

ANSIEDADE EM ATLETAS DO BASQUETEBOL: UMA REVISÃO INTEGRATIVA

(ANXIETY IN BASKETBALL ATHLETES: AN INTEGRATIVA REVIEW)

Eliabe Chaves da Cruz¹
Francisca Jaudelice Cavalcante de Oliveira²
João Carlos Braz de Oliveira³
Rui César Xavier de Lima Júnior⁴
Viviane Santos Silva⁵
Francisco Girleudo Coutinho da Silva⁶

RESUMO

Ansiedade é uma resposta emocional provocada por medo, que é percebida quando eventos ou circunstâncias futuras são consideradas altamente aversivas, porque são vistas como eventos incontrolláveis que podem ameaçar os interesses do indivíduo. O objetivo central do trabalho é analisar quais as evidências científicas disponíveis na literatura sobre a ansiedade em atletas do basquetebol, onde foi realizado uma revisão integrativa de literatura para investigar o assunto. Ocorreu a percepção que os atletas poderão ter seu desempenho afetado quando atingidos por sentimentos negativos que podem gerar ansiedade e quando essas emoções não são trabalhadas afetam seu rendimento. Após análise dos estudos, pudemos verificar que algumas ações podem favorecer na prevenção da saúde mental dos atletas, como lidar melhor com as crises de ansiedade, reconhecer as causas que o levam às crises e ressignificar o sofrimento, técnicas de meditação e relaxamento.

Palavras-chave: Ansiedade. Investigar. Esporte. Basquetebol.

¹ Acadêmico de graduação em Educação Física do Centro Universitário Ateneu. Unidade Harmony. Email: eliabe.cruz@hotmail.com

² Acadêmico de graduação em Educação Física do Centro Universitário Ateneu. Unidade Harmony. Email: jaudeliceoliveira@gmail.com

³ Acadêmico de graduação em Educação Física do Centro Universitário Ateneu. Unidade Harmony. Email: joacarlosbrazoliveira@gmail.com

⁴ Acadêmico de graduação em Educação Física do Centro Universitário Ateneu. Unidade Harmony. Email: ruijr08@gmail.com

⁵ Acadêmico de graduação em Educação Física do Centro Universitário Ateneu. Unidade Harmony. Email: vivianesantossilva18@gmail.com

ABSTRACT

Anxiety is an emotional response provoked by fear, which is perceived when future events or circumstances are considered highly aversive, because they are seen as uncontrollable events that can threaten the interests of the individual. The main objective of this work is to analyze which scientific evidence available in the literature on anxiety in athletes from the Basketball, where an integrative literature review was carried out to investigate the matter. What happened was the perception that athletes could have their affected performance when hit by negative feelings that can generate anxiety and when these emotions are not worked on, they affect your yield After analysis of the studies, we were able to verify that some actions may favor the prevention of athletes' mental health, how to deal with better with anxiety crises, recognize the causes that lead to the crises and resignifying suffering, meditation and relaxation techniques.

Keywords: Anxiety. Investigate. Sport. Basketball.

1 INTRODUÇÃO

De acordo com Clark e Beck (2012), ansiedade é uma resposta emocional provocada por medo, que é percebida quando eventos ou circunstâncias futuras são consideradas altamente aversivas, porque são vistas como eventos incontroláveis que podem ameaçar os interesses do indivíduo. Quando não tratada pode se tornar um estado permanente onde o indivíduo sofre com “[...]ameaça ou apreensão ansiosa que inclui outros fatores cognitivos além do medo, tais como aversão percebida, incontrolabilidade, incerteza, vulnerabilidade (desamparo) e incapacidade de obter resultados desejados[...].” (CLARK e BECK, 2012, p.17).

Clark e Beck (2012) classifica os sintomas ansiosos em quatro aspectos: Primeiro: Sintomas fisiológicos – aumento da frequência cardíaca, palpitações, falta de ar, respiração rápida, dor ou pressão no peito, sensação de sufocação, tontura, sensação de cabeça vazia, sudorese, ondas de calor, calafrios, náuseas, dor de estômago, diarreia, tremor, agitação, formigamento

ou dormência nos braços e nas pernas, fraqueza, sem equilíbrio, desmaio, tensão muscular, rigidez, boca seca; Segundo: Sintomas cognitivos – medo de perder o controle, de ser capaz de enfrentar, medo de ferimento físico ou morte, medo de avaliação negativa, pensamentos imagens ou recordações aterrorizantes, percepções de irrealidades e ou afastamento, concentração deficiente, confusão, distração, estreitamento da atenção, hipervigilância para ameaça, memória deficiente, dificuldade de raciocínio, perda de objetividade; Terceiro: Sintomas comportamentais – evitação de sinais ou situações de ameaça, esquiva, fuga, busca de segurança, reasseguramento, inquietação, agitação movimentos rítmicos, hiperventilação, congelamento, imobilidade, dificuldade pra falar; Quarto: Sintomas afetivos – nervoso, tenso, excitado, assustado, temeroso, aterrorizado, irritável, impaciente, frustrado (CLARK e BECK, 2012, p.28).

Atletas Profissionais de alto nível vivenciam frequentemente esse estado emocional negativo, sendo considerado um dos principais fatores que influenciam no desempenho e rendimento do atleta. Observa-se que algumas especialidades médicas que se fazem necessárias para que o indivíduo esteja amparado e que tenha toda uma rede de apoio necessária para que possa voltar a ter um estilo de vida saudável. A psiquiatria, para casos em que haja a necessidades dos fármacos, psicologia, onde possibilita o aprendizado de como lidar com as crises de ansiedade, reconhecer as causas que o levam às crises e ressignificar o sofrimento, técnicas de meditação, relaxamento e a não menos importante a prática da atividade física, por estarem relacionadas a liberação de hormônios que produzem a sensação de bem-estar (CLARK e BECK, 2012).

As pesquisas voltadas ao exercício físico como benefício no tratamento e prevenção da ansiedade tem mostrado um grande aliado no tratamento, pois têm identificado que os indivíduos que praticam atividade física regularmente diminuem os sintomas causados pela ansiedade (SANTIAGO,2017).

No esporte, estudos têm contribuído para explicar diferenças de desempenho competitivo em atletas, equipe como um todo, e que o período pré-competitivo promove variações nos níveis de ansiedade (SALLES et al, 2015).

A relação do basquetebol com a ansiedade já é preocupante, pois trata-se de um esporte de alto nível, e por ser um esporte competitivo, não trabalha na prevenção dos transtornos causados pela ansiedade, chama-se atenção que se não forem prevenidos e tratados, podem gerar vários transtornos na vida do atleta durante uma competição, como a perda do sono, insegurança na hora do arremesso, o estresse causado antes e durante as competições e o pânico causado pelas derrotas em outras competições (CEVADA et al, 2012). Pensando nisso, temos como objetivo nesta revisão integrativa de literatura: investigar as evidências científicas disponíveis na literatura sobre a ansiedade em atletas do basquetebol.

2 METODOLOGIA

Este estudo trata-se de uma revisão integrativa de literatura. De acordo com (SOUSA et al., 2010) a revisão integrativa é um método que proporciona a síntese de conhecimento e a incorporação da aplicabilidade de resultados de estudos significativos na prática. Para sua elaboração, foi feito um planejamento criterioso e claro, referente ao método de seleção e análise dos dados. A revisão integrativa, finalmente, é a mais ampla abordagem metodológica referente às revisões, permitindo a inclusão de estudos experimentais e não-experimentais para uma compreensão completa do fenômeno analisado (SOUZA et al., 2010). Esta metodologia inclui sete etapas: formulação da questão norteadora; desenvolvimento dos critérios de inclusão e exclusão; localização e seleção dos estudos; avaliação crítica dos estudos; coleta e análise de dados; apresentação e interpretação dos resultados e apresentação da revisão (CASTRO, 2016; HIGGINS & GREEN, 2011; HIGGINS et al., 2019) O passo inicial para o desenvolvimento da revisão integrativa foi a formulação da pergunta norteadora. Foi necessário clareza referente ao tema central da pesquisa, pois a pergunta norteadora implica diretamente nas etapas posteriores da revisão. Após embasamento e aprofundamento teórico frente ao objetivo da pesquisa, houve a formulação da questão norteadora, para o encaminhamento direcionado da busca de evidências que atendessem ao objetivo deste estudo, definida como “Quais as evidências científicas disponíveis na literatura sobre a ansiedade em atletas do basquetebol em competição?”.

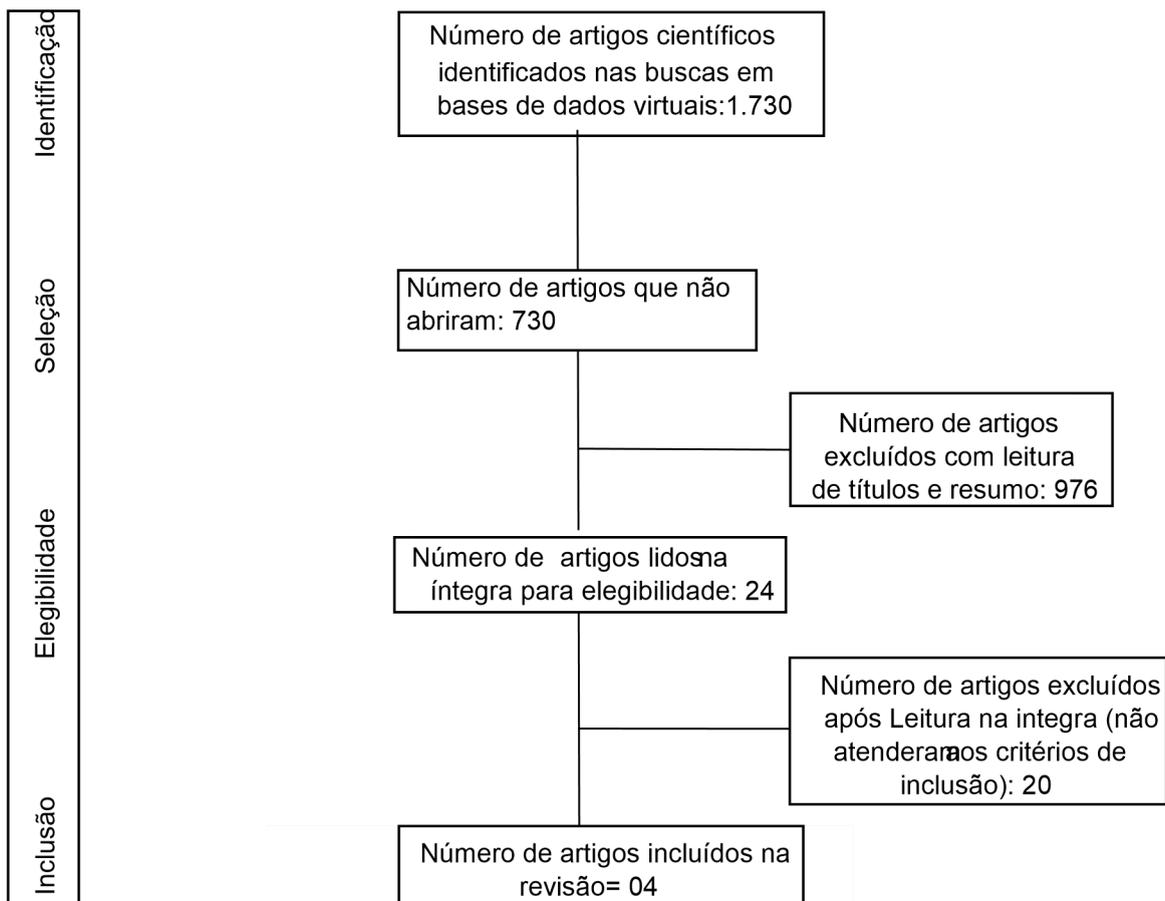
Posteriormente, foi realizado o desenvolvimento dos critérios de elegibilidade para a seleção dos estudos utilizados nesta revisão integrativa, sua aplicação teve o objetivo de rastrear estudos que respondessem à questão de pesquisa.

Os critérios de inclusão utilizados para esta revisão integrativa de literatura foram: Estudos científicos quantitativos publicados entre 2018 a 2023, a fim de discutir sobre as evidências científicas dos últimos 10 anos; em português; disponíveis online em sua totalidade e que abordassem a ansiedade em atletas do basquetebol em competições. Os critérios de exclusão utilizados para esta revisão integrativa de literatura foram: estudos duplicados, sendo estes incluídos apenas uma vez; estudos não primários; que não utilizasse ansiedade em atletas do basquetebol em competições em sua pesquisa e que após leitura na íntegra não respondessem à questão norteadora desta revisão.

A revisão integrativa exige uma estratégia de busca de estudos abrangente e repetível, a fim de identificar o maior número de estudos possível. Para localização e seleção dos estudos, realizamos a busca nas seguintes bases de dados: no Google acadêmico. Esta etapa desenvolveu-se no mês de abril de 2023, tendo como descritores ansiedade, atleta, basquetebol, competição, que foram combinados de diferentes formas para garantir uma ampla e completa busca de dados, nos filtros 'português'.

Através da busca nas bases de dados, foram encontrados 1.730 estudos referentes ao tema, sendo que desses foram excluídos 730 por não serem visualizados. Após, houve uma leitura detalhada dos títulos e resumos, sendo selecionados 24 estudos para leitura na íntegra. Desses, foram retirados 20 por não atenderem aos critérios de inclusão, e por fim, restaram 04 artigos que foram incluídos na revisão integrativa. Estas informações estão relatadas na Figura 1.

Figura 1. Fluxograma da informação com as diferentes fases da revisão.



3 Resultados e Discussão

Tabela 1. Apresentação de resultados.

Nº	Título	Autores	Ano	Periódico	Objetivo Geral	Resultados
----	--------	---------	-----	-----------	----------------	------------

1	Níveis de ansiedade de atletas no início e no final de um campeonato de basquetebol	Bruna Alves Santana; Higor dos Santos de Souza Bruna Maria Genuíno Sousa; Douglas Versuti Arantes Alvarenga; Rosana Lopes da Silva Garcia & Ivan Wallan Tertuliano	2020	Conexões: Educ. Fís., Esporte e Saúde	Investigar o nível de ansiedade pré competitiva de atletas de basquetebol, das categorias de base de um clube esportivo, comparando o nível de ansiedade pré competitiva no início e no final do campeonato de 2018.	Os resultados do presente estudo demonstraram que atletas de basquetebol investigados, apresentaram, em ambos os momentos de coleta (início e final da competição), elevados níveis de autoconfiança e baixos níveis de ansiedade (somática e cognitiva).
---	---	---	------	---------------------------------------	--	---

2	Variabilidade dos níveis de ansiedade pré competitiva ao longo de uma competição: estudo de caso com o basquetebol	Bruna Alves Santana; Sthefannie Postal Dorneles; Bruna Maria Genuíno Sousa; Douglas Versuti Arantes Alvarenga; Rosana Lopes da Silva Garcia & Ivan Wallan Tertuliano	2021	Brazilian Journal of Science and Movement.	Avaliar a variabilidade dos níveis de ansiedade pré competitiva de atletas de Basquetebol ao longo de uma competição, utilizando-se de um estudo de caso.	Demonstraram que as duas categorias avaliadas não apresentaram diferenças para nenhuma subescala e jogos avaliados.
---	--	--	------	--	---	---

3	Ansiedade e esporte	Suzan Arakaki; Pedro Paulo Ribera; Albino Pacheco Junior; Taciane Pereira de Siqueira; Deborah Palma; Leonardo Emmanuel Medeiros Lima & Andreia Camila de Oliveira	2018	Revista Brasileira de Fisiologia do Exercício	Verificar como a ansiedade no contexto esportivo pode interferir no desempenho .	Notou-se que ainda, sim, são necessárias novas pesquisas na área de ansiedade e desempenho esportivo como foco em experimentos de longa duração.
4	Ansiedade no basquetebol universitário feminino	Kaio Borges Guerrero e Paula Teixeira Fernandes.	2021	Motricidade	Analisar a ansiedade traço e estado referentes às situações competitivas e correlacionar com as variáveis de ansiedade e autoconfiança .	Quando analisado a A traço, a influência do momento competitivo (basal, pré jogo e pós jogo) não foi suficiente para alterá-la, corroborando com suas propriedades

Fonte: Elaborado pelas autoras a partir de dados disponíveis em Galvão et al. (2015).

Por meio da Figura 1, podemos observar com clareza os passos seguidos durante a seleção dos estudos. Para avaliação crítica dos estudos foram aplicados os critérios de inclusão e exclusão, para determinação dos estudos utilizados na revisão. Os estudos foram avaliados individualmente e criteriosamente, aplicando os critérios de elegibilidade pré definidos.

Na fase de coleta e análise de dados, foi realizada uma avaliação de cada estudo individualmente, sendo posteriormente apresentados em formato tabular. Os dados foram repassados para uma folha de extração de dados, um formulário eletrônico desenvolvido de acordo com a necessidade da questão de pesquisa, com

o objetivo de organizar as ideias dos pesquisadores deste estudo. Na análise dos dados, foi realizada leitura total e criteriosa dos artigos. Os dados foram extraídos e distribuídos em uma tabela para realização do comparativo, contemplando as seguintes variáveis: número do artigo, título, autores, ano de publicação, periódico de publicação, objetivo(os) da pesquisa e resultados.

Por fim, na etapa de apresentação e interpretação dos resultados, estes foram descritos a partir das categorias desenvolvidas na etapa anterior. A apresentação da revisão buscou trazer de forma descritiva, os principais resultados obtidos nesta revisão, evidenciando por meio da interpretação e discussão dos dados, as implicações e limitações da pesquisa.

Atleta

O atleta ao longo do seu processo de desenvolvimento no esporte é afetado por diversos fatores que contribuem para sua formação, fatores esses que podem contribuir para um bom desenvolvimento e facilitar sua trajetória ou não (BENELI , 2018).

Existe uma possibilidade do atleta ter seu desempenho afetado quando atingidos por sentimentos negativos que podem gerar ansiedade e quando essas emoções não são trabalhadas afetam seu rendimento (CONTESSOTO et al, 2021).

Os estudos mostram que quanto mais o atleta tem o conhecimento sobre a ansiedade e seus efeitos, mais ele consegue se desenvolver no esporte e no pessoal e que essa questão vai além do jogo em quadra, uma vez que quando o atleta entende os efeitos psicológicos causados pela ansiedade e busca meios de trabalhar essa questão ele consegue se sair bem em jogo e nas questões pessoais (GUERRETO et al., 2021).

Para Santana et al. (2021), o sucesso na carreira esportiva do atleta está ligada às expectativas positivas de ele tem de suas capacidades, então quanto mais ele acredita em suas capacidades, mais ele tem capacidade de construir sua autoconfiança gerando assim resultados positivos em sua carreira de atleta.

Concluíram que quando atletas possuem altos níveis de autoconfiança os níveis de ansiedade identificados são pequenos, sendo assim quanto mais autoconfiança o atleta possui, menos ele será afetado pela ansiedade (SANTANA et al., 2018).

Se torna evidente, assim como os artigos analisados, que o atleta é construído por diversos fatores que colaboram positivamente ou negativamente em seu desenvolvimentos no esporte. Atletas que trabalham seu emocional em busca do entendimento de suas emoções costumam ser menos afetados com questões emocionais relacionadas a ansiedade e tem seu desenvolvimento e jogo com uma autoconfiança importante em sua construção não somente esportiva, mas também em âmbitos pessoais.

Ansiedade

A ansiedade é um dos principais fatores emocionais que influenciam na performance do atleta no esporte de alto nível, além de ser um dos quadros psicológicos mais presentes no ambiente competitivo, atuando nas tomadas de decisões e o desempenho individual de cada atleta (RAGLIN et al, 2000).

No artigo Ansiedade e esporte foi identificado que a autoconfiança e a ansiedade são variáveis que exercem influência na performance do atleta, com isso a experiência competitiva é um fator positivo na tomada de decisões de cada atleta (ARAKAKI et al, 2018).

Segundo o artigo Níveis de Ansiedade de atletas no início e no final de um campeonato de basquetebol, os níveis de ansiedade dos atletas aumentam no período do tempo de 24 segundos para a finalização. (SANTANA et al, 2021).

Já o artigo Ansiedade no basquetebol universitário feminino, o ambiente competitivo contribui para o aumento da carga emocional no atleta, possibilitando a insegurança e atrapalhando no rendimento em quadra do atleta. (Guerreiro, Fernandes, 2021)

Sendo assim, é possível observar nos artigos níveis de ansiedade de atletas no início e no final de um campeonato de basquetebol e ansiedade no basquetebol universitário a importância dos estudos de pesquisa sobre os níveis de ansiedade em atletas, pois através dessas pesquisas percebemos a relevância de uma intervenção que colabore no melhor desenvolvimento de cada atleta no esporte de alto rendimento.

Basquete

Segundo um artigo sobre a ansiedade em atletas no início e no final de um campeonato de basquetebol, é amplamente reconhecido que a ansiedade desempenha um papel significativo no desempenho esportivo (WEINBERG; GOULD, 2017). Essa influência, por vezes, pode ter efeitos negativos na performance dos atletas (MACHADO, 2006). Isso ocorre devido à ansiedade ser uma resposta emocional desfavorável ao estresse, resultante de uma avaliação de ameaça, e é caracterizada por sentimentos pessoais de incapacidade para executar adequadamente a tarefa (INTERDONATO et al., 2010). Os jogadores enfrentam desafios constantes, como a pressão de alcançar resultados, a competitividade intensa e a exigência de constante aprimoramento. Essa busca pela excelência pode levar a um ambiente altamente estressante, com impactos significativos na saúde mental dos atletas. Além da ansiedade, outros aspectos como a autodisciplina, a gestão do tempo e as demandas físicas e emocionais do treinamento e das competições também podem afetar o bem-estar psicológico dos jogadores. É essencial que os atletas tenham suporte adequado, incluindo acompanhamento psicológico, para lidar com esses desafios e promover um equilíbrio saudável entre o desempenho esportivo e o bem-estar mental.

Segundo o artigo “Ansiedade desportiva em atletas seniores de basquetebol: relação com inteligência emocional e perfeccionismo” o basquete competitivo é um esporte que se caracteriza por um ambiente emocionalmente intenso, onde diversos processos psicológicos ocorrem simultaneamente, por isso os atletas são constantemente desafiados a lidar com o estresse dos treinos e da pressão competitiva, além de entender e regular suas próprias emoções e as dos demais envolvidos no jogo, como colegas de equipe, adversários, treinadores, árbitros e até mesmo o público (LABORDE et al., 2016; VAUGHAN et al., 2019). A ansiedade competitiva tem sido amplamente estudada na literatura esportiva, sendo

reconhecida como um fator crucial que pode influenciar diretamente o desempenho no basquete (PALAZZOLLO, 2019). É fundamental compreender e gerenciar essa ansiedade, buscando estratégias eficazes para maximizar o rendimento e o bem-estar psicológico dos atletas durante as competições de basquete.

De acordo com artigo “Nível de desempenho técnico-tático de atletas de basquetebol feminino em categorias de formação” a prática do basquetebol envolve uma variedade de ações técnico-táticas para solucionar situações-problema impostas pelo jogo e indicam a influência da fase do campeonato no desempenho dos jogadores, entretanto, a análise de desempenho no basquetebol muitas vezes se restringe à eficácia das ações durante as partidas, para uma compreensão mais precisa, é necessário explorar os três componentes do desempenho: adaptação, tomada de decisão e eficácia (RUBIO et al., 2022).

Para o artigo “ Avaliação da resiliência psicológica em atletas de basquetebol brasileiro” O basquetebol é um esporte dinâmico, que exige coordenação, criatividade e estratégia das equipes, aumentando a pressão durante os jogos (FEWELL et al., 2012; WISSEL, 2019). Habilidades psicológicas cognitivas são essenciais para o sucesso no basquetebol, sendo a resiliência psicológica um aspecto importante no desenvolvimento das jogadoras, por isso o apoio social é um componente protetor contra os fatores de estresse no esporte. Embora não haja evidências sobre o efeito do posicionamento e do tempo de treinamento na resiliência em atletas de basquetebol, um maior número de horas de treinamento está relacionado a um autoconceito mais positivo (PRATS et al., 2017). A maturidade, o nível competitivo e o tempo de treinamento estão diretamente relacionados ao desenvolvimento do atleta, essas habilidades são importantes para o sucesso nessa modalidade (PRATS et al., 2017). A vivência no desenvolvimento esportivo é essencial para lidar com a capacidade de enfrentar desafios psicológicos no esporte (BICALHO, MELO, & NOCE, 2021).

Em conclusão, o basquete competitivo ou de alto rendimento é um esporte que demanda não apenas habilidades físicas, mas também um comprometimento mental significativo. Os atletas enfrentam desafios constantes, como a pressão por resultados e a competitividade intensa, o que pode gerar um ambiente estressante. Além da ansiedade, outros fatores como a autodisciplina, a gestão do tempo e as demandas físicas e emocionais do treinamento e das competições podem afetar o

bem-estar psicológico dos jogadores. É essencial que os atletas recebam o apoio adequado, incluindo acompanhamento psicológico, para lidar com esses desafios e alcançar um equilíbrio saudável entre o desempenho esportivo e o bem-estar mental. Estudos anteriores têm explorado aspectos como a resiliência psicológica, o desenvolvimento técnico-tático e a influência da fase do campeonato no desempenho dos atletas de basquete. No entanto, ainda há lacunas a serem preenchidas nessas áreas de pesquisa, especialmente no contexto das categorias de formação. Portanto, futuras investigações podem contribuir para uma compreensão mais abrangente dos fatores psicológicos e técnicos que influenciam o desempenho e o desenvolvimento dos jogadores de basquete.

Competição

A competição dentro do esporte traz consigo vários fatores que podem influenciar no resultado de um jogo, no basquetebol não é diferente e um deles é a ansiedade, pois o ambiente competitivo acaba pressionando o atleta a obter êxito dentro da modalidade. E que a forma com que o atleta vai lidar com essa pressão pode influenciar diretamente nos resultados, segundo Moore et al. (2013), os indivíduos que entenderam a competição como um desafio, interpretaram a ansiedade como um facilitador para o desempenho, já os que entendem a competição como uma ameaça, interpretaram a ansiedade como um fator debilitante para o rendimento.

Segundo Becker (2008) um atleta que tenha alto nível de A-traço (ansiedade traço) que é quando a ansiedade já é característica da personalidade da pessoa ou seja aquele indivíduo que tem os níveis de ansiedade aumentados até em situação não ameaçadoras, pode ter seu rendimento comprometido, principalmente quando a tensão da competição está elevada.

Sabendo que o basquete é um esporte altamente competitivo e que pode ser definido por detalhes o estado psicológico pode ser determinante no resultado, como

na execução de um arremesso, acerta a cesta para pontuar, o ajuste fino dos músculos torna-se elemento primordial para o bom desempenho (PAES et al., 2009).

Dentro de uma competição podemos observar que é comum os níveis de ansiedade aumentarem. Para Fernandes et al.(2013), os atletas mais experientes conseguem lidar com os sinais de ansiedade e autoconfiança de uma forma melhor, já os atletas com menor experiência interpretam os sinais de ansiedade e autoconfiança como um obstáculo, que dificulta o desempenho.

Dentro do esporte e do meio competitivo a ansiedade se faz presente, vemos que ela pode sim interferir em um jogo ou em um determinado momento de uma partida ou em uma competição, porém segundo o artigo da “revista brasileira de ciência e movimento ” a ansiedade pode ser também um fator emocional positivo que auxilia no rendimento, fazendo com que o atleta se dedique mais nos treinamentos e tendo um maior foco de atenção nas ações durante o jogo.(SANTANA et al., 2021).

Considerações Finais

Após análise dos estudos, pudemos verificar que algumas ações podem favorecer na prevenção da saúde mental dos atletas, como lidar melhor com as crises de ansiedade, reconhecer as causas que o levam às crises e ressignificar o sofrimento, técnicas de meditação e relaxamento. Essas ações se fazem necessárias para que os atletas do basquetebol possam obter melhores desempenhos na quadra durante as competições, bem como evitar danos à saúde mental dos atletas.

Referências

BECK, Aaron T. e CLARK, David A. **Terapia Cognitiva para os transtornos de ansiedade**. Porto Alegre: Artmed, 2012.

BENELI, Leandro. **Trajetória esportiva de atletas de alto rendimento no basquetebol masculino e feminino no Brasil: estudo retrospectivo**. Campinas, 2018. Disponível em: <<https://core.ac.uk/download/pdf/296894587.pdf>>. Acesso em: 14 maio de 2023.

CASTRO, A. A. (2016). **Revisão Sistemática e Metanálise**. <http://www.usinadepesquisa.com/metodologia/wpcontent/uploads/2010/08/meta1.pdf>.

CONTESSOTO, Luana et al. **Análise do nível de ansiedade pré-competitiva em atletas juvenis e adultos praticantes de Muaythai**. Maringá, 2021. Disponível em: <<https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/7702169.pdf>>. Acesso em: 14 maio de 2023.

GUERREIRO, Kaio.; FERNANDES, Paula. **Ansiedade no basquetebol universitário feminino**. São Paulo, 2021. Disponível em: <<https://revistas.rcaap.pt/motricidade/article/view/21074/17783>>. Acesso em: 14 maio de 2023.

Higgins, J., Thomas, J., Chandler, J., Cumpston, M., Li, T., Page, M., & Welch, V. (2019). **Cochrane Handbook for Systematic Reviews of Interventions**. **Cochrane Training**. <https://training.cochrane.org/handbook/archive/v6>.

Higgins, J. P. T., & Green, S. (2011). **Cochrane Handbook for Systematic Reviews of Interventions**. **Cochrane Collaboration**. <https://handbook-5-1.cochrane.org/>.

SALLES, W. das N et al. **Ansiedade pré-competitiva e esporte: estudo com atletas universitários**. Campinas, SP, v. 13, n. 3, p. 85–100, 2015. DOI: Disponível em: <https://doi.org/10.20396/conex.v13i3.8640872>.

SANTANA, Bruna et al. **Níveis de ansiedade de atletas no início e no final de um campeonato de basquetebol**. São Paulo, 2018. Disponível em: <<https://periodicos.sbu.unicamp.br/ojs/index.php/conexoes/article/view/8657806/22638>>. Acesso em: 14 maio de 2023.

SANTANA, Bruna et al. **Variabilidade dos níveis de ansiedade précompetitiva ao longo de uma competição: estudo de caso com o basquetebol**. São Paulo, 2021. Disponível em:

<<https://portalrevistas.ucb.br/index.php/RBCM/article/view/12537>>. Acesso em: 14 maio de 2023.

SANTIAGO, Jonatan Oliveira. **Os Benefícios do Exercício físico no Controle e Prevenção da Depressão e Ansiedade**. Ariquemes, Junho, 2017. Disponível em: <http://repositorio.faema.edu.br:8000/jspui/handle/1234567789/1288>

SOUZA, T. de S.; SILVA, M. D. ; CARVALHO, R. **Revisão integrativa: o que é e como fazer**. São Paulo, 2010. Disponível em: <<https://www.scielo.br/j/eins/a/ZQTBkVJZqcWrTT34cXLjtBx/?format=pdf&lang=pt>>. Acesso em: 27 de jun. 2023.