta não apenas o corpo, mas também os processos cognitivos, como percepção, atenção, memória e tomada de decisão. Nesse sentido, investigar a ansiedade em atletas de voleibol é relevante tanto para o aprofundamento teórico quanto para o delineamento de práticas interventivas eficazes.

Diante disso, este estudo teve como objetivo analisar, por meio de uma revisão integrativa da literatura, como a ciência nacional tem abordado a relação entre ansiedade e a prática do voleibol ao longo da última década (2014-2024). A revisão buscou mapear os principais achados

empíricos, identificar lacunas teórico-metodológicas e oferecer subsídios para a atuação profissional no contexto esportivo.

MÉTODOS

Esta revisão integrativa seguiu o protocolo de Moreira (2014), que compreende seis etapas: (1) identificação do tema e formulação da pergunta de pesquisa; (2) definição dos critérios de inclusão e exclusão; (3) localização dos estudos; (4) avaliação crítica dos estudos; (5) análise e interpretação dos dados; e (6) apresentação da síntese do conhecimento.

Foram selecionados estudos nacionais publicados entre 2014 e 2024, indexados nas bases CAPES, SciELO e LILACS. Utilizamos os descritores "ansiedade" e "voleibol", bem como seus correspondentes em inglês (*anxiety* e *volleyball*). Os critérios de inclusão foram: estudos com atletas de voleibol, publicados em português ou inglês, com texto completo disponível. Estudos duplicados, incompletos ou sem descrição da amostra foram excluídos. Ao final, dos 30 artigos encontrados, 6 atenderam aos critérios e foram analisados qualitativa e quantitativamente.

Esta revisão integrativa foi desenvolvida no âmbito do projeto de Iniciação Científica intitulado "Ansiedade em atletas de voleibol feminino e sua relação com treino cognitivo e performance esportiva". Ressalta-se que a etapa empírica da pesquisa se encontra temporariamente suspensa, devido à pendência da aprovação pelo Comitê de Ética em Pesquisa da UNICAMP. Enquanto isso, a revisão, conduzida com rigor metodológico e sob orientação, tem contribuído para o amadurecimento teórico da proposta e para o planejamento das futuras etapas aplicadas.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

A análise dos seis artigos revelou predominância de estudos com abordagem quantitativa, foco em atletas adolescentes e utilização recorrente do instrumento CSAI-2 para mensuração da ansiedade competitiva. A discussão dos resultados foi organizada em dois eixos principais: fatores intrínsecos e fatores extrínsecos.

Fatores intrínsecos

Idade, gênero, tempo de prática e percepção de autoeficácia foram frequentemente associados à ansiedade. Embora não tenham sido observadas diferenças significativas entre categorias quanto à ansiedade-traço, ansiedade-estado e autoconfiança, identificou-se maior ansiedade somática na equipe infantil feminina em comparação à infanto-juvenil masculina (Volski, Coutinho e de Souza, 2015).

Quanto ao gênero, não houve diferenças significativas nos níveis de ansiedade-traço e ansiedade pré-competitiva (Volski, Coutinho, de Souza, 2015; Machado et al., 2016). Esses achados contrastam com estudos que apontam maior predisposição à ansiedade em atletas do sexo feminino, especialmente em contextos de alta exigência emocional (Gonçalves, Belo, 2007; Vidual, 2017).

Machado et al. (2016) não identificaram relação entre tempo de prática e ansiedade geral,

contrastando com estudos que associam maior experiência à melhor autorregulação emocional (Detanico, Santos, 2005, apud Gonçalves, Belo, 2007).

Silva et al. (2021) observaram variações nos níveis de autoeficácia, eficácia coletiva e ansiedade ao longo dos jogos, com destaque para atletas da categoria Sub-17. Os dados reforçam que a percepção de competência (autoeficácia) influencia diretamente o estado emocional do atleta antes e durante a competição.

A partir de uma abordagem multidimensional, Nogueira, Bara e Lourenço (2019) validaram a aplicabilidade do modelo IZOF na relação entre autoeficácia, ansiedade e desempenho em atletas de voleibol. Os autores propuseram perfis individuais ideais baseados nesses constructos, estendendo a teoria IZOF à autoeficácia. Os achados oferecem subsídios relevantes para a predição do desempenho e para o desenvolvimento de intervenções psicológicas mais individualizadas.

Fatores extrínsecos

Variáveis contextuais, como local da partida (mandante ou visitante) e titularidade, foram associadas à ansiedade competitiva. Silva et al. (2014) não encontraram diferenças significativas na ansiedade pré-competitiva entre jogos em casa e fora, sugerindo que o mando de jogo não afetou o estado emocional dos atletas naquele contexto. Machado et al. (2016) também não identificaram diferenças significativas na autoconfiança e nas dimensões de ansiedade cognitiva e somática entre titulares e reservas, apesar de médias ligeiramente superiores na autoconfiança das titulares.

Mesmo níveis baixos de ansiedade podem prejudicar a execução técnica e a estabilidade tática, especialmente em contextos adversos (Silva et al., 2014). Fortes et al. (2019) demonstraram que altos níveis de ansiedade cognitiva e somática comprometem a tomada de decisão em jovens atletas. Diante disso, a literatura recomenda intervenções psicoeducativas e treinamentos psicológicos sistematizados para manejo emocional e otimização da performance competitiva.

CONCLUSÕES

A ansiedade tem se mostrado um relevante fator psicológico no contexto do voleibol competitivo, interferindo de maneira significativa na execução técnica, nas decisões táticas e na estabilidade emocional das atletas. A atuação da PE, nesse cenário, revela-se indispensável, ao fornecer ferramentas para o desenvolvimento de habilidades cognitivas e emocionais que favoreçam o desempenho e a saúde mental. Estratégias como o Treinamento de Habilidades Psicológicas (Weinberg, Gould, 2017), a psicoeducação sobre os sintomas de ansiedade e as técnicas de regulação emocional (Samulski, 2002) têm apresentado resultados promissores, embora ainda exista escassez de estudos aplicados, especialmente com atletas do sexo feminino nas categorias adulta e master.

A revisão integrativa realizada permite afirmar que a articulação entre teoria e prática precisa ser fortalecida no campo da Psicologia do Esporte, especialmente no cenário brasileiro, onde muitas intervenções carecem de validação empírica. Por isso, a continuidade deste estudo por meio da coleta de dados em campo torna-se não apenas recomendável, mas essencial, possibilitando o

aprofundamento dos achados e a construção de intervenções psicológicas contextualizadas e eficazes para a realidade do voleibol feminino competitivo. Investir em estudos dessa natureza é investir no esporte de alto rendimento como um espaço de desenvolvimento humano completo, físico, técnico, emocional e social.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

<https://periodicoscientificos.ufmt.br/ojs/index.php/corpoconsciencia/article/view/6444>.

<https://www.scielo.br/j/pe/a/dxqXV7GtH7zkCLkzYq7K7Wd/?lang=pt#>.

CLEMENTE, Karina Aparecida Padilha; SOUZA, Juliana Isquierdo de; FERNANDES, Roberto Luís Lombardi Pellini; SILVA, Andressa Melina Becker da. **Ansiedade no Contexto Esportivo e de Exercício Físico: uma revisão sistemática**. Psicologia Argumento, v. 35, n. 90, 2019. DOI: http://dx.doi.org/10.7213/psicolargum.35.90.23388

DA SILVA, Mauro Menegolli Ferreira; VIDUAL, Belizário de Paiva; AFONSO, Rafael de Oliveira; YOSHIDA, Hélio Mamoru; BORIN, João Paulo; FERNANDES, Paula Teixeira. **Ansiedade e desempenho de jogadoras de voleibol em partidas realizadas dentro e fora de casa.** Journal of Physical Education, v. 25, n. 4, p. 585-596, 2014. DOI: 10.4025/reveducfis.v25i4.24347.

FERNANDES, Paula Teixeira (org.). **Interdisciplinaridade na Psicologia do Esporte**. Curitiba: CRV, 2019.

FORTES, Leonardo de Sousa; FIORESE, Lenamar; ANDRADE NASCIMENTO-JÚNIOR, José Roberto; ALMEIDA, Sebastião Sousa; FERREIRA, Maria Elisa Caputo. **Efeito da Ansiedade Competitiva sobre a Tomada de Decisão em Jovens Atletas de Voleibol.** Psicologia: Teoria e Pesquisa, v. 35, 2019. DOI: https://doi.org/10.1590/0102.3772e3538.

GALATTI, Larissa Rafaela; PAES, Roberto Rodrigues; COLLET, Carine; SEOANE, Antonio Montero. **Esporte contemporâneo: perspectivas para compreensão do fenômeno.** Corpoconsciência, v. 22, n. 03, p. 115-127, 2018. Disponível em:

GOMEZ, Simone Salvador; COIMBRA, Danilo Reis; GARCÍA, Félix Guillén; MIRANDA, Renato; BARRA FILHO, Mauricio. **Análise da produção científica em Psicología del Esporte no Brasil e no exterior.** Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte, Las Palmas de Gran Canaria, v. 2, n. 1, p. 25-40, 2007. Disponível em: chrome-extension://efaidnbmnnnibpcajpcglclefindmkaj/https://www.redalyc.org/pdf/3111/311126252003.pdf

GONÇALVES, Marina Pereira; BELO, Raquel Pereira. **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, jul. 2007. DOI: https://doi.org/10.1590/S1413-82712007000200018

GUERRERO, Kaio Borges; VIDUAL, Marina Belizario de Paiva; FERNANDES, Paula Teixeira. **Ansiedade no Esporte.** p. 133- 144. In: FERNANDES, Paula Teixeira (org.). **Psicologia do Esporte: Treinamento e Alto Rendimento.** Curitiba: CRV, 2019.

MACHADO, Thais do Amaral; PAES, Mayara Juliana; ALQUIERE, Shelse Marinho; OSIECKI, Ana Claudia Vecchi; LIRANI, Luciana da Silva; STEFANELLO, Joice Mara Facco. **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. DOI: https://doi.org/10.1590/1807-55092016000401061.

MOREIRA, Lecy Rodrigues. **Manual revisão bibliográfica sistemática integrativa: A pesquisa baseada em evidência.** Belo Horizonte: Grupo Ănima Educação, 2014. Disponível em: http://biblioteca.cofen.gov.br/wp-content/uploads/2019/06/manual_revisao_bibliografica-sistematica-integrativa.pdf.

NOGUEIRA, Francine Caetano de Andrade; BARA, Maurício Gattás; LOURENÇO, Lelio Moura. **Application of IZOF model for anxiety and self-efficacy in volleyball athletes: a case study.** Revista Brasileira de Medicina do Esporte, v. 25, n. 4, p. 338–343, 2019. DOI: 10.1590/1517-869220192504211038.

RIBEIRO, Paulo; LACERDA, Adriana; MELO, Raquel; HABIB, Leonardo Rosa; FILGUEIRAS, Alberto. **Psicoeducação baseada em evidências no esporte: revisão bibliográfica e proposta de intervenção para manejo emocional.** Revista Brasileira de Psicologia do Esporte, Brasília, v. 8, n. 1, p. 56–65, 2018. DOI: 10.31501/rbpe.v8i1.8847.

SAMULSKI, Dietmar. **Psicologia do esporte.** 2.ed. Barueri: Manole Saúde, 2002.

SILVA, Vinícius Jordão; LEITE, Leandro Rafael; CARDOZO, Priscila Lopes; DREWS, Ricardo. **Ansiedade, autoeficácia e eficácia coletiva no voleibol: um estudo comparativo em jogadores de diferentes categorias.** Revista Brasileira de Psicologia do Esporte, v. 11, n. 2, 2021. DOI: https://doi.org/10.31501/rbpe.v11i2.12579.

VAN DAELE, Tom; HERMANS, Dirk; VAN AUDENHOVE, Chantal; VAN DEN BERGH, Omer. **Stress reduction through psychoeducation: a meta-analytic review.** Health Education and Behavior, v. 39, n. 4, p. 474-485, 2012. DOI: http://dx.doi.org/10.1177/1090198111419202

VIDUAL, Marina Belizario de Paiva. **Características psicológicas de atletas de modalidades coletivas.** Dissertação (Mestrado em Educação Física) – Faculdade de Educação Física, Universidade Estadual de Campinas, Campinas, 2017. DOI: 10.47749/T/UNICAMP.2017.980279

VIEIRA, Lenamar Fiorese; VISSOCI, João Ricardo Nickenig; OLIVEIRA, Leonardo Pestillo de; VIEIRA, José Luiz Lopes. **Psicologia do esporte: uma área emergente da psicologia.** Psicologia em Estudo, v. 15, n. 2, p. 391–399, 2010. Disponível em:

VILARINO, Guilherme Torres; DOMINSK, Fábio Hech; ANDRADE, Rubian Diego; FELDEN, Érico Pereira Gomes; ANDRADE, Alexandro. **Análise dos grupos de pesquisa em psicologia do esporte e do exercício no Brasil.** Revista Brasileira de Cineantropometria & Desempenho Humano, São Paulo, v. 19, n. 5, p. 627-638, 2017. DOI: https://doi.org/10.1016/j.rbce.2017.07.004

VOLSKI, Veronica; COUTINHO, Sivano da Silva; SOUZA, Sheila Aparecida de. **Níveis de ansiedade competitiva em jogadores de voleibol do interior do Paraná.** Revista de Atenção à Saúde, v. 13, n. 43, 2015. DOI: https://doi.org/10.13037/rbcs.vol13n43.2468.

WEINBERG, Robert S.; GOULD, Daniel. **Fundamentos da psicologia do esporte e do exercício.** 6. ed. Porto Alegre: Artmed, 2017.