



UNIVERSIDADE ESTADUAL DE CAMPINAS
FACULDADE DE EDUCAÇÃO FÍSICA



ALINE CRISTINA DO PRADO

**ANSIEDADE E RESILIÊNCIA EM ATLETAS DE VOLEIBOL
FEMININO UNIVERSITÁRIO: REVISÃO INTEGRATIVA**

Campinas

2020



UNIVERSIDADE ESTADUAL DE CAMPINAS
FACULDADE DE EDUCAÇÃO FÍSICA



ALINE CRISTINA DO PRADO

**ANSIEDADE E RESILIÊNCIA EM ATLETAS DE VOLEIBOL
FEMININO UNIVERSITÁRIO: REVISÃO INTEGRATIVA**

Orientadora: Profa. Dra. Paula Teixeira Fernandes

Co-orientador: Prof. MSc. Leonardo Cavalheiro Scarpato

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado à
Graduação da Faculdade de Educação Física da
Universidade Estadual de Campinas para a
obtenção do título de Bacharel e Licenciatura em
Educação Física.

ESTE EXEMPLAR CORRESPONDE À
VERSÃO FINAL DA MONOGRAFIA
APRESENTADA PELA ALUNA ALINE
CRISTINA DO PRADO E ORIENTADA
PELA PROFA. DRA. PAULA TEIXEIRA
FERNANDES.

Campinas

2020

Ficha catalográfica
Universidade Estadual de Campinas
Biblioteca da Faculdade de Educação Física
Dulce Inês Leocádio - CRB 8/4991

P882a Prado, Aline Cristina do, 1995-
Ansiedade e resiliência em atletas de voleibol feminino universitário : revisão integrativa / Aline Cristina do Prado. – Campinas, SP : [s.n.], 2020.

Orientador: Paula Teixeira Fernandes.

Coorientador: Leonardo Cavalheiro Scarpato.

Trabalho de Conclusão de Curso (graduação) – Universidade Estadual de Campinas, Faculdade de Educação Física.

1. Ansiedade. 2. Resiliência. 3. Voleibol. 4. Psicologia do esporte. 5. Esportes universitários. I. Fernandes, Paula Teixeira. II. Scarpato, Leonardo Cavalheiro. III. Universidade Estadual de Campinas. Faculdade de Educação Física. IV. Título.

Informações adicionais, complementares

Titulação: Bacharel

Data de entrega do trabalho definitivo: 31-07-2020

COMISSÃO JULGADORA

Profa. Dra. Paula Teixeira Fernandes

Orientadora

Prof. MSc. Hélio M. Yoshida

Banca

AGRADECIMENTOS

Agradeço, primeiramente, à minha orientadora **Paula Teixeira Fernandes**, pela ajuda fundamental que me ofereceu durante essa trajetória. Ao co-orientador **Leonardo Cavalheiro Scarpato**, pelo considerável apoio e confiança no projeto aqui realizado. Também ao membro da banca julgadora: **Hélio M. Yoshida**, pelas contribuições para a concretização desse trabalho.

A minha mãe e melhor amiga, **Maria das Graças**, por ter dado todo o suporte de maneira incondicional, em todos os momentos da minha vida e por me permitir seguir meus sonhos sem questioná-los. Sem sua confiança e apoio eu jamais estaria concluindo minha graduação em Educação Física. Se existe alguém em que me inspiro para superar as dificuldades da vida com toda a garra e determinação, esse alguém é ela. Ao meu pai **Carlos**, que em vida foi o principal responsável por minha paixão pelos esportes, mesmo não concordando que minha escolha profissional poderia ser dentro da Educação Física. Espero que ainda assim, sinta-se orgulhoso de mim onde estiver.

Agradeço também a minha amiga **Eva** por estar ao meu lado me apoiando e me ajudando diretamente nessa caminhada. Serei eternamente grata, pois, sem ela este trabalho não seria concluído de modo algum.

Aos meus amigos **Jaqueline, Brenda, Gabryella, Emerson e Roberta**, por me apoiarem desde o início a nunca desistir, e que sei que permanecerão para sempre nessa caminhada. Às amigas **Lilian, Angélica e Amanda**, e por estarem sempre presentes, mesmo com a distância sempre mandando mensagens positivas e torcendo pelo meu sucesso. E, finalmente, a **Christina**, que apesar de ser uma pessoa recente em minha vida, foi essencial nos últimos meses de elaboração desse trabalho, sendo meu amparo e porto seguro durante essa fase, mesmo a milhares de quilômetros de distância.

E como diria a professora Paula, vamos que vamos!

Prado, Aline Cristina. **Ansiedade e Resiliência em Atletas de Voleibol Feminino Universitário: Revisão Integrativa**. 2020. 35f. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Educação Física) - Faculdade de Educação Física. Universidade Estadual de Campinas, Campinas, 2020.

RESUMO

O voleibol é hoje um dos cinco maiores esportes internacionais, com mais de 200 federações nacionais afiliadas à FIVB. Assim como as federações, o esporte no âmbito universitário também cresceu, tendo em vista que alguns atletas se tornaram integrantes da delegação brasileira em eventos internacionais. Um aspecto presente em atletas durante períodos competitivos é a ansiedade, e uma das estratégias que vem sendo utilizada atualmente para reduzir seus impactos é a resiliência. Assim, o presente trabalho teve como objetivo identificar artigos, estudos e trabalhos na área da Psicologia do Esporte que mostraram a influência de tais aspectos psicológicos dentro do contexto do Esporte Universitário, em específico no voleibol feminino dessa categoria. A base de dados utilizada foi o Sistema de Bibliotecas da Unicamp (SBU), uma ferramenta de busca que disponibiliza diversos estudos, de outras bases de dados integrando-os em um único sistema. Os descritores utilizados foram: voleibol feminino, ansiedade, resiliência, Psicologia do Esporte e voleibol, escritos no idioma português, no período de 2000 a 2020. Foram encontrados 526 artigos e, depois da aplicação dos critérios de inclusão e exclusão, foram selecionados 16 artigos para este trabalho. Realizando a leitura completa dos trabalhos, foi possível discutir os assuntos que abordavam, identificar lacunas e possíveis temas serem investigados futuramente. Nestes estudos, a ansiedade é encontrada em 62,5% (n=10) dos mesmos, resiliência em 12,5% (n=2) e esporte universitário em 12,5% (n=2). A relação ansiedade e voleibol foi encontrada em 9 artigos (56%) e 2 artigos (12,5%) mostraram a resiliência presente na modalidade. Neste contexto, concluímos que a ansiedade é um aspecto psicológico muito abordado na literatura, até por ser relativamente comum no cenário esportivo, e que seus níveis podem variar de acordo com as características fisiológicas dos atletas e do momento em que é avaliada. Quanto à resiliência, mesmo com poucos estudos, vimos que seus níveis podem variar com o tempo de prática e idade. Desta maneira, ressaltamos que temas inerentes à Psicologia do Esporte, como ansiedade e resiliência no voleibol feminino e no âmbito universitário, possuem ainda muitas oportunidades de estudo, podendo contribuir de maneira significativa para o desenvolvimento integral dos atletas, especialmente os que compõem o Esporte Universitário, ainda pouco estudado em nosso país.

Palavras-Chaves: Resiliência; Ansiedade; Voleibol; Psicologia do Esporte; Esporte Universitário.

Prado, Aline Cristina. **Anxiety and Resilience in female volleyball University athletes: integrative review.** 2020. 35f. Course Completion Work (Graduation in Physical Education) - Faculty of Physical Education. State University of Campinas, Campinas, 2020.

ABSTRACT

Volleyball is now one of the five largest international sports, with more than 200 national federations affiliated with the FIVB. As the federations, the sport in the university context also increase, considering that some athletes became members of the Brazilian delegation in international events. One aspect emphasized by athletes during competitive periods is anxiety, and the resilience is the one of the strategies currently used to reduce their impacts. So, this study aimed to identify articles, studies and studies in Sport Psychology' area that showed the influence of psychological aspects within the context of University Sport, specifically in women's volleyball. The database used was the UNICAMP Library System (SBU), which provides several studies from other databases integrating them in a single system. The descriptors used were: female volleyball, anxiety, resilience, Sport Psychology and volleyball, written in the Portuguese language, from 2000 to 2020. A total of 526 articles were found and, after applying the inclusion and exclusion criteria, 16 articles were selected for this study. Performing the complete reading of the papers, it was possible to discuss the issues they addressed, identify gaps and possible topics to be investigated in the future. In these studies, anxiety is found in 62.5% (n=10) of them, resilience in 12.5% (n=2) and university sports in 12.5% (n=2). The relationship between anxiety and volleyball was found in 9 articles (56%) and 2 articles (12.5%) showed the resilience in the modality. In this context, we conclude that anxiety is a psychological aspect addressed in the literature, even because it is relatively common in the sports context, and its levels may vary according to the physiological characteristics of the athletes and the period of its evaluation. About the resilience, even with few studies, we saw that their levels may differentiate with the time of the practice and age. Thus, we emphasize that themes inherent to sport psychology, such as anxiety and resilience in women's volleyball and at the university level, still have many opportunities for study, and can significantly contribute to the integral development of athletes, especially those that area related with university sports in our country.

Keywords: Resilience, Anxiety, Volleyball, Sport Psychology, University Sport.

LISTA DE FIGURAS

Figura 1. Busca sistematizada na base de dados.

LISTA DE TABELAS

Tabela 1. Artigos selecionados - Psicologia do Esporte no Voleibol e Esporte Universitário.

Tabela 2. Classificação dos temas abordados nos estudos.

LISTA DE SIGLAS E ABREVIATURAS

ACSI-28	<i>The Athletic Coping Skills Inventory</i>
BAAGI	Inventário de Agressão Atlética de Bredemeier
BAI	Inventário de Ansiedade de Beck
CBDU	Confederação Brasileira do Desporto Universitário
CBV	Confederação Brasileira de Voleibol
CSAI-2 (2R)	<i>Competitive State Anxiety Inventory-2 (2R)</i>
DeCS	Descritores em Ciências da Saúde
EAC	Escala de Avaliação Cognitiva
EAD-2	Escala de Ansiedade no Desporto-2
ER	Escala de Resiliência
FADEUP	Faculdade de Desporto da Universidade do Porto
FIVB	Federação Internacional do Voleibol
IEEA	Índice de Equilíbrio Emocional Atual
IMPRAFE-54	Inventário de Motivação à Prática Regular de Atividade Física
ISSL	Inventário de Sintomas de Stress de Lipp
POMS	<i>Profile of Mood States</i>
QAG	Questionário de Ambiente de Grupo
QBA	Questionário de Burnout em Atletas
RESTQ-76	Questionário de Estresse e Recuperação para Atletas
RPCD	Revista Portuguesa de Ciências do Desporto
SB	Síndrome de Burnout
SBU	Sistema de Bibliotecas da Unicamp
SCAT	<i>Sport Competition Anxiety Test</i>
TEP-V	Teste de Estresse Psíquico para o Voleibol
TEPIC-M	Teste Pictórico de Memória
TSCI	<i>Trait Sport-Confidence Inventory</i>
Teste AC	Teste de Atenção Concentrada
TTC	Teste de Trilhas Coloridas
UC	Universidade de Coimbra
UEM	Universidade Estadual de Maringá
WAIS	<i>Wechsler Adult Intelligence Scale</i>
WHOQL-Bref	<i>World Health Organization Quality of Life</i>

SUMÁRIO

1. Memorial	12
2. Introdução	13
3. Objetivos	16
4. Métodos.....	17
Etapa 1: identificação do tema e seleção da questão de pesquisa	17
Etapa 2: estabelecimento dos critérios de inclusão e exclusão	18
Etapa 3: identificação dos estudos pré-selecionados e selecionados.....	18
Etapa 4: categorização dos estudos selecionados.....	19
Etapa 5: análise e interpretação dos resultados.....	19
Etapa 6: apresentação da revisão/síntese do conhecimento.....	19
5. Resultados	20
6. Discussão.....	25
7. Conclusões	28
8. Considerações finais.....	29
Referências Bibliográficas	30

1. MEMORIAL

Sou Aline Cristina do Prado, nascida em 24 de janeiro de 1995, em Mogi Mirim, São Paulo. O que faz de mim a pessoa que sou hoje são meus sentimentos e escolhas. E graças a estes sentimentos e escolhas, tenho a oportunidade de contar um pouco de mim aqui.

A insegurança de uma menina de 17 anos, recém formada no ensino médio, acabou por me fazer escolher outra graduação a princípio, me levando a cursar um ano de Relações Públicas. Mas o amor pela Educação Física falou mais alto. Desde minha infância, a atividade física e o esporte sempre estiveram muito presentes na minha rotina. Minha mãe, preocupada com o bem estar físico e claro, estética, sempre frequentou academias e me fazia acompanhá-la durante suas atividades. Meu pai, um atleta amador de futebol apaixonado pelo esporte, me levava para assistir seus inúmeros jogos. E minha prima, por quem eu me inspirava quando criança, me levou a praticar e então amar o voleibol desde os 12 anos de idade. Dito isso, imagino que fica mais fácil de compreender a escolha da minha futura profissão e também parte do tema deste trabalho.

Já durante minha experiência como aluna da FEF, tive meu primeiro contato com Psicologia do Esporte, e posso dizer que foi amor à primeira vista. Eu estava tão maravilhada com a primeira disciplina voltada à Psicologia, que já ali, no primeiro contato, tive certeza que seria esse o tema do meu trabalho de Conclusão de Curso. E ali mesmo informei para minha professora sobre isso, que me deu total apoio e me encorajou a seguir meu plano, mesmo que estivesse tão distante.

E é por isso que encerro, então, meu ciclo com muito orgulho! Mesmo diante de inúmeras dificuldades pelo caminho trilhado na graduação, posso afirmar que estou inteiramente realizada por chegar neste momento e concluir esta etapa exatamente como planejei. Sim, eu consegui!

2. INTRODUÇÃO

O Esporte Universitário, devido a seu crescimento, é hoje um forte incentivo a possíveis atletas profissionais. O Esporte Universitário surgiu no Brasil no início do século XX como manifestação organizada, envolvendo disputas universitárias entre Rio de Janeiro e São Paulo, e seu crescimento aconteceu não apenas em quantidade de participantes, mas também na qualidade técnica que esses atletas desempenhavam, já que alguns atletas universitários se tornaram integrantes da delegação brasileira nos principais eventos internacionais e, até mesmo, medalhistas olímpicos (STAREPRAVO et al., 2010; CAMARGO; MEZZADRI, 2018). O maior evento esportivo promovido pela Confederação Brasileira do Desporto Universitário (CBDU) são os Jogos Universitários Brasileiros (JUBs), realizados uma vez ao ano, em cidades diferentes e disputados em sete modalidades obrigatórias, dentre elas, o voleibol (HATZIDAKIS, 2006).

O sucesso do voleibol é indiscutível, tendo em vista a popularidade que seus grandes campeonatos internacionais possuem. Foi criado por William G. Morgan, em 1895 no antigo ginásio da YMCA de Holyoke, Massachusetts, EUA. Segundo a Federação Internacional do Voleibol (FIVB), o esporte vem crescendo a cada dia, sendo hoje um dos cinco maiores esportes internacionais, com mais de 200 federações nacionais afiliadas à FIVB (AFONSO, 2011). O voleibol chegou ao Brasil entre 1916/1917, na Associação Cristão de Moços de São Paulo. Porém, o esporte demorou muitos anos para conseguir conquistar espaço significativo no país. Em meados da década de 70, após o período de difusão da modalidade, o voleibol popularizou-se graças à união entre organização administrativa e marketing esportivo idealizado pelo então presidente da Confederação Brasileira de Voleibol (CBV) Carlos Arthur Nuzman. Com esse projeto, a modalidade tornou-se visível para empresas, conseguindo conquistar, em seu ápice, a infraestrutura que possibilitou a profissionalização de atletas (JUNIOR, 2005; CBV, 2020).

A inserção feminina na modalidade do esporte aconteceu por volta dos anos 30. Por conta das características do esporte, como a falta de contato físico entre atletas e da não realização de esforço físico acentuado, foi surgindo o interesse no público feminino. Prosseguindo ao que teve início na década de 30, em 1971, instaura-se em todo território nacional a obrigatoriedade da prática da Educação Física em todos os níveis da educação no país, dada a partir do Decreto-Lei 69.450, objetivando os cuidados com o corpo e saúde, e aspectos sociais (ROMARIZ; VOTRE; MOURÃO, 2012). Uma das modalidades oferecidas

às estudantes universitárias, por conta deste decreto-lei, era o voleibol. Assim, a partir disso, o voleibol foi sendo construindo, aos poucos e com o número crescente de atletas, o que temos como conhecimento do esporte feminino universitário atualmente (VALPORTO, 2007; ZEFERINO; BARLETTTO; SALLES, 2013).

Importante ressaltar que, normalmente, a prática esportiva é tida como sinônimo de saúde física e mental, melhorando o dia-a-dia do praticante em vários aspectos, porém, no âmbito competitivo isso pode mudar de figura (SILVA; PADOVANI; VIANA, 2016).

Mais do que o esporte em si, o estudo de Souza e Decussatti (2017) observou que a vida do atleta não se resume apenas ao treinamento ou a competições, mas a uma série de paradoxos e conflitos com os quais precisa lidar. E a ansiedade é um destes fenômenos. De acordo com Silva et al. (2015), em razão da constante e acentuada cobrança, sobretudo voltada aos atletas de alto nível, um dos principais aspectos que afetam o desempenho desses indivíduos é a ansiedade. Alguns estudos evidenciam que os elevados níveis de ansiedade podem diminuir o âmbito da atenção, e o atleta terá tendência a dispor sua atenção somente a um restrito de sinais (CRATTY, 1984).

O nível de stress competitivo afeta o desempenho do atleta causando-lhe ansiedade que pode distorcer a percepção externa causando reações adversas e erros. Por isso, a preocupação de psicólogos esportivos, técnicos e atletas, visto que o fator psicológico pode influenciar de forma marcante nos resultados esportivos esperados (ADELMAN; MORAES, 2008).

De acordo com Weinberg e Gould (2016, p. 72): “ansiedade, genericamente falando, é um estado emocional negativo caracterizado por nervosismo, preocupação e apreensão, associado à ativação ou à excitação do corpo”.

É importante ressaltar que há diferença entre transtornos de ansiedade e a ansiedade. Os transtornos de ansiedade incluem transtornos que compartilham características de medo e ansiedade excessivos e perturbações comportamentais relacionadas. Medo é a resposta emocional a resposta iminente real ou percebida, enquanto ansiedade é antecipação de ameaça futura (APA, 2014).

A ansiedade pode ser diferenciada por dois componentes: a ansiedade cognitiva e a somática. A primeira acontece por via de pensamento, e a segunda, por ativação física perceptível. Ainda há outra separação que é a ansiedade traço e estado de ansiedade. Ansiedade traço se caracteriza pelas diferentes maneiras de reagir a momentos de tensão, tidas como ameaçadoras, elevando a intensidade dos níveis de ansiedade. Ansiedade estado é um estado emocional momentâneo que se caracteriza por sentimentos de apreensão e sensações

desagradáveis que são percebidos conscientemente pelo indivíduo. (BIAGGIO, 1980; WEINBERG; GOULD, 2016)

Para lidar com a ansiedade, evidencia-se a resiliência, considerada uma importante estratégia que vem sendo inserida no contexto esportivo e que poderá contribuir para enfraquecer os efeitos das pressões e medos destes atletas (VALLE, 2018).

De acordo com Barbosa (2014), o conceito de resiliência é apresentado como a capacidade de enfrentar situações adversas, lidando com quadros de risco de forma flexível para um futuro com bons resultados, podendo ser desenvolvida em todo e qualquer ser humano, e Shean (2015, p. 5) complementa que, a resiliência pode ser definida como “um conceito interativo que se preocupa com a combinação de experiências de risco graves e um resultado psicológico relativamente positivo, apesar dessas experiências”.

Mesmo com a presença recorrente de estressores, a resiliência também pode ocorrer dentro do ambiente esportivo, mediante a interação entre os fatores de proteção psicológica: apoio social, foco, motivação e confiança. Esses fatores protetores podem estimular respostas comportamentais facilitadas no meio esportivo que podem ser favoráveis ao desempenho. Cabe ressaltar que o processo de resiliência é constante e mutável. Os recursos que o atleta possui em relação ao desafio (como a oferta e a qualidade da preparação física, técnica, tática e psicológica), a identificação e o monitoramento dos fatores psicológicos de proteção podem proporcionar o desenvolvimento da resiliência psicológica e suas consequências positivas para o bem estar e para o desempenho esportivo (PIRES; LIMA; PENNA, 2019).

Mesmo com estas ideias iniciais, ainda existe uma lacuna de trabalhos científicos que relacionam estas duas variáveis da Psicologia do Esporte no voleibol, feminino e universitário. Portanto questiona-se: como a aplicação da resiliência pode interferir no controle de ansiedade em atletas de voleibol universitário feminino, contribuindo em seu desempenho? Assim, este trabalho visa identificar de que forma a relação resiliência-ansiedade é apresentada em atletas de voleibol feminino universitário.

Diante deste contexto, esta revisão busca entender, por meio da literatura científica nacional, os aspectos psicológicos - ansiedade e resiliência - diante da prática esportiva, em especial, o voleibol universitário. O intuito é buscar embasamento para que os profissionais da Educação Física conheçam mais a relação dos aspectos psicológicos na prática esportiva, promovendo estratégias mais adequadas e eficientes com seus atletas.

3. OBJETIVOS

Objetivo Geral

- Identificar artigos publicados que abordam ansiedade e resiliência no cenário do esporte universitário, em específico o voleibol feminino.

Objetivos Específicos

- Apontar possíveis lacunas encontradas consequente à pesquisa sistematizada de literatura.
- Dissertar sobre a importância da Psicologia do Esporte diante do cenário do esporte universitário.

4. MÉTODOS

Esta pesquisa utilizou a pesquisa integrativa como método, que pertence ao grupo de revisões bibliográficas. Esse método permite pautar o progresso em relação estudos científicos que foram produzidos pertinentes a um tema específico ao decorrer do tempo e, assim, permitindo ao pesquisador se aproxime e compreenda aquele assunto, e então encontrar possibilidades de pesquisas futuras voltadas à tal temática (BOTELHO; CUNHA; MACEDO, 2011). Para a realização da revisão integrativa, é necessário seguir seis etapas (EDUCAÇÃO, 2014), descritas a seguir.

Etapas 1: identificação do tema e seleção da questão de pesquisa:

Essa etapa é dividida em cinco itens: escolha do tema, formulação da pergunta, descritores a serem utilizados, método de busca na fonte de dados e base de dados.

O tema que orientou o estudo foi: A resiliência no controle da ansiedade em atletas de voleibol feminino universitário. A pergunta foi: como são abordados os temas ansiedade e resiliência em artigos voltados para voleibol universitário.

A base de dados definida para esta pesquisa foi o Sistema de Bibliotecas da Unicamp (SBU), uma ferramenta de busca que disponibiliza diversos estudos, de outras bases de dados integrando-os em um único sistema. Os descritores foram determinados após a realização de consulta da terminologia padronizada dos Descritores em Ciências da Saúde (DeCS): “voleibol”, “ansiedade”, “resiliência”, “psicologia do esporte”. Os termos “voleibol feminino”, “voleibol universitário feminino” não são reconhecidos no DeCS, mas foram agregados a lista pois são pertinentes ao tema da pesquisa.

Os descritores selecionados foram cruzados da seguinte forma:

- (voleibol feminino) AND (ansiedade)
- (voleibol feminino) AND (resiliência)
- (voleibol feminino universitário) AND (ansiedade)
- (voleibol feminino universitário) AND (resiliência)
- (psicologia do esporte) AND (voleibol)

Todas as combinações foram aplicadas na base de dados escolhida, a SBU.

Etapa 2: estabelecimento dos critérios de inclusão e exclusão:

Essa etapa pode sofrer alterações após a conclusão da primeira. Isso pode acontecer caso os resultados encontrados sejam muito amplos. Uma vez que isso acontece, é normal que o pesquisador vá restringindo suas amostras para obter um resultado mais objetivo.

Os critérios de inclusão e exclusão estabelecidos para a execução deste trabalho não sofreram mudanças ao decorrer do estudo, e são descritos a seguir.

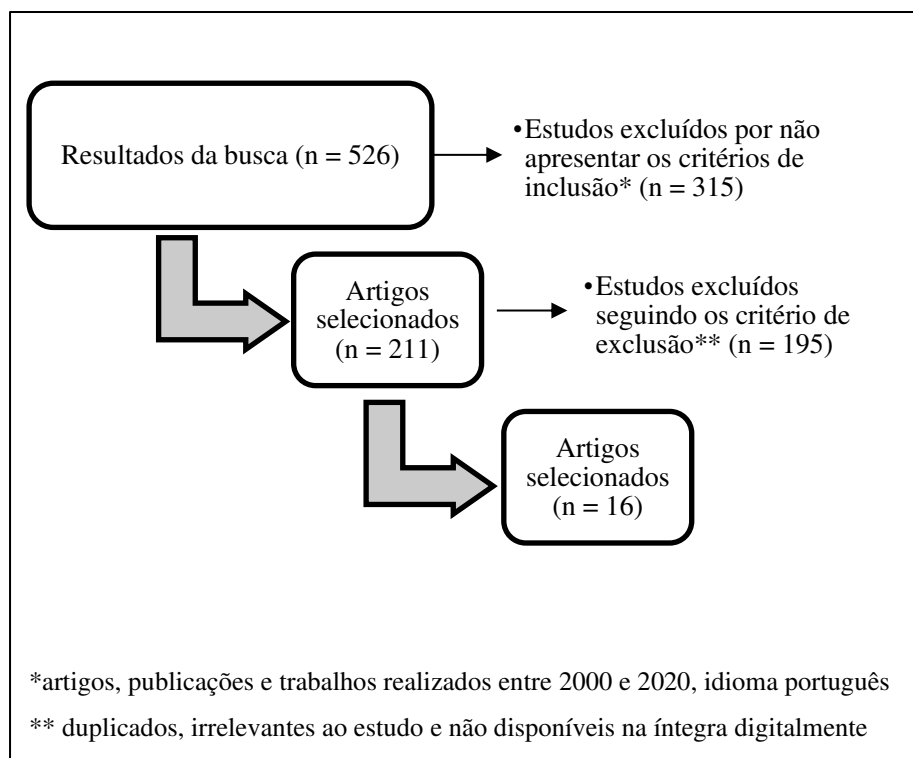
Crítérios de Inclusão: Foram incluídos trabalhos que cumpriam os critérios: artigos, publicações, trabalhos de conclusão de curso realizados no período de 2000 a 2020, publicados no idioma português.

Crítérios de Exclusão: Foram excluídos trabalhos duplicados, os que não abordavam o tema Psicologia do Esporte no Voleibol e/ou Esporte Universitário e que não estavam disponíveis na íntegra digitalmente.

Etapa 3: identificação dos estudos pré-selecionados e selecionados:

Os trabalhos escolhidos passaram por uma leitura e releitura de seus títulos, resumos e palavras-chaves a fim de manter apenas os estudos que tinham o conteúdo conveniente à pesquisa. Em consequência dessa etapa, foram selecionados 16 trabalhos, dispostos na figura 1.

Figura 1. Busca sistematizada na base de dados.



Etapa 4: categorização dos estudos selecionados:

Após selecionados, os trabalhos foram lidos na íntegra e, em seguida, categorizados de acordo com os critérios estabelecidos: Psicologia do Esporte no Voleibol e ou Esporte Universitário.

Etapa 5: análise e interpretação dos resultados:

A partir da análise e categorização realizada na etapa anterior, foram desenvolvidos os resultados, discussão e, finalmente, a conclusão e as considerações finais do trabalho.

Etapa 6: apresentação da revisão/síntese do conhecimento:

Esta síntese do conhecimento foi realizada para proporcionar a explicação detalhada do estudo, tendo como intuito proporcionar mais dados sobre o tema abordado, por meio da exposição de resultados, podendo incentivar novos estudos.

5. RESULTADOS

Foram selecionados para este trabalho de revisão 16 artigos científicos que estão detalhados na Tabela 1 para melhor visualização e leitura.

Dentre os 16 artigos encontrados, 93,8% (n=15) estão relacionados ao voleibol, envolvendo diversas categorias na modalidade (Tabela 2). Notamos nos estudos encontrados que a maioria aborda os temas dentro das categorias de base, e na categoria adulta, com 37,5% (n=6) dos trabalhos voltados para cada uma. Somente um estudo (6,3%) trabalhou com mais de uma categoria e outro estudo (n=1; 6,3%) falou da categoria adaptada.

Muitos estudos (n=10, 62,5%) focam na ansiedade e apenas 2 artigos (12,5%) enfatizam a resiliência. Os outros artigos encontrados estavam relacionados a outras habilidades psicológicas, como por exemplo, estado de humor em atletas, nenhum conectado diretamente ao voleibol universitário. Além desses, foram encontrados outros trabalhos que relacionavam o voleibol e também esporte universitário com outros aspectos psicológicos, e que não eram relacionados à ansiedade ou resiliência, totalizando 37% (n=6) dos artigos. Em relação ao esporte universitário, 12,5% (n=2) tratam sobre o assunto dentro da pesquisa, o que mostra que são poucos os resultados quando se trata desse tópico.

As publicações dos artigos selecionados nessa pesquisa foram encontradas em revistas de Educação Física (Motriz; Revista de Educação Física/UEM; Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte; Revista Brasileira de Educação Física e Esporte; Revista Brasileira de Cineantropometria & Desempenho Humano, com 7 artigos); Ciências do Esporte (Revista Portuguesa de Ciências do Desporto, FADEUP, RPCD, com 1 artigo); Medicina Esportiva (Motricidade, com 3 artigos); Psicologia (Psicologia em Estudo, com 1 artigo); Repositório Científico da Universidade de Coimbra, com 1 artigo; Repositório da Produção Científica e Intelectual da Unicamp, com 1 estudo e Biblioteca Digital da Unicamp, com 2 estudos.

Tabela 1: Artigos seleccionados - Psicologia do Esporte no Voleibol e Esporte Universitário.

Autores (ano)	Título	Revista	Participantes	Modalidade	Local	Temas da Psicologia do Esporte e Instrumentos
Dinis (2003)	Habilidades psicológicas e ansiedade traço em voleibol: estudo exploratório realizado em atletas femininas de voleibol da primeira divisão	Repositório Científico da UC - Universidade de Coimbra	96	Voleibol feminino Categoria Adulto	Portugal Campeonato Nacional de Voleibol da 1ª divisão	Ansiedade traço e as competências psicológicas <i>versões portuguesas e adaptadas de (ACSI – 28) e (SCAT)</i>
Santos (2004)	Ansiedade pré -competitiva: um panorama do handebol universitário feminino e masculino	Biblioteca Digital da UNICAMP	22	Handebol feminino e masculino Categoria Universitário	Caçapava - São Paulo (Brasil) para o grupo feminino São Paulo - São Paulo (Brasil) para o grupo masculino	Ansiedade traço competitiva (SCAT)
Bueno; Di Bonifácio (2007)	Alterações de estados de ânimo presentes em atletas de voleibol, avaliados em fases do campeonato	Psicologia em Estudo	23	Voleibol feminino e masculino Categoria Adulto	Brasil Campeonato Nacional da Superliga de Voleibol	Alterações de estados de ânimo <i>Lista de Estados Ânimos Presentes</i>
Sonoo et al. (2010)	Ansiedade e desempenho: um estudo com uma equipe infantil de voleibol feminino	Motriz: Revista de Educação Física	9	Voleibol feminino Categoria Infantil	Paiçandu - Paraná (Brasil)	Ansiedade traço e ansiedade estado (CSAI-2) e (SCAT)
Ferreira; Leite; Nascimento (2010)	Relação entre níveis de ansiedade-traço competitiva e idade de atletas de voleibol e análise destes níveis pré e pós-competição	Motriz: Revista de Educação Física	12	Voleibol feminino Categoria Adulto	Brasil 53º Jogos Regionais do Interior	Ansiedade traço-competitivo pré e pós- competitivo (SCAT)
Pupo (2011)	As influencias do voleibol adaptado nos níveis de ansiedade e resiliência de idosos ativos	Biblioteca Digital da UNICAMP	23	Voleibol feminino e masculino Categoria Adaptado	Nova Odessa - São Paulo (Brasil)	Ansiedade e Resiliência (BAI) e (ER)

Autores (ano)	Título	Revista	Participantes	Modalidade	Local	Temas da Psicologia do Esporte e Instrumentos
Nascimento Junior; Balbim; Vieira (2012)	Análise do nível de coesão de grupo e do estresse psicológico pré-competitivo de atletas adultos de voleibol	Revista Brasileira de Cineantropometria & Desempenho Humano	155	Voleibol feminino e masculino Categoria Adulto	Maringá - Paraná (Brasil)	Coesão de grupo e o estresse psicológico pré-competitivo (<i>QAG</i>) e (<i>TEP-V</i>)
Rebustini; Machado (2012)	Dinâmicas sociais e estados de humor	Motriz: Revista de Educação Física	12	Voleibol feminino Categoria Infantil	Estado de São Paulo (Brasil)	Estados de humor (<i>POMS</i>) e (<i>IEEA</i>)
Silva et al. (2014)	Ansiedade e desempenho de jogadoras de voleibol em partidas realizadas dentro e fora de casa	Revista da Educação Física / UEM	13	Voleibol feminino Categoria infanto-juvenil	Interior do Estado de São Paulo (Brasil) XXI Copa Regional de Voleibol	Ansiedade pré-competitiva (<i>BAI</i>) e (<i>CSAI-2</i>)
Fernandes et al. (2014)	Efeitos da experiência nas dimensões de intensidade, direção e frequência da ansiedade e autoconfiança competitiva: Um estudo em atletas de esportes individuais e coletivos	Motricidade	267	Modalidades esportivas individuais e coletivas feminino e masculino (Voleibol) Categoria Adulto	Brasil	Ansiedade competitiva forma reduzida de <i>CSAI – 2 - CSAI-2R</i>
Nascimento Junior; Balbim; Vieira (2014)	Estresse psicológico pré-competitivo e voleibol: um estudo em função do gênero e das posições de jogo	Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte	155	Voleibol feminino e masculino Categoria Adulto	Estado do Paraná (Brasil) Jogos Abertos do Paraná 2010	Estresse psicológico pré-competitivo (<i>TEP-V</i>)
Vilela; Gomes (2015)	Ansiedade, Avaliação Cognitiva e Esgotamento na Formação Desportiva: Estudo com Jovens Atletas	Motricidade	711	Modalidades esportivas coletivas feminino e masculino (Voleibol) categorias sub-14, sub-16 e sub-18	Guimarães (Portugal)	Ansiedade e Burnout (<i>EAD - 2</i>), (<i>EAC</i>) e (<i>QBA</i>)

Autores (ano)	Título	Revista	Participantes	Modalidade	Local	Temas da Psicologia do Esporte e Instrumentos
Machado et al. (2016)	Ansiedade estado pré-competitiva em atletas de voleibol infanto-juvenis	Revista Brasileira de Educação Física e Esporte	47	Voleibol feminino e masculino Categoria Infanto-juvenil	Estado do Paraná (Brasil) Taça Paraná de Voleibol 2011	Ansiedade-estado pré-competitiva (CSAI-2)
Vidual (2017)	Características psicológicas de atletas de modalidades coletivas	Repositório da Produção Científica e Intelectual da Unicamp	94	Modalidades esportivas coletivas feminino e masculino (Voleibol feminino) Categorias de Infantil (sub-16) - Adulto	Campinas, São Carlos e São Paulo - São Paulo (Brasil)	Autoestima, Stress, Ansiedade, Resiliência, Estado de Humor, Agressividade, Ansiedade Competitiva, Imagem Corporal, Autoconfiança, Qualidade de Vida, Motivação, Resposta ao Stress, Velocidade e Processamento de Informação, Atenção e Concentração, Memória, Processamento Perceptual e Sequenciação, Raciocínio Abstrato e Tomada de Decisão. <i>Escala de Autoestima de Rosenberg, (ISSC), (BAI), (ER), (POMS), (BAAGI), (CSAI – 2), Escala de Medida de Imagem Corporal, (TSCI), (WHOQL – Bref), (SCAT), (IMPRAFE – 54), (RESTQ – 76 SPORT), (WAIS), (Teste AC), (TEPIC – M), (TTC) e (WAIS)</i>
Viana-Meireles; Sampaio; Bomfim (2017)	Ambiente desportivo e emoções: Percepção de atletas universitários	Revista Portuguesa de Ciências do Desporto (FADEUP) - RPCD	81	Modalidades esportivas individuais e coletivas feminino e masculino (Voleibol) Categoria Universitário	Brasil	Emoções, sentimentos e afetividade <i>Instrumento gerador dos mapas afetivos</i>
Síndice Silva et al. (2018)	Desempenho técnico-tático e estados de humor de acordo com o sucesso nos jogos em jovens atletas de voleibol	Motricidade	60	voleibol feminino Categoria infanto-juvenil	Brasil <i>Jogos Escolares da Juventude 2014</i>	Estado de humor (POMS)

Tabela 2. Classificação dos temas abordados nos estudos.

	ARTIGOS	
	N	%
Voleibol	15	93,8
Ansiedade	10	62,5
Resiliência	2	12,5
Outros aspectos psicológicos	6	37,5
Esporte universitário	2	12,5
Categorias de base	6	37,5
Categoria adulta	6	37,5
Categoria adaptada	1	6,3
Mais de uma categoria	1	6,3

Desses artigos, 9 mostraram objetivos conectando ansiedade e voleibol. (DINIS, 2003; SONOO et. al., 2010; FERREIRA; LEITE; NASCIMENTO, 2010; PUPO, 2011; SILVA et. al, 2014; FERNANDES et. al., 2014; VILELA; GOMES, 2015; MACHADO et. al., 2016; VIDUAL, 2017). Os estudos de Vidual (2017) e Pupo (2011) também apresentam objetivos relacionando da modalidade à resiliência. Quanto ao cenário universitário, os estudos que apresentam objetivos voltados ao esporte universitário, 2 artigos foram selecionados nesta pesquisa (SANTOS, 2004; VIANA-MEIRELES; SAMPAIO; BOMFIM, 2017).

Esses resultados foram obtidos a partir das bases escolhidas para realizar a pesquisa no site do Sistema de Biblioteca da Unicamp (SBU), sendo: apenas estudos em língua portuguesa, realizados a partir dos anos 2000 e que estivessem disponíveis na íntegra digitalmente. A escolha do período em anos das publicações foi definida a partir do conhecimento de que muitos estudos voltados ao voleibol foram realizados em meio à década de 00, devido a repercussão do esporte no país com a atuação da seleção masculina durante os Jogos Olímpicos de Sydney em 2004, que resultou em uma medalha de ouro à equipe brasileira.

6. DISCUSSÃO

O intuito dessa pesquisa era encontrar trabalhos que abordassem ansiedade e resiliência diante do contexto do voleibol universitário feminino. A meta foi parcialmente concluída, tendo 11 dos 16 estudos que tratam dos temas de nosso interesse, mesmo com variedade entre as temáticas abordadas.

Dentre os artigos que tratam sobre a ansiedade, alguns fatores foram mencionados em mais de um estudo para apontar as variações de seus níveis em atletas. Por exemplo, os estudos que comparam os níveis de ansiedade por gênero apontam que as mulheres possuem maior tendência a níveis mais elevados de ansiedade em relação aos homens, enquanto estes apresentam maiores níveis de autoconfiança (SANTOS, 2004; BALBIM; NASCIMENTO JÚNIOR; VIEIRA, 2012; MACHADO et al., 2016; VIDUAL, 2017). Machado (2019) evidencia, em seu estudo sobre ansiedade pré-competitiva e desempenho em atletas de judô, que as atletas do sexo feminino apresentam maior tendência a apresentar níveis mais acentuados de ansiedade, enquanto os atletas do sexo masculino demonstram níveis maiores de autoconfiança.

Alguns estudos (DINIS, 2003, FERREIRA, LEITE e NASCIMENTO, 2010; FERNANDES et al., 2014) definem a ansiedade-traço como variável que pode sofrer mudanças de acordo com a idade, também pela experiência, enquanto a ansiedade-traço competitiva é encontrada em níveis mais elevados em atletas jovens e, consequentemente, menos experientes. Em contrapartida ao estudo de Santos (2004), houve divergência de opiniões na literatura e alguns autores discordam de tal influência, e outros que discordam de tal afirmativa. Gonçalves e Belo (2007) apontam em seu estudo que a faixa etária não demonstrou diferenças significativas em relação a ansiedade-traço competitiva. Enquanto Detanico e Santos (2005) afirmam que a idade dos atletas teve influência quanto aos níveis de ansiedade dos atletas, porém sem relação com o tempo de prática esportiva.

No estudo de Interdonato et al. (2010), no qual são avaliados os níveis de ansiedade-traço competitiva em atletas de categoria infanto-juvenil de diversas modalidades, foi evidenciado que não houve correlação entre a idade e tempo de prática esportiva dos atletas em relação aos níveis de ansiedade. Gonçalves e Belo (2007) esperavam um resultado significativo quanto aos níveis de ansiedade dos atletas em relação à experiência esportiva, mas a resposta não foi positiva. Nesse sentido, buscando relação com idade, Detanico e Santos (2005) concordam parcialmente ao concluírem em seu estudo com judocas que a idade

influencia nos níveis de ansiedade, enfatizando que os atletas mais velhos apresentavam menos sintomas de ansiedade que os mais novos. Todavia, os autores não encontraram relação entre a experiência no esporte com os níveis de ansiedade apresentados.

Com essa pesquisa integrativa, foi evidenciado que existem poucos estudos relacionando o Esporte Universitário e a Psicologia do Esporte, no âmbito nacional. Apenas dois estão ambientados no Esporte Universitário, porém nenhum relacionado ao voleibol da categoria. Mesmo com o progresso do Esporte Universitário no cenário brasileiro, percebe-se a escassez de estudos que abarquem o entendimento do vínculo entre o nível de ansiedade pré-competitiva dos atletas, o desempenho esportivo e as variáveis de ordem pessoal (SALLES et al., 2015).

Em relação aos estudos que abordaram a resiliência, apenas dois trataram desse assunto, (PUPO, 2011; VIDUAL, 2017), mas nenhum deles estudou o contexto universitário. Em seu estudo, Pupo (2011) ressalta como os níveis de ansiedade e resiliência são influenciados de forma positiva em indivíduos idosos devido à prática do esporte, no caso, o voleibol. Na literatura, o estudo de Cevada et al. (2012) mostra que os níveis de resiliência em ex-atletas profissionais eram mais elevados em relação à indivíduos não atletas, assim como menores níveis de ansiedade, e melhores resultados em relação a aspectos emocionais e estado geral de saúde.

Na pesquisa de Vidual (2017), que compara características psicológicas entre atletas de voleibol, futsal e futebol, foi observado que os níveis de resiliência das atletas de voleibol, são considerados moderadamente altos. É possível notar carência referente à resiliência aplicada ao contexto esportivo, encontrando-se poucos estudos neste contexto, principalmente no cenário universitário. Codonhato (2017) aborda em certo ponto de seu estudo essa lacuna na literatura, propondo então fazer uma análise sistemática sobre o tema.

Além dos estudos que abordam os temas pertinentes a essa pesquisa, foram encontrados outros temas, como a relação entre ansiedade e Síndrome de Burnout (SB), na qual Vilela e Gomes (2015) relatam que a SB tem relação com altos níveis de ansiedade. De acordo com Pereira (2010), a SB evidencia-se em contínuos eventos estimulantes ao estresse, não existindo mecanismos de enfrentamento suficientes para lidar com as situações estressantes, o que acarreta em desgaste emocional, insatisfação profissional e despersonalização. Na literatura encontram-se estudos que consentem tal afirmativa, como por exemplo, no estudo de Gôveia et al. (2018), realizado com residentes e anestesiológicas do Distrito Federal, no qual os autores afirmam que há relação entre ansiedade-estado e SB.

Foram encontrados também nessa pesquisa outros temas não específicos como: Estado de humor (REBUSTINI; MACHADO, 2012), emoções, sentimentos e afetividades (VIANA-MEIRELES; SAMPAIO; BOMFIM, 2017) e alterações de estado de ânimo (BUENO; DI BONIFÁCIO, 2007).

Diante do exposto, como visto nos tópicos supracitados, este trabalho contribuiu para ampliar os conhecimentos de uma área pouco explorada em nosso país. Além disso, a Psicologia do Esporte permite ressaltar o treinamento psicológico como pilar fundamental junto ao treinamento físico, técnico e tático. Com os poucos estudos encontrados, ressaltamos a importância de futuras pesquisas sobre o tema, para que possamos ampliar o conhecimento e contribuir nas estratégias efetivas para identificar e melhorar os aspectos psicológicos no voleibol do contexto universitário.

7. CONCLUSÕES

O objetivo dessa pesquisa foi alcançado, tendo como resultado estudos com tópicos abordando a ansiedade e a resiliência em algumas vertentes e categorias no esporte. Importante ressaltar a lacuna científica na área e, com isso, a importância do estudo deste tema. Foram poucos estudos encontrados e poucos abordam estas variáveis no contexto universitário e no voleibol. Desta maneira, podemos dizer que este tema deixa amplas possibilidades de estudos na área para futuras pesquisas.

Concluimos com o estudo que a Psicologia do Esporte nos permite compreender e analisar os processos psicológicos e como estes podem influenciar no desempenho do atleta, ressaltando os aspectos psicossociais do esporte, como ansiedade e resiliência. Assim, salientamos a importância do tema para o Esporte Universitário, tão importante e tão pouco lembrado nas rotinas esportivas.

8. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Nossa revisão integrativa buscou encontrar estudos que relacionassem as características psicológicas ansiedade e resiliência com voleibol feminino no âmbito universitário. Foi possível perceber que há alguns estudos que relacionam o esporte universitário e a Psicologia de Esporte, porém estes ainda são escassos e com pouca relevância nacional. A maioria dos resultados apresentou temas voltados para a ansiedade competitiva no voleibol, enquanto a resiliência obteve poucos resultados diante da base de dados utilizada, assim como os estudos voltados ao campo esportivo universitário. Tais resultados atingem o objetivo da pesquisa, trazendo artigos que relacionam os temas, mesmo que de forma indireta.

Essa é uma revisão integrativa quase inédita e pode ser inovadora, o que permite dar início a inúmeras possibilidades de estudos nesse campo, já que é algo ainda pouco explorado na literatura científica. Algumas sugestões: como avaliar a influência dos aspectos psicológicos nesses indivíduos, a ação de um aspecto sobre o outro e como esta relação pode direcionar diferentes respostas e diferentes níveis de rendimento de atletas universitários.

O interesse por este tema foi desenvolvido em razão da aproximação com a Psicologia do Esporte desde o início de minha graduação, junto com a vivência no voleibol, inclusive no contexto universitário. Durante essa experiência esportiva, pude perceber as diferentes formas em que atletas reagem as situações dentro e fora das quadras, e como o fator psicológico é muito influente nessas ações. E finalmente, essa pesquisa proporcionou-me conhecimento muito além dos tópicos inicialmente selecionados para serem estudados, tendo em vista a variedade de associação dos temas escolhidos com outras vertentes.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ADELMAN, M.; MORAES, F. A. Breaking their way in: Women jockeys at the racetrack in Brazil. **Advances in Gender Research**, v. 12, n. 1, p. 99-123, 2008. Disponível em: <https://portalrevistas.ucb.br/index.php/RBCM/article/view/133/310>. Acesso em: 04 abr. 2020.

AFONSO, G. F. **A reinvenção do Voleibol de praia: agentes e estruturas de uma modalidade espetacularizada (1983-2008)**. Curitiba, 2011, 214f. Tese de Doutorado. Tese (Doutorado em Sociologia) - Programa de Pós-Graduação em Sociologia, Universidade Federal do Paraná.

AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION et al. **DSM-5: Manual diagnóstico e estatístico de transtornos mentais**. Artmed Editora, 2014.

BARBOSA, G. S. Resiliência: desenvolvendo e ampliando o tema no Brasil. SOBRARE. Edição do Kindle, 2014.

BIAGGIO, A. M. B. Desenvolvimento da forma infantil em português do inventário de ansiedade traço-estado de Spielberger. **Arquivos Brasileiros de Psicologia**, v. 32, n. 3, p. 106-118, 1980. Disponível em: <http://bibliotecadigital.fgv.br/ojs/index.php/abp/article/view/18399>. Acesso em: 24 mar. 2020.

BOTELHO, L. L.R.; CUNHA, C. C. A.; MACEDO, M. O método da revisão integrativa nos estudos organizacionais. **Gestão e sociedade**, v. 5, n. 11, p. 121-136, 2011. Disponível em: <https://www.gestoesociedade.org/gestoesociedade/article/view/1220>. Acesso em: 11 jul. 2020.

BUENO, J. L. O.; DI BONIFÁCIO, M. A. Alterações de estados de ânimo presentes em atletas de voleibol, avaliados em fases do campeonato. **Psicologia em Estudo**, v. 12, n. 1, p. 179-184, 2007. Disponível em: https://www.scielo.br/scielo.php?pid=S1413-73722007000100021&script=sci_arttext&tlng=pt. Acesso em: 24 jul. 2020.

CAMARGO, P. R.; MEZZADRI, F. M. A organização e configuração do esporte universitário no Brasil (1940-1980). **Motrivivência**, v. 30, n. 53, p. 52-68, 2018. Disponível em: <https://periodicos.ufsc.br/index.php/motrivivencia/article/view/2175-8042.2018v30n53p52/36351>. Acesso em: 24 mar. 2020.

CEVADA, T. et al. Relação entre esporte, resiliência, qualidade de vida e ansiedade. **Archives of Clinical Psychiatry (São Paulo)**, v. 39, n. 3, p. 85-89, 2012. Disponível em: https://www.scielo.br/scielo.php?pid=S0101-60832012000300003&script=sci_arttext. Acesso em: 06 jul. 2020.

CODONHATO, R. Resiliência, estresse e lesões no contexto da ginástica rítmica de elite. 2017. 96 f. Dissertação (mestrado em Educação Física) - Universidade Estadual de Maringá, Universidade Estadual de Londrina, 2017, Maringá, PR.

CONFEDERAÇÃO BRASILEIRA DE VÔLEI. **História do vôlei no Brasil, 2020**. Disponível em: <http://institucional.cbv.com.br/historia>. Acesso em: 04 abr. 2020.

CRATTY, Bryant J. **Psicologia no esporte**. Prentice-hall do Brasil, 1984.

DETANICO, D.; SANTOS, S. G. Variáveis influenciando e sendo influenciadas pela ansiedade traço pré-competitiva: um estudo com judocas. **Lecturas: Educación física y deportes**, v. 9010, 2005. Disponível em: <https://www.efdeportes.com/efd90/judocas.htm>. Acesso em: 21 jun. 2020.

DINIS, L. G. Habilidades psicológicas e ansiedade traço em voleibol: estudo exploratório realizado em atletas femininas de voleibol da primeira divisão. 2003. Trabalho de Conclusão de Curso. Disponível em: <https://estudogeral.uc.pt/handle/10316/20799>. Acesso em: 24 jul. 2020.

EDUCAÇÃO, Grupo Anima. **Manual Revisão Bibliográfica Sistemática Integrativa: a pesquisa baseada em evidências**. Belo Horizonte: Grupo Anima Educação, 2014.

FERNANDES, M. G. et al. Efeitos da experiência nas dimensões de intensidade, direção e frequência da ansiedade e autoconfiança competitiva: Um estudo em atletas de desportos individuais e coletivos. *Motricidade*, v. 10, n. 2, p. 81-89, 2014. Disponível em: http://www.scielo.mec.pt/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1646-107X2014000200009. Acesso em: 24 jul. 2020.

FERREIRA, J. S.; LEITE, L. P. R.; NASCIMENTO, C. M. C. Relação entre níveis de ansiedade-traço competitiva e idade de atletas de voleibol e análise destes níveis pré e pós-competição. **Motriz: Revista de Educação Física**, v. 16, n. 4, p. 853-857, 2010. Disponível em: https://www.scielo.br/scielo.php?pid=S1980-65742010000400005&script=sci_arttext. Acesso em: 25 jun. 2020.

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, 2007. Disponível em: https://www.scielo.br/scielo.php?pid=S1413-82712007000200018&script=sci_arttext&tlng=pt. Acesso em: 21 jun. 2020.

GOVÊIA, C. S. et al. Associação entre síndrome de burnout e ansiedade em residentes e anesthesiologistas do Distrito Federal. **Brazilian Journal of Anesthesiology**, v. 68, n. 5, p. 442-446, 2018. Disponível em: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0034709416303543>. Acesso em: 21 jun. 2020.

HATZIDAKIS, G. Esporte universitário. Atlas do Esporte no Brasil, Rio de Janeiro, p.403-405, CONFEF, 2006.

INTERDONATO, G. C. et al. Análise da ansiedade traço competitiva em jovens atletas. **Conexões**, v. 8, n. 3, p. 1-9, 2010. Disponível em: <https://periodicos.sbu.unicamp.br/ojs/index.php/conexoes/article/view/8637722>. Acesso em: 21 jun. 2020.

MACHADO, M. E. Ansiedade pré-competitiva e desempenho em atletas de judô de Santa Catarina. **Educação Física Bacharelado-Pedra Branca**, 2019. Disponível em: <https://riuni.unisul.br/bitstream/handle/12345/7319/ARTIGO%20ANSIEDADE%20PRE->

COMPETITIVA%20-%20MAYARA%20.pdf?sequence=1&isAllowed=y. Acesso em: 21 jun. 2020.

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. Disponível em: https://www.scielo.br/scielo.php?pid=S1807-55092016000401061&script=sci_arttext. Acesso em: 24 jul. 2020.

NASCIMENTO JUNIOR, J. R. A.; BALBIM, G. M.; VIEIRA, L. F. Estresse psicológico pré-competitivo e voleibol: um estudo em função do gênero e das posições de jogo. **Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte**, v. 13, n. 2, 2014. Disponível em: <http://editorarevistas.mackenzie.br/index.php/remef/article/view/4224>. Acesso em: 21 jun. 2020.

PEREIRA, A. M. T. B. Burnout: quando o trabalho ameaça o bem-estar do trabalhador. 4ª ed. São Paulo: Casa do Psicólogo; 2010

PESCE, R. P. et al. Adaptação transcultural, confiabilidade e validade da escala de resiliência. **Cadernos de Saúde pública**, v. 21, n. 2, p. 436-448, 2005. Disponível em: http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S0102-311X2005000200010&script=sci_arttext. Acesso em: 24 mar. 2020.

PIRES, D. A.; LIMA, P. A.; PENNA, E. M. Resiliência em atletas de Artes Marciais Mistas. **Cuadernos de Psicología del Deporte**, v. 19, n. 2, p. 243-255, 2019. Disponível em: <https://revistas.um.es/cpd/article/view/340681>. Acesso em: 04 abr. 2020.

PUPO, L. C. A. As influências do voleibol adaptado nos níveis de ansiedade e resiliência de idosos ativos, 2011. Disponível em: <https://www.fef.unicamp.br/feff/sites/uploads/congressos/ccd2011/anais/35177864898.pdf>. Acesso em: 24 jul. 2020.

REBUSTINI, F.; MACHADO, A. A. Dinâmicas sociais e estados de humor. *Motriz: Revista de Educação Física*, v. 18, n. 2, p. 233-244, 2012. Disponível em: https://www.scielo.br/scielo.php?pid=S1980-65742012000200003&script=sci_arttext&tlng=pt. Acesso em: 24 jul. 2020.

ROMARIZ, S. B.; VOTRE, S. J.; MOURÃO, L. Representações de gênero no voleibol brasileiro: a imagem do teto de vidro. **Movimento (ESEFID/UFRGS)**, v. 18, n. 4, p. 219-237, 2012. Disponível em: <https://www.seer.ufrgs.br/Movimento/article/view/32657>. Acesso em: 14 jul. 2020.

SALLES, W. et al. Ansiedade pré-competitiva e esporte. **Conexões**, v. 13, n. 3, p. 85-100, 2015. Disponível em: <https://periodicos.sbu.unicamp.br/ojs/index.php/conexoes/article/view/8640872>. Acesso em: 21 jun. 2020.

SANTOS, D. H. ANSIEDADE PRÉ-COMPETITIVA: UM PANORAMA DO HANDEBOL UNIVERSITÁRIO FEMININO E MASCULINO. 2004. Trabalho de Conclusão de Curso. Disponível em: <http://www.bibliotecadigital.unicamp.br/document/?down=000325285>. Acesso em: 24 jul. 2020.

SHEAN, M. Current theories relating to resilience and young people. **Victorian Health Promotion Foundation: Melbourne, Australia**, p. 5, 2015. Disponível em: <https://evidenceforlearning.org.au/assets/Grant-Round-II-Resilience/Current-theories-relating-to-resilience-and-young-people.pdf>. Acesso em: 24 jul. 2020.

SILVA, C. V. et al. Ansiedade-traço em atletas de esportes coletivos e individuais. **EFDeportes.com, Revista Digital**, Buenos Aires, n. 204, 2015. Disponível em: <https://www.efdeportes.com/efd204/ansiedade-traco-em-esportes-coletivos-e-individuais.htm>. Acesso em: 24 mar. 2020.

SILVA, J. D. A.; PADOVANI, R. C.; VIANA, M. B. O emprego do Biofeedback como Estratégia de Manejo do Estresse e da Ansiedade em Atletas: um Ensaio Clínico. **Revista Brasileira de Terapia Comportamental e Cognitiva**, v. 18, n. 3, p. 17-29, 2016. Disponível em: <http://www.usp.br/rbtcc/index.php/RBTCC/article/view/919>. Acesso em: 24 mar. 2020.

SILVA, M. M. F. et al. Ansiedade e desempenho de jogadoras de voleibol em partidas realizadas dentro e fora de casa. **Rev. educ. fis. UEM**, Maringá, v. 25, n. 4, p. 585-596, 2014. Disponível em: https://www.scielo.br/scielo.php?pid=S1983-30832014000400585&script=sci_arttext. Acesso em 24 jul. 2020.

SINDICE SILVA, L. et al. Desempenho técnico-tático e estados de humor de acordo com o sucesso nos jogos em jovens atletas de voleibol. **Motricidade**, v. 14, n. S1, p. 165-173, 2018. Disponível em: <https://revistas.rcaap.pt/motricidade/issue/view/799>. Acesso em: 24 jul. 2020.

SOUZA, L. T. O Esporte Universitário e a Motivação do Aluno Unicamp na Prática de Atividades Físicas e Esportivas. **Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação)–Faculdade de Educação Física. Universidade Estadual de Campinas, Campinas**, 2006.

SOUZA, T. S.; DECUSSATTI, D. O Esporte e resiliência: uma revisão sistemática. **Pensar a Prática**, v. 20, n. 2, 2017. Disponível em: <http://docs.bvsalud.org/biblioref/2018/09/913666/42595-200212-1-pb.pdf>. Acesso em: 24 mar. 2020.

SONOO, C. N. et al. Ansiedade e desempenho: um estudo com uma equipe infantil de voleibol feminino. **Motriz, Rio Claro**, v. 16, n. 3, p. 629-637, 2010. Disponível em: <https://www.scielo.br/pdf/motriz/v16n3/a10v16n3>. Acesso em: 24 jul 2020.

STAREPRAVO, F.A. et al. Esporte universitário brasileiro: uma leitura a partir de suas relações com o Estado. **Revista Brasileira de Ciências do Esporte**, v. 31, n. 3, p. 131-148, 2010. Disponível em: <https://www.scielo.br/pdf/rbce/v31n3/v31n3a09.pdf>. Acesso em: 14 jul. 2020.

VALLE, M. P. Coaching e resiliência: intervenções possíveis para pressões e medos de ginastas e esgrimistas. **Revista Brasileira de Psicologia do Esporte**, v. 1, n. 1, 2018. Disponível em: <https://portalrevistas.ucb.br/index.php/RBPE/article/view/9260>. Acesso em: 24 mar. 2020.

VIANA-MEIRELES, L.G.; SAMPAIO, D. B.; BOMFIM, Z. A. C. Ambiente desportivo e emoções: Percepção de atletas universitários. **Revista Portuguesa de Ciências do Desporto**,

2017. Disponível em: https://rpcd.fade.up.pt/_arquivo/artigos_soltos/2017-S1A/4-05.pdf. Acesso em: 11 jul. 2020.

VIDUAL, M. B. P. et al. Características psicológicas de atletas de modalidades coletivas. 2017. Disponível em: <http://repositorio.unicamp.br/handle/REPOSIP/321934>. Acesso em: 24 jul 2020.

VILELA, C.; GOMES, A. R. Ansiedade, avaliação cognitiva e esgotamento na formação desportiva: estudo com jovens atletas. *Motricidade*, v. 11, n. 4, p. 104-119, 2015. Disponível em: http://www.scielo.mec.pt/scielo.php?pid=S1646-107X2015000400011&script=sci_arttext&tlng=es. Acesso em: 24 jul 2020.

WEINBERG, R.S.; GOULD, D. **Fundamentos da psicologia do esporte e do exercício**. Artmed editora, p.72, 2016.

ZEFERINO, J. C.; BARLETTO, M.; SALLES, J. G.C. A participação de mulheres no esporte universitário: um campo em disputa. **Movimento (ESEFID/UFRGS)**, v. 19, n. 2, p. 11-30, 2013. Disponível: <https://www.seer.ufrgs.br/Movimento/article/view/24008/25252>. Acesso em: 04 abr. 2020.