



C A P Í T U L O 4

EVIDÊNCIAS SOBRE NÍVEIS DE ANSIEDADE E FATORES RELACIONADOS EM ATLETAS DE FISICULTURISMO

 <https://doi.org/10.22533/at.ed.878112623014>

Gilvan Ferreira da Silva Junior

Evanice Avelino de Souza

Ana Patrícia Freires Caetano

João Paulo Lima Vasconcelos

Danilo Magalhães Luciano

Michele Gonçalves Romcy Torres

Paulo Andrey de Holanda Bastos

Genilson Cesar Soares

RESUMO: Introdução: A ansiedade é um fator relevante no contexto esportivo e pode ser intensificada em modalidades com elevada exigência física, estética e competitiva, como o fisiculturismo. Metodologia: Estudo transversal, de natureza quantitativa, realizado em outubro de 2025, com 51 atletas fisiculturistas (sendo a maioria do sexo masculino, n=39). A amostragem ocorreu pelo método bola de neve, com divulgação do convite via WhatsApp. Após o aceite do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido, foram aplicadas questões sociodemográficas e o questionário GAD-7. Os dados foram analisados no software SPSS. Resultados: Observou-se predominância de ansiedade leve, com presença de casos de ansiedade grave. Verificou-se associação significativa entre sexo feminino e TAG, bem como entre sentir-se ansioso diante do não cumprimento da preparação e a presença de TAG. Conclusão: Os achados

indicam diferentes níveis de ansiedade entre fisiculturistas, reforçando a necessidade de atenção à saúde mental nessa modalidade.

PALAVRAS-CHAVE: Ansiedade. Atletas. Fisiculturismo. Saúde mental

EVIDENCE ON ANXIETY LEVELS AND RELATED FACTORS IN BODYBUILDING ATHLETES

ABSTRACT: Introduction: Anxiety is a relevant factor in the sports context and may be intensified in disciplines with high physical, aesthetic, and competitive demands, such as bodybuilding. Methodology: This was a cross-sectional, quantitative study conducted in October 2025 with 51 bodybuilding athletes (the majority male, $n = 39$). Sampling was performed using the snowball method, with invitations disseminated via WhatsApp. After acceptance of the Free and Informed Consent Form, sociodemographic questions and the GAD-7 questionnaire were administered. Data were analyzed using SPSS software. Results: A predominance of mild anxiety was observed, with the presence of cases of severe anxiety. A significant association was found between female sex and generalized anxiety disorder (GAD), as well as between feeling anxious when failing to meet preparation requirements and the presence of GAD. Conclusion: The findings indicate different levels of anxiety among bodybuilders, reinforcing the need for attention to mental health in this sport.

KEYWORDS: Athletes. Anxiety. Bodybuilding. Mental health.

INTRODUÇÃO

A ansiedade é uma resposta emocional comum diante de situações percebidas como desafiadoras ou ameaçadoras, manifestando-se por sintomas cognitivos, emocionais e fisiológicos que podem interferir no bem-estar e no desempenho do indivíduo. Na psicologia, especialmente a partir do modelo proposto por Spielberger, a ansiedade é compreendida a partir de duas dimensões principais: a ansiedade-traço, relacionada a características mais estáveis da personalidade, e a ansiedade-estado, que se refere a reações transitórias diante de contextos específicos de pressão ou avaliação (Spielberger *et al.*, 1983). Esse constructo tem sido amplamente investigado por sua relevância em contextos de alto desempenho, nos quais as demandas emocionais se intensificam.

Nesse sentido, o esporte configura-se como um campo particularmente fértil para o estudo da ansiedade, uma vez que envolve competição, exposição pública, expectativas de resultados e avaliações constantes. A literatura em psicologia do esporte aponta que níveis elevados de ansiedade podem comprometer a

concentração, a tomada de decisão e a execução motora, enquanto níveis moderados podem atuar como fator facilitador do desempenho, dependendo da interpretação subjetiva do atleta (Weinberg; Gould, 2017). Assim, compreender como a ansiedade se manifesta em diferentes modalidades esportivas torna-se fundamental para promover tanto o rendimento quanto a saúde mental dos atletas.

Ao avançar para modalidades individuais, observa-se que a responsabilidade exclusiva pelo resultado tende a intensificar a vivência de estados emocionais negativos, incluindo a ansiedade. Estudos indicam que atletas de esportes individuais apresentam maior vulnerabilidade a sintomas ansiosos quando comparados aos de esportes coletivos, justamente pela maior autoexigência e menor diluição da pressão competitiva (Rice *et al.*, 2016). Esse cenário reforça a necessidade de investigar contextos esportivos específicos, nos quais as demandas psicológicas assumem características próprias.

O fisiculturismo insere-se nesse contexto como uma modalidade singular, marcada não apenas pelo alto volume e intensidade de treinamento, mas também por fortes exigências estéticas, controle rigoroso da alimentação e avaliações baseadas majoritariamente na aparência corporal. Diferentemente de outras modalidades, o desempenho no fisiculturismo está diretamente associado à percepção visual do corpo, o que pode intensificar preocupações com a imagem corporal, o medo do julgamento e a pressão por padrões considerados ideais (Mitchell *et al.*, 2017). Esses fatores configuram um ambiente potencialmente propício ao aumento dos níveis de ansiedade, especialmente em períodos pré-competitivos.

Diante desse panorama, torna-se relevante direcionar o olhar científico para a saúde mental de fisiculturistas, ainda pouco explorada na literatura quando comparada a outras modalidades esportivas. Sendo assim, o presente estudo objetivou investigar os níveis de ansiedades em atletas de fisiculturismo.

METODOLOGIA

Planejamento da pesquisa

Trata-se de um estudo de caráter transversal, com natureza quantitativa, realizado no período de outubro de 2025. A seleção dos participantes ocorreu por meio do método de amostragem em bola de neve, no qual o pesquisador realizou a divulgação do instrumento de pesquisa por meio do aplicativo WhatsApp, em grupos de atletas de fisiculturismo, solicitando o compartilhamento do convite entre os próprios participantes.

Amostra

A amostra foi composta por 51 atletas fisiculturistas, de ambos os sexos, regularmente envolvidos em treinamentos voltados à prática da modalidade. Os participantes foram selecionados por conveniência, considerando a disponibilidade e o aceite em participar do estudo, e representaram atletas ativos no período de coleta de dados.

Instrumentos e procedimentos

O pesquisador, por também ser atleta de fisiculturismo, possuía acesso direto a grupos de atletas da modalidade, o que facilitou a divulgação do convite para participação na pesquisa. O link do estudo foi compartilhado nesses grupos, permitindo que os atletas interessados acessassem voluntariamente o instrumento de coleta de dados. Inicialmente, os participantes eram direcionados ao Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE), no qual constavam as informações sobre os objetivos, procedimentos, riscos e benefícios da pesquisa. Somente após a concordância expressa com o TCLE, os atletas tinham acesso às questões sociodemográficas e, em seguida, ao questionário Generalized Anxiety Disorder-7 (GAD-7), utilizado para a avaliação do nível de ansiedade.

Características Sociodemográficas

Foram investigadas as características sociodemográficas dos participantes, incluindo sexo (masculino e feminino), idade (anos), semestre (semestre atual), acompanhamento nutricional (sim ou não), dieta ou restrição alimentar já deixou ansioso(a) (sim ou não), sente-se ansioso(a) quando não consegue seguir totalmente sua preparação (sim ou não) e prática de outro exercício físico (sim ou não).

Ansiedade

Para a avaliação dos níveis de ansiedade foi utilizado o questionário de autorrelato Generalized Anxiety Disorder (GAD-7) para o rastreamento do TAG. O GAD-7 é composto por 7 itens que questionam a frequência com que o indivíduo se sentiu ansioso nas últimas duas semanas, com afirmações como “preocupar-se demais com diferentes coisas” ou “teve dificuldade em relaxar”, onde cada um dos itens é pontuado em uma escala Likert de 4 pontos, sendo 0 correspondente a “nenhuma vez” e 3 a “quase todos os dias”.

A pontuação total do GAD-7 é obtida somando-se os pontos de cada um dos 7 itens, resultando em um valor total que varia de 0 a 21. Este resultado é utilizado para classificar a gravidade da ansiedade, servindo também como ferramenta de

rastreamento (triagem). Assim, uma pontuação entre (0-4) representa ansiedade mínima, (5-9) ansiedade leve, (10-14) ansiedade moderada e (15-21) ansiedade grave. O ponto de corte de 10 é amplamente aceito como o limite para identificar casos prováveis de Transtorno de Ansiedade Generalizada (TAG) que justifiquem uma investigação e diagnóstico mais aprofundados por um profissional de saúde mental.

Análise dos dados

Os dados foram analisados por meio de estatística descritiva, utilizando-se frequências absolutas e relativas. Para verificar possíveis relações entre o TAG e as variáveis independentes (sexo, idade, acompanhamento nutricional, restrição alimentar, ansiedade pela preparação e prática de atividade física), adotou-se o Qui-quadrado considerando nível de significância $p < 0,05$ através do SPSS 21.0.

RESULTADOS

A Tabela 1 apresenta que a amostra foi composta predominantemente por participantes do sexo masculino (76,5%) e com idade até 28 anos (35,3%). A maioria relatou acompanhamento nutricional (86,3%) e prática regular de atividade física (68,6%). Observou-se também elevada prevalência de ansiedade associada à alimentação, sendo que 60,8% afirmaram já ter se sentido ansiosos devido à dieta e 68,6% relataram ansiedade ao não conseguir seguir totalmente a preparação alimentar.

Variáveis	n(%)
Sexo	
Masculino	39(76,5)
Feminino	12(23,5)
Idade (anos)	
≤ 28	18(35,3)
29 a 30	8(15,7)
31 a 34	11(21,6)
≥ 35	14(27,5)
Você tem acompanhamento nutricional?	
Sim	44(86,3)
Não	7(11,7)
Sua dieta ou restrição alimentar já lhe deixou ansioso(a)?	
Sim	31(60,8)
Não	20(39,2)

Você se sente ansioso(a) quando não consegue seguir totalmente sua preparação?	
Sim	35(68,6)
Não	16(31,4)
Prática atividade física?	
Sim	35(68,6)
Não	16(31,4)

Tabela 1 – Características gerais dos fisiculturistas (n=51)

Fonte: dados da pesquisa (2025)

Observa-se no Gráfico 1 que as atividades físicas mais praticadas entre os fisiculturistas foram esportes e artes marciais, ambas com frequência de 8 participantes. Em seguida, destacaram-se o cárdio (7) e a corrida (5). A dança apresentou a menor adesão, sendo relatada por apenas 2 participantes.

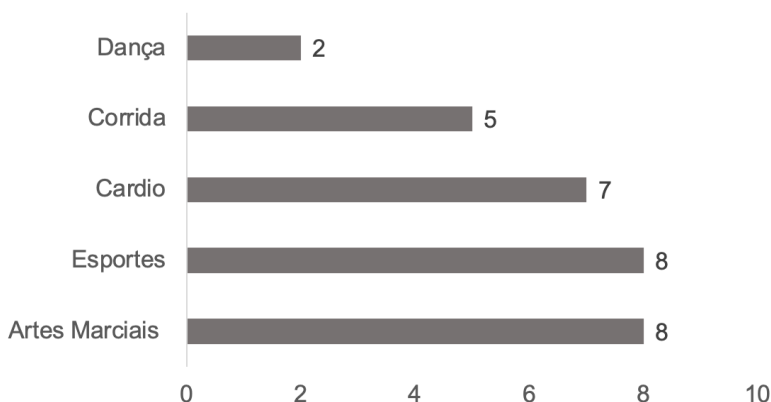


Gráfico 1 – Frequência dos exercícios físicos praticado pelos fisiculturistas (n=51)

Fonte: dados da pesquisa (2025)

Em relação a frequência de treino, observou-se maior concentração de participantes com seis dias de treino por semana (47,1%), seguida por cinco dias (27,5%) e sete dias (19,6%). Frequências menores, de duas e quatro vezes por semana, foram menos comuns, representando 1,9% e 3,9% da amostra, respectivamente. Quanto a média semanal de treino de $115,6 \pm 75,3$ minutos e tempo médio de participação em competições de $45,3 \pm 41,2$ meses, conforme mostra a Tabela 2.

Tempo	Média±DP
Semanal de treino (minutos)	115,6(75,3)
Participação em competições (meses)	45,3(41,2)

Tabela 2 – Tempo de treino e de participação em competições dos fisiculturistas (n=51)

Fonte: dados da pesquisa (2025)

Observou-se maior prevalência de ansiedade leve (18 participantes), seguida de ansiedade mínima ou ausente (16). Ansiedade grave foi identificada em 10 participantes e moderada em 7, indicando predominância de níveis leves a moderados entre os fisiculturistas avaliados.

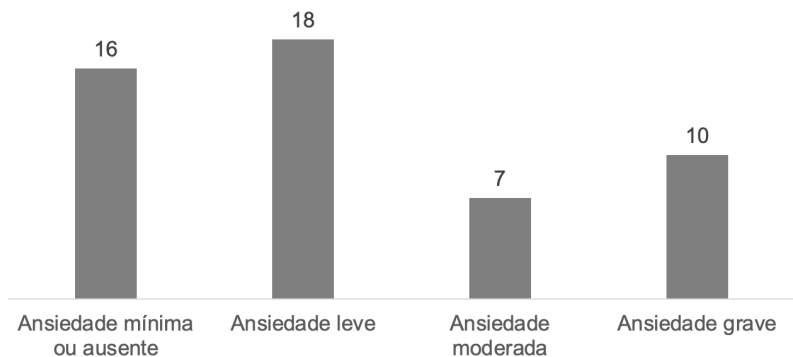


Gráfico 2 – Frequência do nível de ansiedade em fisiculturistas (n=51)

Fonte: dados da pesquisa (2025)

Observou-se relação significativa entre o sexo e a presença de TAG ($p = 0,036$), com maior proporção entre mulheres (13,7%) em comparação aos homens (19,6%). Houve também relação significativa entre sentir-se ansioso ao não conseguir seguir totalmente a preparação e a presença de TAG ($p = 0,031$). As demais variáveis — idade, acompanhamento nutricional, dieta geradora de ansiedade e prática de atividade física — não apresentaram associação estatisticamente significativa ($p > 0,05$).

Variáveis	Sem TAG		Presença de TAG	
Sexo	n	%	n	%
Masculino	29	56,9	10	19,6
Feminino	5	9,8	7	13,7
p	0,036			
Idade (anos)				

≤ 28	11	21,6	7	13,7
29 a 30	5	9,8	3	5,9
31 a 34	8	15,7	3	5,9
≥ 35	10	19,6	4	7,8
p			0,888	
Você tem acompanhamento nutricional?				
Sim	29	56,9	15	29,4
Não	5	9,8	2	3,9
p			0,774	
Sua dieta ou restrição alimentar já lhe deixou ansioso(a)?				
Sim	20	39,2	11	21,6
Não	14	27,5	6	11,8
p			0,685	
Você se sente ansioso(a) quando não consegue seguir totalmente sua preparação?				
Sim	20	39,2	15	29,4
Não	14	27,5	2	3,9
p			0,031	
Prática atividade física?				
Sim	18	35,3	11	21,6
Não	16	31,4	6	11,8
p			0,424	

* Diferença pelo teste do Qui-quadrado; TAG – Transtorno de ansiedade generalizada

Tabela 3 – Relação da frequência dos fisiculturistas sem e com a presença de TAG de acordo com o sexo, idade, prática de atividade física (n=51)

Fonte: dados da pesquisa (2025)

DISCUSSÃO

Os resultados do presente estudo identificaram associação significativa entre sexo e presença de transtorno de ansiedade generalizada (TAG) em atletas fisiculturistas, com maior proporção do transtorno entre mulheres. Esse achado corrobora a literatura nacional e internacional, que indica maior prevalência de transtornos ansiosos no sexo feminino em diferentes contextos, inclusive no esportivo. Tal diferença tem sido atribuída à interação entre fatores biológicos, como flutuações hormonais, e fatores psicossociais, incluindo maior exposição a estressores e pressões sociais ao longo da vida (WHO, 2022; Gouttebargé; Kerkhoffs; Lambert, 2016; Rice *et al.*, 2016; Baxter *et al.*, 2013).

Nesse sentido, o fisiculturismo apresenta características específicas que podem intensificar essa vulnerabilidade entre atletas do sexo feminino. Trata-se de uma modalidade fortemente marcada por exigências estéticas rigorosas, avaliação corporal constante e comparação visual, elementos que tendem a ampliar preocupações com a imagem corporal e o medo do julgamento em ambientes competitivos. Evidências apontam que a internalização de ideais corporais e a insatisfação com a aparência estão associadas a níveis mais elevados de ansiedade, especialmente entre mulheres atletas, que frequentemente vivenciam maior cobrança relacionada à conformidade com padrões corporais específicos (Mitchell *et al.*, 2017; Sabiston *et al.*, 2019).

Por outro lado, embora os homens representem numericamente a maioria da amostra, a menor proporção de TAG nesse grupo pode estar relacionada a aspectos socioculturais presentes no esporte, como normas de masculinidade que desestimulam a expressão de sofrimento psicológico. A literatura sugere que atletas do sexo masculino tendem a subnotificar sintomas emocionais e a adotar estratégias de enfrentamento baseadas na negação ou minimização do estresse, o que pode mascarar a real magnitude da ansiedade nesse grupo (Rice *et al.*, 2016). Ainda assim, a identificação de TAG em ambos os sexos reforça a relevância de considerar a saúde mental como componente fundamental no acompanhamento de atletas fisiculturistas, independentemente do sexo.

Além disso, os resultados demonstraram associação significativa entre relatar ansiedade diante do não cumprimento da preparação e a presença de TAG. Esse achado converge com a literatura em psicologia do esporte, que aponta que atletas com maior rigidez cognitiva e elevados níveis de autoexigência tendem a apresentar maior vulnerabilidade a sintomas ansiosos (Rice *et al.*, 2016; Gustafsson *et al.*, 2017). Dessa forma, a maneira como o atleta lida com imprevistos e falhas percebidas na rotina de treino e preparação parece exercer influência direta sobre seu estado emocional.

No fisiculturismo, a preparação é caracterizada por alto grau de controle sobre treino, alimentação, descanso e composição corporal, frequentemente estruturada de forma rígida e prolongada. Estudos indicam que ambientes esportivos que valorizam excessivamente o perfeccionismo e a disciplina extrema podem intensificar respostas ansiosas quando o atleta percebe que não atinge os padrões previamente estabelecidos (Hill; Curran, 2016). Ademais, o perfeccionismo maladaptativo — marcado por autocrítica excessiva e medo de errar — tem sido associado a maiores níveis de ansiedade, especialmente em modalidades individuais, nas quais o desempenho é percebido como responsabilidade exclusiva do praticante (Bennett *et al.*, 2016).

Em contrapartida, os atletas que relataram não se sentirem ansiosos diante da impossibilidade de seguir integralmente a preparação apresentaram menor presença de TAG, o que pode indicar maior flexibilidade psicológica e uso de estratégias de enfrentamento mais adaptativas. Evidências sugerem que atletas capazes de ajustar expectativas, tolerar frustrações e reinterpretar falhas como parte do processo esportivo apresentam menor risco de adoecimento mental (Gardner; Moore, 2012).

Quanto aos níveis de ansiedade, a maior parte dos fisiculturistas apresentou ansiedade leve. Esse resultado vai ao encontro de estudos anteriores que indicam que a ansiedade é uma condição relativamente comum entre atletas, especialmente em modalidades que exigem alta performance, disciplina constante e controle rigoroso do corpo, como o fisiculturismo (Feitosa *et al.*, 2018; Gonçalves *et al.*, 2020). A pressão para manter um corpo idealizado, aliada à necessidade de seguir uma preparação rigorosa, pode contribuir para esses níveis de ansiedade, que, embora não comprometam gravemente o desempenho, podem impactar negativamente o bem-estar geral do atleta.

Entretanto, é fundamental destacar a presença de atletas com níveis de ansiedade grave, o que não pode ser negligenciado. Evidências apontam que quadros graves de ansiedade podem comprometer não apenas o desempenho esportivo, mas também a saúde mental a longo prazo, aumentando o risco de desenvolvimento de condições mais severas, como burnout e outros transtornos psicológicos relacionados à sobrecarga esportiva (Vieira *et al.*, 2019). Esses achados reforçam a necessidade de estratégias sistemáticas de acompanhamento psicológico no contexto do fisiculturismo.

Por fim, observou-se que a maioria dos participantes pratica artes marciais e esportes, evidenciando a predominância de modalidades que envolvem alta intensidade, disciplina, competitividade e elevado controle corporal. Esses resultados são coerentes com a literatura, que aponta que atletas tendem a se engajar majoritariamente em práticas esportivas estruturadas e orientadas ao desempenho, especialmente aquelas que demandam constância, foco e superação de limites físicos e psicológicos (Weinberg; Gould, 2017). Ademais, estudos indicam que esportes de combate e modalidades competitivas estão associados a perfis de praticantes com maior tolerância à dor, alto nível de autoexigência e forte identidade esportiva, características frequentemente observadas em atletas que mantêm rotinas de treinamento rigorosas (Rice *et al.*, 2016; Gouttebarger *et al.*, 2019).

As principais limitações do estudo incluem o delineamento transversal, que não permite estabelecer relações de causalidade entre as variáveis analisadas, e a amostragem por conveniência, realizada pelo método bola de neve, o que pode limitar a representatividade da amostra e a generalização dos resultados.

Além disso, a utilização de instrumento autorreferido (GAD-7) pode estar sujeita a vieses de resposta, especialmente em um contexto esportivo marcado por estigmas relacionados à saúde mental. Por fim, a ausência de controle de variáveis como nível competitivo, fase da preparação, uso de substâncias ergogênicas e acompanhamento psicológico prévio deve ser considerada na interpretação dos achados.

CONCLUSÃO

Os resultados evidenciaram maior proporção de TAG em atletas do sexo feminino e relação significativa entre sentir-se ansioso diante do não cumprimento da preparação e a presença do transtorno. Observou-se, ainda, predominância de ansiedade leve, embora uma parcela relevante dos fisiculturistas apresentasse ansiedade grave, indicando diferentes níveis de sofrimento psíquico na modalidade.

De modo geral, os achados reforçam que, apesar dos benefícios amplamente reconhecidos da prática de exercício físico, o fisiculturismo apresenta demandas específicas que podem impactar negativamente a saúde mental dos atletas, especialmente em função da rigidez da preparação, da pressão estética e da autoexigência elevada. Nesse sentido, torna-se fundamental ampliar a atenção à dimensão psicológica nessa modalidade, incentivando estratégias de acompanhamento e intervenções voltadas à promoção da saúde mental, ao manejo da ansiedade e ao desenvolvimento de estratégias de enfrentamento mais adaptativas, contribuindo para uma prática esportiva mais saudável e sustentável.

REFERÊNCIAS

BAXTER, Amanda J. et al. Global prevalence of anxiety disorders: a systematic review and meta-regression. **Psychological medicine**, v. 43, n. 5, p. 897-910, 2013. Disponível em: <https://www.cambridge.org/core/journals/psychological-medicine/article/global-prevalence-of-anxiety-disorders/> Acesso em: 16 dez. 2025.

BENNETT, Kyle JM et al. O grupo posicional influencia significativamente o envolvimento de habilidades ofensivas e defensivas de jogadores juniores de rugby league durante partidas. **Journal of Sports Sciences**, v. 34, n. 16, p. 1542-1546, 2016. Disponível em: <https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/02640414.2015.1122206> Acesso em: 16 dez. 2025.

FEITOSA, Wallacy Milton do Nascimento et al. Ansiedade em atletas: uma revisão sistemática. **Revista Brasileira de Psicologia do Esporte**, São Paulo, v. 8, n. 2, p. 35–45, 2018. Disponível em: <https://portalrevistas.ucb.br/index.php/RBPE/article/view/9474> Acesso em: 16 dez. 2025.

GARDNER, Frank L.; MOORE, Zella E. Modelos de mindfulness e aceitação na psicologia do esporte: uma década de avanços científicos básicos e aplicados. **Canadian Psychology/ Psychologie Canadienne**, v. 53, n. 4, p. 309, 2012. Disponível em: <https://psycnet.apa.org/fulltext/2012-33135-007.html> Acesso em: 16 dez. 2025.

GONÇALVES, G. H. T. et al. Ansiedade e desempenho esportivo em atletas de alto rendimento. *Revista Brasileira de Medicina do Esporte*, São Paulo, v. 26, n. 4, p. 290–295, 2020. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbme/> Acesso em: 16 dez. 2025.

GOUTTEBARGE, Vincent; KERKHOFFS, Gino; LAMBERT, Mike. Prevalence and determinants of symptoms of common mental disorders in retired professional Rugby Union players. **European journal of sport science**, v. 16, n. 5, p. 595-602, 2016. Disponível em: <https://bjsm.bmj.com/content/53/11/700> Acesso em: 16 dez. 2025.

GUSTAFSSON, Henrik. et al. Burnout in athletes: a systematic review. *The Sport Psychologist*, Champaign, v. 31, n. 2, p. 109–120, 2017. Disponível em: <https://journals.humankinetics.com/view/journals/tsp/31/2/article-p109.xml> Acesso em: 16 dez. 2025.

HILL, Andrew P.; CURRAN, Thomas. Multidimensional perfectionism and burnout: A meta-analysis. **Personality and social psychology review**, v. 20, n. 3, p. 269-288, 2016. Disponível em: <https://journals.sagepub.com/doi/abs/10.1177/1088868315596286> Acesso em: 16 dez. 2025.

MITCHELL, L. et al. Body image and eating disorders in athletes: a systematic review. *Current Psychiatry Reports*, New York, v. 19, n. 6, p. 1–9, 2017. Disponível em: <https://link.springer.com/article/10.1007/s11920-017-0791-5>

Acesso em: 16 dez. 2025.

RICE, Simon M. et al. A saúde mental de atletas de elite: uma revisão sistemática narrativa. **Medicina esportiva**, v. 46, n. 9, p. 1333-1353, 2016. Disponível em: <https://link.springer.com/article/10.1007/s40279-016-0492-2> Acesso em: 16 dez. 2025.

SABISTON, C. M. et al. Body image, self-conscious emotions, and mental health in sport. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, Champaign, v. 41, n. 6, p. 395–405, 2019. Disponível em: <https://journals.humankinetics.com/view/journals/jsep/41/6/article-p395.xml> Acesso em: 16 dez. 2025.

SPIELBERGER, Charles Donald et al. **Das state-trait-angstinventar: STAI**. Göttingen, Germany: Beltz Test, 2001. Disponível em: chrome-extension://efaidnbmnnnibpcajpcglclefindmkaj/https://diabetes-psychologie.de/downloads/Beschreibung_STAI.pdf Acesso em: 16 dez 2025.

VIEIRA, Lenamar Fiorese et al. Burnout e ansiedade em atletas: uma revisão sistemática. *Motricidade*, Vila Real, v. 15, n. 1, p. 54–65, 2019. Disponível em: <https://revistas.rcaap.pt/motricidade/> Acesso em: 16 dez. 2025.

WEINBERG, Robert S.; GOULD, Daniel. **Fundamentos da psicologia do esporte e do exercício**. Human Kinetics, 2023. Disponível em: <https://us.humankinetics.com/products/foundations-of-sport-and-exercise-psychology-6th-edition> Acesso em: 16 dez. 2025.

WORLD HEALTH ORGANIZATION (WHO). *World mental health report: transforming mental health for all*. Geneva: World Health Organization, 2022. Disponível em: <https://www.who.int/publications/i/item/9789240049338> Acesso em: 16 dez. 2025.