

## Considerações a respeito da ansiedade em jovens atletas a partir dos estágios psicossociais do desenvolvimento

Considerations about the anxiety in young athletes from stages of psychosocial development

Robério Silva de **Paiva\***

Tháísa Vilhena **Silva\*\***

### Resumo

Esta revisão bibliográfica tem como objetivo considerar o processo de estruturação da ansiedade dentro da teoria de Desenvolvimento Psicossocial de Erik Erikson e discutir a questão da limitação dos estudos de ansiedade no esporte. Desse modo, parte-se do entendimento de que os mecanismos de ansiedade no contexto esportivo podem influenciar no desempenho dos atletas e que, portanto, uma metodologia de intervenção diante desse fenômeno precisa ser feita. Assim, é discutida a necessidade de um sistema de estruturação de treinamento psicológico para que os atletas possam atuar com mais equilíbrio e lidar com situações de estresse no contexto do esporte competitivo.

Palavras-chave: ansiedade; desenvolvimento psicossocial; treinamento psicológico

### Abstract

This review aims to consider the process of structuring the anxiety within the theory of Psychosocial Development Erik Erikson and discuss the issue of limitation of the studies of anxiety in sports. Thus, it is understood that the mechanisms of anxiety in the sporting context can influence the performance of athletes and therefore a methodology for action ahead of this phenomenon needs to be done. Thus, it discussed the need for a system of structuring of psychological training so that athletes can act with greater balance and deal with stress in the context of competitive sports.

Key-Words: anxiety; psychosocial development; psychological training

\* Professor de Educação Física da Rede Municipal de Machado – MG, especialista em Fisiologia do Exercício (FMU) e Treinamento Desportivo (UNICAMP).

\*\* Psicóloga pela Universidade do Vale do Sapucaí, Pouso Alegre –MG

Contato: Rua José Patrício de Paiva, 145, Centro, São João da Mata – MG. CEP 37568-000, e-mail: tvilhena@bol.com.br

### Introdução

A participação de crianças e jovens em competições em vários esportes tem aumentado muito (Wilmore & Costil, 2001).

A Federação Internacional de Medicina Esportiva (1997) considera que o esporte competitivo contribui para o desenvolvimento físico, psicológico e intelectual de crianças e jovens. Assim, o esporte de competição deve ser incentivado.

Entretanto, alguns estudiosos preocuparam-se com os efeitos de ordem negativa da competição para o desenvolvimento da criança. Cratty (1984), por exemplo, diz que dificilmente o impacto da competição nos jovens participantes é neutro, seja em termos físicos ou psicológicos.

Tani et al (1988, p. 131) dizem que a competição “não pode ser eliminada nem indevidamente ressaltada, mas sim orientada para promover um melhor relacionamento humano.”

Nesse sentido, considerando que a competição pode trazer efeitos negativos para a criança ou jovem atleta, e que eles podem interferir tanto no seu desempenho quanto na sua personalidade, nosso objetivo é propor a compreensão da estruturação da ansiedade através da teoria do Desenvolvimento Psicossocial de Erick Erikson.

Partindo dessa teoria, que descreve oito estágios de desenvolvimento ao longo da vida, pretendemos mostrar a necessidade de se considerar as forças sintônicas e distônicas, que, respectivamente, representam influências positivas e negativas no desenvolvimento. Acreditamos que o prevaletimento das primeiras em contrapartida às segundas proporcionará para o futuro atleta melhores condições psicológicas de controle da ansiedade.

### **Ansiedade**

O avanço nos estudos sobre ansiedade se deu a partir de Freud. Antes, havia somente a discussão no campo da filosofia (Rosamilha, 1971).

A princípio, Freud postulou que a ansiedade seria como uma transformação da libido reprimida (May, 1980). Mais tarde, em torno de 23 anos depois dessa postulação, Freud definiu a ansiedade de maneira mais complexa, o que abrangeria tanto manifestações fisiológicas como palpitação cardíaca, transpirações, agitação, quanto manifestações comportamentais (Costa, 2001).

Freud foi o primeiro a chamar atenção para a importância da ansiedade na compreensão dos distúrbios emocionais e psicológicos (May, 1980). Essas concepções teóricas de Freud sobre ansiedade foram cruciais para o desenvolvimento de outras teorias (Rocha, 1976; May, 1980).

A teoria de Spielberger (1972 apud Gonçalves & Belo, 2007) constitui um bom exemplo e tem contribuído muito para as pesquisas na área do esporte.

Assim, de acordo com De Rose Junior (1995), Spielberger (1972) caracterizou a ansiedade como um sentimento subjetivo de apreensão e tensão, provocando um medo geral no indivíduo, além de reações físicas, psicológicas, psicomotoras e sociais. De acordo com o mesmo autor, a ansiedade nos moldes de Spielberger pode ser classificada em ansiedade-traço ou ansiedade-estado.

O estado de ansiedade (A-estado) refere-se a um estado emocional transitório ou à condição do organismo humano caracterizado por sentimentos desagradáveis de tensão conscientemente percebidos, e por um aumento na atividade do sistema nervoso autônomo, gerando reações como taquicardia, "frio na barriga", "arrepio na espinha", entre outras. Por outro lado, o traço de ansiedade (A-traço) refere-se a diferenças individuais relativamente estáveis em propensão à ansiedade. Em geral, seria de se esperar que os indivíduos que apresentam alto nível de A-traço demonstrassem elevações de A-estado, pois se a circunstância for percebida como ameaçadora, sem objeto de perigo, ou seja, simbólica, inespecífica e antecipada, o indivíduo responde com alta ansiedade-estado. Porém, se a circunstância for percebida como não ameaçadora, o indivíduo reage com ansiedade-estado baixa (Spielberger, 1972 apud Gonçalves & Belo, 2007).

### **Ansiedade e o esporte**

A teoria de Spielberger acabou influenciando a construção da teoria da ansiedade-traço competitiva de Martens (1977), que seria a predisposição de perceber eventos esportivos como

ameaçadores e a eles responder com níveis variados de ansiedade-estado competitiva. Assim, a ansiedade-traço competitiva é uma característica relativamente estável e pode produzir variações predizíveis no desempenho. Dessa forma, a ansiedade-traço competitiva pode ser um indicativo de como um atleta reagiria ao interpretar certas situações competitivas que ameaçam o seu bem-estar físico, psicológico e social. Quanto à ansiedade-estado competitiva, trata-se de um estado emocional imediato e transitório expresso por respostas do indivíduo, que percebe algumas situações como ameaçadoras, havendo ou não o perigo real. (Martens, 1977 apud De Rose Junior e Vasconcellos, 1997).

Com o avanço da metodologia científica das teorias de treinamento desportivo, da fisiologia, da nutrição e com a equidade de rendimento dos atletas nas competições, é preciso ressaltar que a condição psicológica, a ansiedade competitiva são assuntos controvertidos e importantes, que merecem estudos mais aprofundados, especialmente quando a ela relaciona-se o esporte praticado por crianças e jovens (de Rose Junior, 1998).

A ansiedade pode desencadear alterações na percepção do esforço, nas diferentes estratégias cognitivas, nos níveis de motivação, entre outros. Esses fatores podem muitas vezes ser os responsáveis pela pequena diferença de desempenho e, portanto, pela classificação final dos atletas na competição (Ward & Williams, 2003).

Román (2003), em seu estudo na abordagem cognitiva comportamental, mostra que níveis de ansiedade negativos podem ativar mecanismos de fuga ou evitação, não encontrando respostas adaptativas relacionadas aos mecanismos fisiológicos, emocionais e comportamentos mentais e que estes

estariam ligados a crenças e pensamentos disfuncionais.

Grande parte dos estudos têm se preocupado em comparar níveis de ansiedade com gênero, idade e modalidades esportivas. A título de exemplo, temos De Rose e Vasconcelos (1997), que encontraram níveis de ansiedade mais altos nos esportes individuais. Martins, Lopes Júnior e Assumpção (2004) mostraram que as atletas do sexo feminino de basquetebol apresentam um grau mais elevado de ansiedade-estado diferente do apresentado pelos atletas do sexo masculino. Lavoura et al (2006) em estudo com atletas femininos e masculinos de canoagem mostraram que o gênero feminino apresenta um nível de ansiedade somática, assim como cognitiva, maior que o gênero masculino. Bertuol e Valentini (2006) encontraram níveis moderados de ansiedade em adolescentes, tanto nos esportes coletivos como nos individuais. Já Cratty (1984) reportou o inverso. Santos e Pereira (1997) não observaram diferença alguma. Bertuol e Valentini relatam que o nível de ansiedade que se manifesta em uma situação particular deve ser considerado em relação à impressão imposta, ao nível da habilidade e à natureza da atividade.

O que podemos perceber é que os estudos supracitados apenas tratam o fenômeno da ansiedade como alvo a ser medido e comparado, e não se levam em consideração a natureza individual e tampouco uma perspectiva teórica de estruturação da ansiedade.

É justamente na questão da estruturação da ansiedade e sua influência na formação da personalidade do atleta que devemos dar uma maior importância. Partimos do pressuposto de que fatores como modalidade esportiva, gênero, idade, natureza de pressão imposta e nível de habilidade, quando relacionados à ansiedade, poderão ser mais facilmente entendidos

e controlados. Consideraremos, assim, que uma forma de viabilizar esse conhecimento é por meio da Teoria do Desenvolvimento Psicossocial de Erikson.

### A Teoria Psicossocial de Erikson

Erick Erikson em sua teoria propõe oito estágios no desenvolvimento humano, desde o nascimento até a morte. Bordignon (2007) nos explica que cada estágio tem uma crise que tanto pode ser um momento de oportunidade para o desenvolvimento, quanto de regressividade, dependendo da sua resolução entre as forças distônicas e sintônicas de cada estágio. Assim, o mesmo autor diz que, quando há uma resolução positiva da crise, emerge uma potencialidade que passa a fazer parte da vida da pessoa, e, da mesma forma, quando não há resolução da crise, emerge uma patologia que também passa a fazer parte da vida da pessoa.

Erikson não cita na sua teoria idades cronológicas, logo, as idades que aqui serão expostas, são aquelas que Kaplan, Sadock e Grebb (1997) colocaram aproximadamente para as fases do desenvolvimento psicossocial.

Interessante perceber que, de acordo com a teoria eriksoniana, assim como nos explica Bordignon (2007), num momento específico da vida, as experiências anteriores preparam o caminho para a emergência da força seguinte e as experiências posteriores podem, até certo ponto, ajudar na resolução das crises anteriores.

A teoria de Erikson tem uma elaboração bastante complexa. Nesse sentido, percorreremos de forma breve os pontos principais dos estágios propostos por Erikson na sua Teoria do Desenvolvimento Psicossocial até o 5º estágio, que se refere à adolescência,

uma vez que estamos nos referindo a jovens atletas.

#### *1ª. Idade - Confiança básica x desconfiança básica*

Para Kaplan, Sadock e Grebb (1997), este estágio inicia-se no nascimento e vai até aproximadamente 1 ano.

Erikson (1976) explica que, à medida que as necessidades fisiológicas da criança como sono, fome, frio são atendidas, ela vai criando confiança em uma possibilidade exterior de que será atendida, constituindo em confiança.

Já a desconfiança básica se desenvolve na medida que a criança não encontra satisfação para as suas necessidades, dando-lhe uma sensação de abandono, separação e confusão existencial sobre si, sobre os outros e sobre o significado da vida. (Bordignon, 2005).

Segundo o autor supracitado, da resolução positiva da antítese confiança e desconfiança, emerge a esperança.

Da resolução da antítese confiança e desconfiança, surge a esperança que é obrigatória e necessária para todas as outras fases (Erikson, 1976).

Aprender a desconfiar também pode ser muito importante. Conforme nos explica Evans (1979), a desconfiança faz com que analisemos a situação antes de uma ação.

Compreendemos, portanto, que o desenvolvimento tanto da confiança quanto da desconfiança são importantes, embora a confiança deva prevalecer.

#### *2ª. Idade - Autonomia x vergonha e dúvida*

Este período inicia-se por volta de 1 ano e vai até aproximadamente 3 anos de idade (Kaplan, Sadock & Grebb, 1997).

A criança se prepara para realizar mais coisas, inicialmente com duas ações: de agarrar e de soltar. Seus

conflitos, assim como em outras fases, podem levar a atitudes hostis ou favoráveis. A criança deve

Nessa fase, a criança adquire autonomia física, hábitos higiênicos e capacidade de verbalização. Tais capacidades constituem a fonte do desenvolvimento da autonomia. A perda do autocontrole pode fazer surgir a vergonha e a dúvida. É necessário, então, um equilíbrio entre as forças para a formação da consciência moral, do significado de justiça, da ordem. Além disso, um equilíbrio entre as experiências de amor ou ódio, cooperação ou isolamento. Da resolução positiva da autonomia x vergonha, nasce a vontade de aprender, de discernir e decidir em termos de autonomia física, cognitiva e afetiva, de tal forma que o conteúdo dessa experiência pode ser expresso como “eu sou aquilo que posso ser livremente” (Bordignon, 2005).

Erikson (1976) considera que a autonomia continua até o final da vida, e que a vergonha e a dúvida constantemente vão desafiar a nossa autonomia.

### *3ª. Idade - Iniciativa x culpa*

Inicia-se por volta dos 3 anos e vai até os 5 anos de idade (Kaplan, Sadock & Grebb, 1997).

Nessa fase, há o desenvolvimento da capacidade de empreender, planejar e colocar em prática uma atividade pelo gosto de estar em movimento. A criança torna-se mais desimpedida, mais estimulante, esquece mais rapidamente os fracassos e se aproxima do que lhe é desejável, em função de uma excedente energia. Os habituais fracassos, entretanto, podem levar a criança à resignação, ao sentimento de culpa e à ansiedade. Há nessa fase, um sentimento de propósito, a partir das experiências vivenciadas pela criança em sua interação com o meio (Erikson, 1976).

A força distônica dessa etapa é o sentimento de culpa que nasce do fracasso da aprendizagem psicosssexual, cognitivo e comportamental. A virtude que nasce da resolução positiva da crise é o propósito, o desejo de ser, que pode ser sintetizado na expressão “eu sou o que posso imaginar que serei” (Bordignon, 2005).

### *4ª. Idade - Indústria x Inferioridade*

Período que se inicia por volta dos 6 anos de idade e vai até aproximadamente 11 anos de idade (Kaplan, Sadock & Grebb, 1997).

Há o desenvolvimento do sentido da indústria, da aprendizagem cognitiva, da iniciação científica e tecnológica, da formação do futuro profissional, da produtividade e criatividade (Bordignon, 2005). O autor citado acima ainda explica que a força sintônica corresponde à competência pessoal e profissional, que pode se expressar na frase “eu sou o que eu posso aprender para realizar um trabalho”. Já da força distônica, surge o sentimento de inferioridade e, o que poderia ser um momento de prazer, acaba sendo um processo desintegrante e formalista.

Esse período abrange vivências do indivíduo em idade escolar. É quando a escola passa a ter um significado mais importante pois, por si só, contém uma cultura. É nesse período que a criança desenvolve, então, um sentido de indústria, o que significa um encaixe às leis do mundo das ferramentas, tornando-se assim, uma unidade viva e integrada a uma situação produtiva. Há ainda nesse período a polaridade da atividade em confronto com a inferioridade, as quais estão operando, e a virtude da competência emerge. Quando a inferioridade se desenvolve é porque as tentativas da criança para exercer o domínio fracassaram (Erikson, 1976).

### *5ª. Idade - Identidade x Confusão de papéis*

Começa por volta dos 11 anos e vai até o final da adolescência (Kaplan, Sadock & Grebb, 1997).

O período da puberdade e da adolescência inicia com a combinação do crescimento rápido do corpo e da maturação psicossocial, que desperta interesse pela sexualidade e formação da identidade sexual (Bordignon, 2005).

Esta etapa abriga uma transição da infância para a vida adulta. A infância propriamente dita acaba em decorrência do estabelecimento de uma boa relação inicial com o mundo das habilidades, das ferramentas, ou seja, o produzir coisas. Em consequência do crescimento e do desenvolvimento, os jovens se deparam com uma revolução fisiológica interior e com as concretas tarefas adultas. O indivíduo inquieta-se com o que os outros pensam que ele é e com o que ele mesmo pensa que é (Erikson, 1976).

Erikson (1976 apud Evans, 1979) esclarece que o nosso sentido de identidade é composto tanto de elementos positivos quanto de negativos. Há coisas que queremos ser, e que devemos ser, às quais são dadas condições para podermos realizar. Há, porém, coisas que não queremos ser ou que não devemos ser.

A força distônica é a confusão da identidade, das regras. A força específica que nasce pela construção da identidade é a fidelidade. O equilíbrio entre a formação da identidade e a confusão de papéis alimenta uma busca constante de novos estágios de aperfeiçoamento (Bordignon, 2005).

### **A teoria psicossocial e o processo de preparação desportiva a longo prazo do jovem atleta**

No sistema de preparação a longo prazo de crianças e adolescentes é dito que a criança não é um adulto em

miniatura, justificando então a necessidade de se respeitar cada fase de seu desenvolvimento.

Weineck (1991), quando se refere ao desenvolvimento psicológico, afirma que a mentalidade da criança não é somente quantitativa, mas também qualitativamente diferente do adulto.

Pode-se dizer que tem sido dada uma maior atenção ao processo de aplicação de cargas no treinamento desportivo e na pedagogia do ensino dos esportes em geral.

Assim, no que diz respeito às experiências motoras (Gallahue & Ozmun, 2001) citam a necessidade de estruturação do treinamento de crianças e adolescentes apropriado ao desenvolvimento. Para tal, Clark, citado por Isayama e Gallardo (1998), descreve seis estágios do desenvolvimento motor:

- reflexivo
- pré-adaptativo
- habilidades motoras fundamentais
- habilidade motora específica do contexto
- habilidosa
- compensatória

Esses estágios não são rígidos, são individuais a cada um e sempre se manifestam de forma interligada.

Quanto à preparação psicológica, embora se reconheça a importância da preparação psicológica na formação do atleta, é aceito que equipes de alto nível brasileiras não possuem psicólogos e, quando possuem, o trabalho apenas se resume em palestras e dicas (Santos & Shigunov, 2000).

Esses autores ainda dizem que os estudos na área da psicologia do esporte se direcionam apenas a diagnóstico. De Rose, citado por Santos e Shigunov (2000), reforça a idéia da falta de conhecimento na preparação psicológica.

A necessidade de se favorecer um desenvolvimento psicossocial saudável é citado como importante, mas parece não existir uma proposta de entendimento desse processo de desenvolvimento psicossocial. Assim, acreditamos que a discussão da teoria psicossocial de Erik Erikson no contexto de preparação de crianças e adolescentes a longo prazo se torna importante.

Desse modo, o processo de treinamento psicológico no sistema de preparação desportiva a longo prazo de crianças e adolescentes poderia ser aplicado no contexto teórico da Teoria de Desenvolvimento de Erikson, a qual propõe adequar-se às etapas do desenvolvimento psicossocial, partindo do entendimento de que as virtudes, como confiança, autonomia, iniciativa, indústria e identidade precisam ser alcançadas.

Outrossim, os polos negativos como desconfiança, vergonha e dúvida, culpa, inferioridade e confusão de papéis quando se manifestam, trazem várias outras atitudes negativas, como a ansiedade. É nesse sentido que acreditamos que o processo de treinamento psicológico de atletas precisa ser incentivado e que a compreensão desses estágios constitui uma ferramenta para a prática voltada às necessidades individuais dos atletas, respeitando sempre o estágio em que se encontra.

### Considerações Finais

A participação de crianças e adolescentes no contexto da preparação desportiva é algo real. Negar os impactos sobre eles seria um ato inconsequente. Impactos esses que tanto podem ser positivos quanto negativos. Para tanto, o que se sugere é que esse sistema de disputa seja adequado. Tal adequação pode ser feita tendo como

fundo a teoria do desenvolvimento psicossocial de Erik Erikson.

Entende-se que é da resolução das forças sintônica e distônica de cada fase proposta que se tem o momento de oportunidade ou regressividade, que vão fazer parte da vida da pessoa.

Acreditamos que, se assim for feito, expressões como ansiedade seriam mais bem compreendidas em sua estrutura e manifestação, podendo a criança ou o adolescente tornar um adulto atleta mais equilibrado, lidando com mais confiança com os mecanismos de estresse promovido pela disputa desportiva.

### Referências

- Bertuol, L., & Valentini, N. C. (2006). Ansiedade Competitiva de Adolescentes: Gênero, Maturação, Nível de Experiência e Modalidades Esportivas. *Revista da Educação Física/UEM* 17 (1), 65-74.
- Bordignon, N. A. (2005). El desarrollo psicossocial de Erick Erikson. El diagrama epigenético del adulto. *Revista Lasallista de Investigación* 2 (2), 50-63.
- Bordignon, N. A. (2007). O desenvolvimento psicossocial do jovem adulto em Erick Erikson. *Revista Lasallista de Investigación* 2 (4), 7-16.
- Costa, E. R. (2001). *As Estratégias de Aprendizagem e a Ansiedade de Alunos do Ensino Fundamental: Implicações para a Prática Educacional*. Tese de Mestrado, Unicamp, Campinas.
- Cratty, B. J. (1984). *Psicologia do Esporte* (2ª ed.). Rio de Janeiro: Prentice-Hall do Brasil.
- De Rose Junior, D. & Vasconcellos, E. G. (1997, jul/dez). Ansiedade-Traço Competitiva e Atletismo: Um Estudo com Atletas Infanto-Juvenis. *Rev. Paul. Educ. Física*, 11 (2), 148-154.

- De Rose Junior, D. (1995). Competição na infância e na adolescência. *Revista Metropolitana de Ciências do Movimento Humano* 2 (2), 6-13.
- De Rose Junior, D. (1998, julho/dezembro). Lista de sintomas de stress pré-competitivo infanto-juvenil. *Revista Paulista de Educação Física-12* (2), 123-133.
- Erikson, E. (1976). *Infância e Sociedade*. 2ª. Ed, Rio de Janeiro: Zahar.
- Evans, R. I. (1979). *Construtores da psicologia*. São Paulo: Summus.
- Federação Internacional de Medicina Esportiva (1997). Treinamento físico excessivo em crianças e adolescentes. *Revista Brasileira de Medicina do Esporte* 3, 122-24.
- Gallahue, D. L., & Ozmun, J. C. (2001). *Compreendendo o desenvolvimento motor: bebês, crianças, adolescentes e adultos*. Tradução de Maria Aparecida da Silva Pereira Araújo. São Paulo: Phorte.
- Gonçalves, M. P. & Belo, R. P. (2007, jul/dez). Ansiedade-traço competitiva: diferenças quanto ao gênero, faixa etária, experiência em competições e modalidade esportiva em jovens atletas. *Revista Psico-USF*, 12 (2), 301-307.
- Isayama, H. F. & Gallardo, J. S. P. (1998). Desenvolvimento motor: análise dos estudos brasileiros sobre habilidades motoras fundamentais. *Revista de Educação Física UEM, Maringá* 9 (1), 75-82.
- Kaplan, H.J; Sadock, B. J. & Grebb, J.A. (1997). *Compêndio de psiquiatria – ciências do comportamento e psiquiatria clínica*. (7ª. ed.). Porto Alegre: Artes Médicas.
- Lavoura, T. N., Botura, H. M. L. & Machado, A. A. (2006). Estudo da Ansiedade e as Diferenças entre os Gêneros em um Esporte de Aventura Competitivo. *Revista Brasileira de Educação Física, Esporte, Lazer e Dança* 1 (3), 74-81.
- Martins, J. P.; Lopes Júnior, P. F. & Assumpção, R. A. B. (2004, maio/agosto). Ansiedade-estado competitiva e basquetebol: um estudo comparativo com atletas do sexo feminino e masculino. *Arq. Ciência Saúde Unipar*, 8 (2), 107-110.
- May, R. (1980). *Significado da ansiedade*. Rio de Janeiro: Zahar.
- Rocha, I. (1976). *Estudos de ansiedade escolar; avaliação de situações positivas e negativas, ansiedade e nível de realização*. Tese de Mestrado, Instituto de Psicologia, Universidade de São Paulo (USP), São Paulo.
- Román, S. (2003). Pensamentos automáticos e ansiedade num grupo de jogadores de futebol de campo. *Psicologia Teoria e Prática*, 5 (2), 13-22.
- Rosamilha, N.(1971). *Psicologia da ansiedade infantil*. São Paulo: Edusp.
- Santos, S. G., & Pereira, S. A. (1997). Perfil do nível de ansiedade-traço pré-competitiva de atletas de esportes coletivos e individuais do Estado do Paraná. *Movimento*, 3 (6), 3-12.
- Santos, S. G., & Shigunov, V. (2000). Suporte psicológico ao atleta: uma necessidade “teórica” que precisa ser aplicada. *Revista Treinamento Desportivo*, 5 (2), 74-83.
- Silva, M. da G.; & Costa, M. E. (2005). Desenvolvimento psicossocial e ansiedades nos jovens. *Revista Análise Psicológica* 2 (23), 111-127.
- Tani, G.; Manuel, E. J.; Kokubun, E. & Proença, J. E. (1988). *Educação Física Escolar: Fundamentos de uma abordagem desenvolvimentista*. São Paulo: E.P.U.
- Ward, P., & Williams, M. (2003). Perceptual and cognitive skill

- development in soccer: the multidimensional nature of expert performance. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 25, 93-111.
- Weineck, J. (1991). *Biologia do Esporte*. Tradução de Anita Viviani. São Paulo: Manole.
- Wilmore J. H., & Costill D. L. (2001). *Fisiologia do Esporte e do Exercício* (2ª ed.). São Paulo: Manole.