

INFLUÊNCIA DOS NÍVEIS DE ESTRESSE E ANSIEDADE PRÉ COMPETITIVA NO DESEMPENHO DE PARATLETAS DE NATAÇÃO

INFLUENCE OF STRESS LEVELS AND PRE-COMPETITIVE ANXIETY IN THE PERFORMANCE OF SWIMMING PARATLETES

Gustavo de Oliveira Vela¹

Lucas Villas Boas Berenguel²

Everton Luiz de Oliveira³

RESUMO: Objetivou-se analisar a influência do nível de estresse e ansiedade no desempenho de paratletas de natação. Participaram 18 paratletas do sexo masculino, com média de idade de 32(±9) anos, com lesão medular, amputação de membros ou má formação, federados no estado de São Paulo. Para a coleta de dados foi utilizada a Ficha de Anamnese, o Questionário CSAI-2 para avaliar a ansiedade pré-competitiva e, ainda, o Questionário LSSPCI, para avaliar o estresse pré-competitivo. Os resultados apontaram correlação direta entre estresse e ansiedade ($r=0,906$; $p=0,0001$). A ansiedade cognitiva ($r= -0,565$; $p=0,014$) e o estresse ($r= -0,497$; $p=0,036$) mostraram correlação inversa e significativa com o desempenho dos paratletas. Conclui-se que o nível de ansiedade total não se correlaciona com o desempenho dos paratletas. Entretanto a ansiedade cognitiva e o estresse parecem ser importantes fatores a serem levados em consideração, pois podem influenciar o desempenho na competição.

Palavras-chave: Paradesporto; Paratletas, Ansiedade, Estresse.

ABSTRACT: *The objective of this study was to analyze the influence of stress and anxiety levels on the performance of swimming parathletes. A total of 18 male parathletes, with mean age of 32 (± 9) years, with spinal cord injury, limb amputation or malformation, federated in the state of São Paulo, participated. To collect data, we used the Anamnesis Form, the CSAI-2 Questionnaire to evaluate pre-competitive anxiety, and the LSSPCI Questionnaire to evaluate pre-competitive stress. The results showed a direct correlation between stress and anxiety ($r = 0.906$, $p = 0.0001$). Cognitive anxiety ($r = -0.565$, $p = 0.014$) and stress ($r = -0.497$; $p = 0.036$) showed an inverse and significant correlation with parathletes' performance. It is concluded that the level of total anxiety does not correlate with parathletes' performance. However cognitive anxiety and stress seem to be important factors to be considered, as they may influence performance in competition.*

Keywords: Paradesporto; Paratletas, Anxiety, Stress.

¹ Graduando em Bacharelado em Educação Física no Centro Universitário UNIFAFIBE de Bebedouro, S.P. E-mail: gustavo.oliveira.vela@gmail.com

² Graduando em Bacharelado em Educação Física no Centro Universitário UNIFAFIBE de Bebedouro, S.P. E-mail: lucasberenguel.edf@hotmail.com

³ Docente dos cursos de Educação Física do Centro Universitário UNIFAFIBE de Bebedouro, S.P. E-mail: oliveira-everton@hotmail.com

1 INTRODUÇÃO

No momento após a Grande Segunda Guerra Mundial, diversos soldados voltavam para seus países com lesões acometidas pelas batalhas, aumentando de forma drástica o número de pessoas com deficiência física, principalmente na Europa e nos E.U.A., momento propício para o surgimento do esporte adaptado (paradesportos) que no primeiro momento tratava-se de iniciativas para reinserir essas pessoas na sociedade. Depois da guerra, os governantes dos países mais afetados, entenderam a necessidade de programas de reabilitação para atuarem na otimização do tratamento desses soldados lesionados, países da Europa e os E.U.A implantaram essas medidas, posicionamento esse que fez surgir os clubes de esporte adaptado (LAMBROCINI *et al*,1997; ARAUJO 1997).

O paradesporto envolve um caráter desafiador além de estimular o movimento de pessoas com deficiência física, trazendo com ele um caráter preventivo a enfermidades secundarias, estimular e testar os limites e potencialidades desses sujeitos, agindo num contexto não só físico, mas também psicossocial, promovendo a interação e integração social. Existem diversas referências que evidenciam os benefícios que as práticas esportivas proporcionam aos indivíduos, e acerca do paradesporto não se difere dessa vertente, fica claro os benefícios que o esporte adaptado promove para pessoas com deficiência física como por exemplo, melhora da aptidão física, melhoras da autoconfiança e independência, reabilitação física e psicossocial, melhora de autoconceito e autoestima (MELO; LÓPEZ, 2002; CARDOSO 2011).

Dentro da gama de esportes que foram adaptados, a natação é um dos mais apropriados para pessoas com deficiência física, pois seu ambiente potencializa e facilita a execução dos gestos esportivos e pode ser utilizada para essa população com fins terapêuticos, para a reabilitação, lazer e integração social, segundo Meier (1981).

A Natação pode ser considerada um dos melhores esportes para as pessoas com deficiência, pois de uma maneira mais simples, consegue estimular toda a musculatura de uma só vez, e seu ambiente favorece a progressão esportiva. A natação é uma modalidade Paraolímpica desde os Jogos de Roma em 1960, e o Brasil desde de 1980 na Holanda possui paratletas que representam a nação (TSUTSUMI *et al*, 2004).

O comportamento motor pode responder de maneira complexa numa situação estressora, especialmente, tratando-se de uma competição desportiva. O corpo humano quando exposto a esse tipo de adversidade sofre algumas alterações neurofisiológicas, que estão diretamente relacionadas com o comportamento hormonal e enzimático. Alguns neurotransmissores importantes para as funções cognitivas, controle motor e das emoções, como as aminas biogênicas (dopamina, serotonina e a noradrenalina); os aminoácidos, como o ácido gama-aminobutírico (GABA), a glicina e o glutamato; peptídeos, como o fator de liberação de corticotropina (CRF), o hormônio adrenocorticotrófico (ACTH) e a colecisticinina (CCK) e esteróides, como a corticosterona, estão alterados em situações estressoras, comprometendo a tomada de decisão e o desempenho na prova (MARGIS *et al* 2003).

Segundo (SAMULSKI, 2002) o esporte, sendo a nível de competição, proporciona situações estressoras, e o estresse pode ser considerado como uma perturbação psicofísica, onde apresenta uma inquietação do equilíbrio entre o meio ambiente e a pessoa, e pode ser causado por fatores internos ou externos, onde ocorrem adaptações fisiológicas para manter a ordem metabólica no organismo.

Para Atkinson (2002) a ansiedade é como uma emoção desagradável em resposta ao estresse, com reações neurofisiológicas, expressando, nervosismo, tensão, apreensão e medo. Podemos, assim, definir a ansiedade a partir de duas vertentes, sendo elas a ansiedade traço que vem como característica individual da personalidade biológica do indivíduo e a ansiedade estado que se relaciona com os fatores estressores ocorrentes, situações internas ou externas que causam um desequilíbrio neurofisiológico no organismo uma condição temporária (SPIELBRG, 1989).

Diversas variáveis determinantes do rendimento esportivo veem sendo estudadas, entre elas o estresse e a ansiedade, que podem ter influência positiva, com respostas motoras e comportamentais que favoreça o desempenho ou negativa que atrapalhe o comportamento motor e cognitivo, negligenciando o desempenho de atletas de alto nível, o momento pré competitivo é destacado como muito propício para aumentar-se os níveis de estresse e de ansiedade, de acordo também com a importância e o nível da competição, idade do indivíduo e o tempo de prática (SAMULSKI, 2002; NOCE, 2009).

Isto posto, ao admitir-se que os níveis de estresse e ansiedade pré competição podem influenciar o desempenho de atletas (sem deficiência) voltados ao rendimento esportivo (citem aqui ao menos uns 3 estudos), observa-se que com relação às pessoas com deficiências há uma escassez de estudos literatura abordando as possíveis interferências dos níveis de estresse e ansiedade em face do paradesporto. Portanto, a presente pesquisa teve como objetivo analisar a influência do nível de estresse e ansiedade no desempenho de paratletas de natação.

2 MATERIAIS E MÉTODO

Essa é uma pesquisa de campo de natureza transversal e caráter descritivo e comparativo.

2.1 Participantes

Participaram dessa pesquisa 18 paratletas, do sexo masculino, com média de idade de 32(\pm 9) anos, acometidos por lesão medular, amputação de membros ou má formação, todos atletas federados em equipes de natação do estado de São Paulo.

2.2 Instrumentos da pesquisa

Foi utilizada uma Ficha de Anamnese para caracterização da amostra e identificação de variáveis como, tipo de lesão, tempo de lesão e tempo de prática na modalidade da natação, foi disponibilizado também o questionário CSAI – 2 (CompetitiveStateAnxietyInventory – 2), para avaliar os níveis de ansiedade pré-competitiva dos paratletas, além do questionário LSSPCI (Lista DOS sintomas de “stress” pré-competitivo), para analisar os níveis de estresse pré-competitivo dos mesmos., foram aplicados os questionários junto com a anamnese nos paratletas num período de 10 à 2 horas antes da competição.

2.3 Procedimentos

Após os procedimentos éticos, foi explicado o objetivo do estudo, e feita uma seleção dos atletas levando em consideração os critérios de inclusão, feito isso os atletas que aceitaram participar do estudo, leram e assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE). A coleta de dados foi realizada entre 10 a 2 horas antes da competição. Os questionários foram aplicados individualmente pelo pesquisador, evitando interferência da comissão técnica da equipe do atleta avaliado, em um ambiente reservado para que as respostas de cada uma das participantes não exercessem influência sobre as demais. O avaliador acompanhou cada participante durante todo o período, e em casos de amputação de membros superiores, o avaliador, transcreveu a resposta sinalizada pelo atleta.

O estudo foi aprovado pelo Comitê de Ética do Centro Universitário Unifafibe sob o CAAE n. 97560818.9.0000.5387.

2.4 Análise dos Dados

Atribuiu-se valores (pontuação/scores) ao desempenho obtido perante cada prova, de maneira que ao ficarem na 1ª colocação receberão 5 pontos, na 2ª colocação receberão 4 pontos, a 3ª colocação equivalerá a 3 pontos, 4ª colocação receberá 2 pontos e 5ª colocação ou inferior, receberá 1 ponto. Em seguida, após uma inspeção visual dos dados.

Foi realizado, então, o teste de correlação de Spearman, para verificar a interação entre o desempenho na competição e os níveis de estresse e ansiedade dos paratletas e, ainda, verificando a possível correlação da ansiedade a partir das suas variáveis de autoconfiança, ansiedade somática e ansiedade cognitiva. Ademais, também foi verificada a correlação entre o desempenho dos paratletas e o respectivo tempo de lesão e o tempo de prática, adotando-se nível de significância $p > 0,5$.

3 RESULTADOS

O estudo avaliou 18 paratletas, com média de idade de 32(\pm 9) anos, com tempo de lesão em média de 19(\pm 12) anos e o tempo de prática de 8(\pm 6) anos, durante a competição do circuito caixa econômica federal fase regional, (TABELA 1).

Os resultados individuais dos questionários, mostraram a dispersão das respostas dos participantes, acerca do nível de estresse, ansiedade total, ansiedade cognitiva, ansiedade somática e autoconfiança (GRAFICOS 1, 2, 3, 4 e 5)

Os resultados apontaram correlação direta entre estresse e ansiedade ($r=0,906$; $p=0,0001$) (GRÁFICO 6).

Embora não tenha sido observada correlação entre a ansiedade total e o desempenho na prova, a ansiedade cognitiva e o estresse mostraram correlação inversa e significativa com o desempenho (GRÁFICOS 7 e 8). Em relação as outras variáveis do estudo que poderiam ter influência no desempenho dos paratletas, a idade, o tempo de lesão e o tempo de prática desportiva, não apresentaram correlação significativa.

TABELA 1. Caracterização da amostra.

	Média	Desvio Padrão	Mínimo-máximo
IDADE (anos)	32	±9	20-47
Tempo de lesão (anos)	19	±12	17-47
Tempo de prática (anos)	8	±6	01-27
Ansiedade (pontos)	Autoconfiança	26	±5
	Cognitiva	19	±5
	Somática	20	±6
	Total	65	±13
Estresse (pontos)	83	±27	38-118

GRÁFICO 1. Score individual do nível de estresse

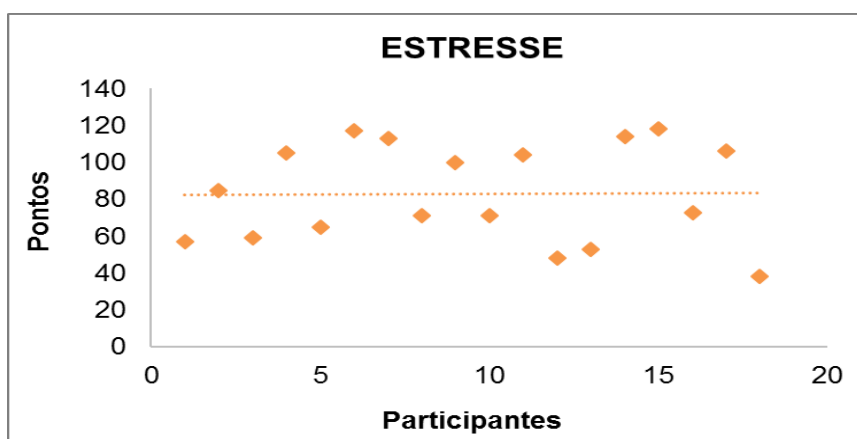


GRÁFICO 2. Score individual do nível de ansiedade

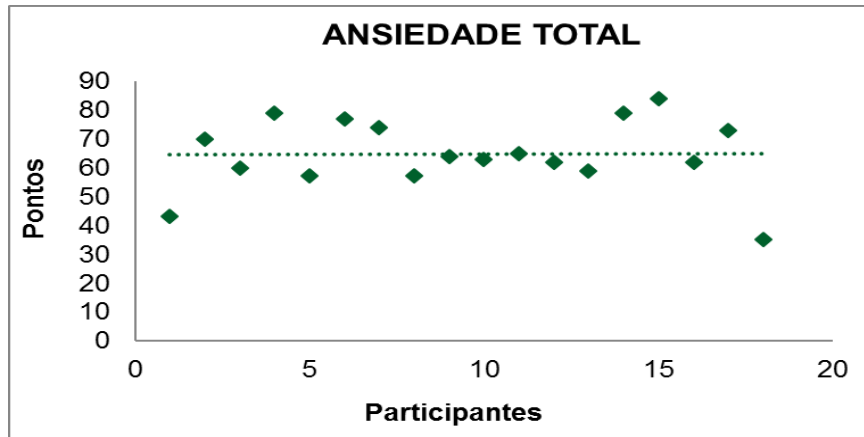


GRÁFICO 3. Score individual do nível de ansiedade cognitiva

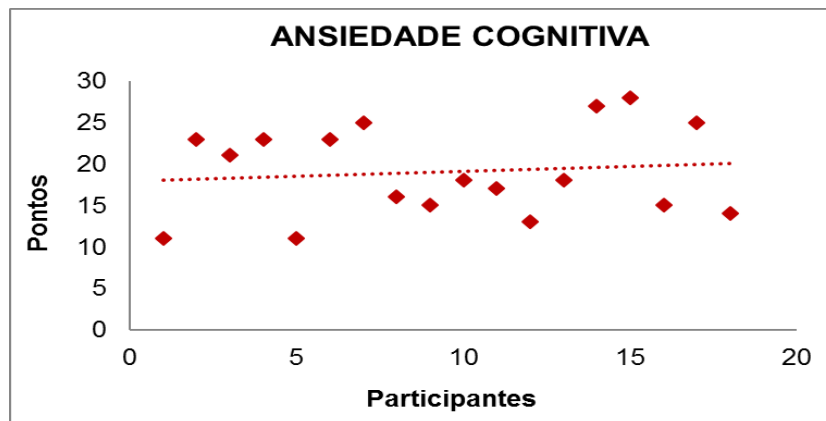


GRÁFICO 4. Score individual do nível de ansiedade somática

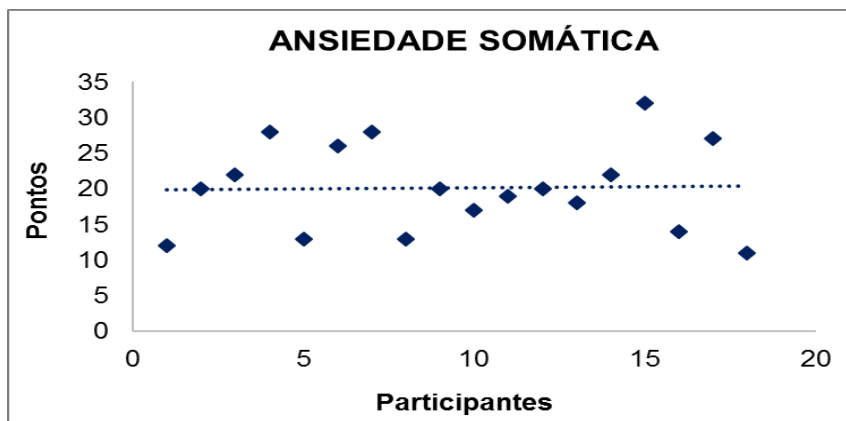


GRÁFICO 5. Score individual do nível de autoconfiança

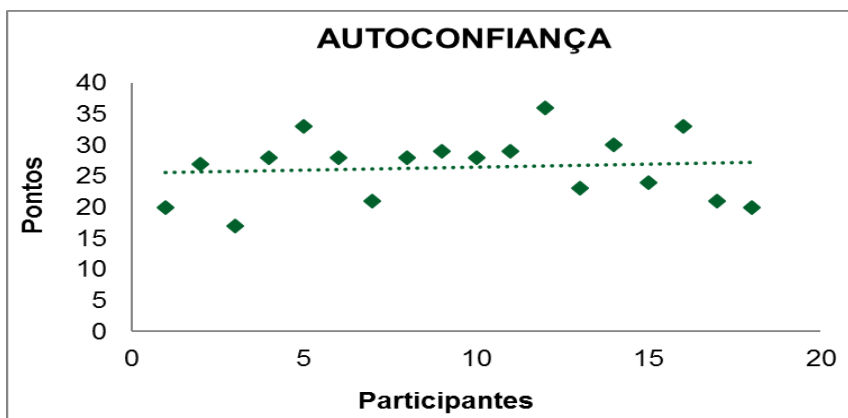


GRÁFICO 6. Correlação entre estresse e ansiedade.

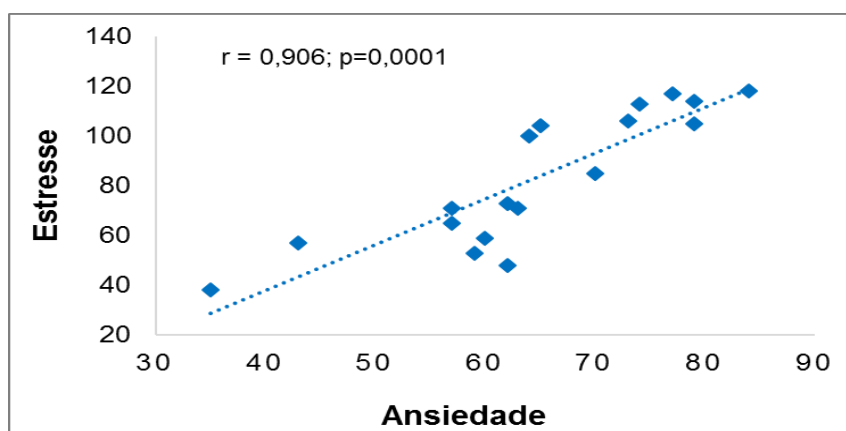


GRÁFICO 7. Correlação entre Ansiedade Somática e desempenho dos paratletas.

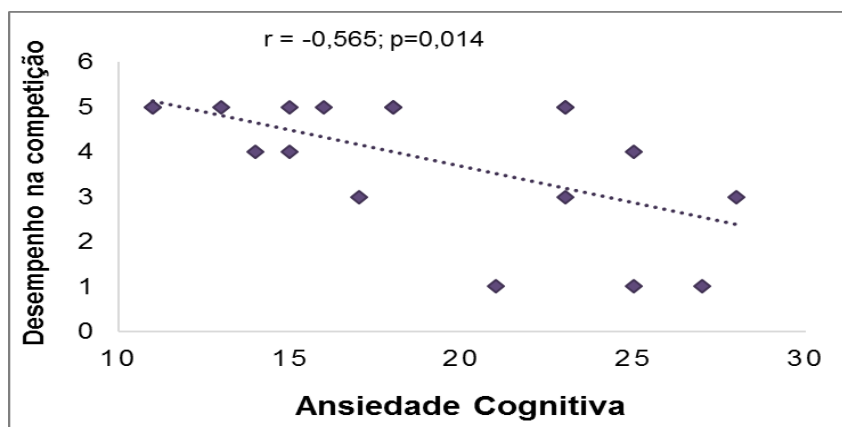
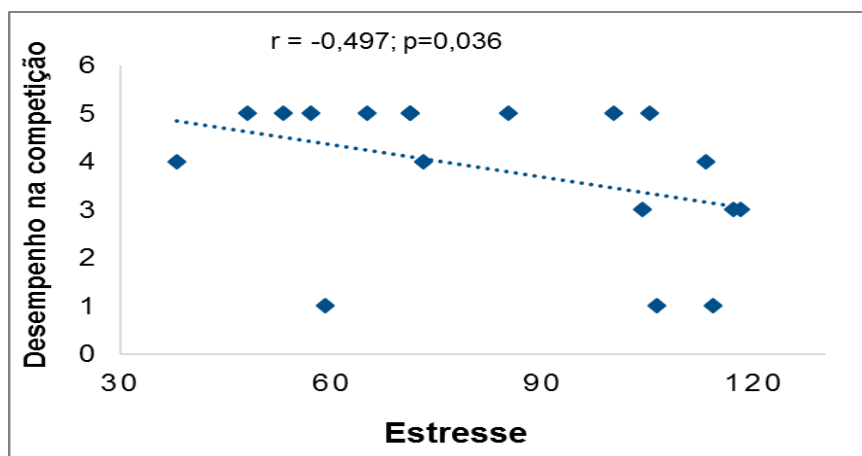


GRÁFICO 8. Correlação entre Estresse e desempenho dos paratletas.



4 DISCUSSÃO

O presente estudo objetivou-se analisar a influência do nível de estresse e ansiedade no desempenho de paratletas de natação. Foi possível verificar por meio dos achados da pesquisa que os níveis de ansiedade somática e os níveis de estresse se correlacionam de maneira inversa e significativa com o desempenho dos paratletas, já a ansiedade total, o tempo de prática e a idade foram variáveis que não apresentaram significância para a correlação com o desempenho dos mesmos.

Embora existam diferenças nos níveis de ansiedade e de estresse entre os atletas, todos eles demonstraram pelo menos um sintoma dessas alterações do sistema nervoso, possível relação com os fatores hormonais que tiram o organismo da homeostase, ação adrenérgica e outros hormônios associados, uma revisão feita

por Margis *et al.* (2013), mostrou que no sistema nervoso central, neurônios responsáveis por sintetizar noradrenalina se encontram nas regiões bulbar e pontina, e o grupo mais importante se encontra no locus ceruleus. Quando ativadas por situações estressoras ou percebem ameaças, as células do locus ceruleus, geram um comportamento cardiovascular com características semelhantes ao medo, mantendo o corpo em estado de alerta, preparando o organismo para as possíveis adversidades. Em situações de estresse e ansiedade o córtex pré-frontal, aumenta a liberação e o metabolismo da dopamina trazendo alterações em âmbito cognitivo e motor. Com relação à dopamina, o estresse aumenta a liberação e o metabolismo deste neurotransmissor no córtex pré-frontal, uma área envolvida nas respostas ao estresse. Em relação ao estudo que desenvolvemos, pode-se notar uma situação de competição, tira os paratletas do estado de equilíbrio e durante a aplicação do questionário, alguns sintomas físicos apontaram as possíveis respostas fisiológicas do organismo (MARGIS *et al.*, 2013).

Nossos achados apresentaram uma correlação significativa para os níveis de estresse e ansiedade com relação ao desempenho dos paratletas. Porém, em um estudo de Fabiani (2010), no qual investigou a influência do estresse e da ansiedade pré-competitiva em uma equipe de futsal masculina sub-17 durante o campeonato catarinense de futsal, os valores de ansiedade e estresse não tiveram influência negativa do desempenho dos atletas. Os autores reportaram que por se tratar de um esporte coletivo, é possível que a atuação técnico-tática esteja diretamente relacionada também com o resultado final de uma partida.

Munhoz; Teixeira-Arroyo (2012), realizaram uma pesquisa na qual verificaram a relação entre os níveis de ansiedade de atletas de futebol feminino. Participaram do estudo 16 atletas, com idades entre 14 e 20 anos. Os resultados apontam correlação inversa significativa entre os níveis de ansiedade e o tempo de experiência com o futebol e o número de campeonatos participados. No estudo com os paratletas, o tempo de prática e a ansiedade geral não apresentam correlação significativa, mais uma vez podendo ter uma associação ao tipo de esporte, se tratando de coletivo e individual, dentro do esporte coletivo, o fator técnico – tático pode ser melhorado com o tempo de prática, podendo surtir mais segurança e menos medo além de atletas mais experientes transmitirem mais segurança aos atletas com menos tempo de prática, enquanto no esporte individual não existe essa divisão de responsabilidades ou compartilhamento de funções, resultando em uma

possível resposta ao estresse e a ansiedade, independentemente do tempo de prática.

Nogueira; Souza Junior; Leite (2014), investigam o nível de estresse pré-competitivo e os seus principais sintomas em atletas de futsal. Avaliando 8 atletas, com idades entre 20 e 33 anos, verificou-se que a média de estresse apresentada pelos atletas foi de $2,91 \pm 1,38$, no qual, os principais sintomas de estresse encontrados foram: "Bebo muita água", "Tenho medo de cometer erros na competição". Resultado que mostra a frequência desses sintomas. Em comparativo com o presente estudo, pode-se notar uma possível relação desses sintomas com o desempenho competitivo dos paratletas uma vez que ambos estudos utilizaram o mesmo instrumento de coleta para nível de estresse, e foi identificada correlação inversa significativa entre níveis totais de estresse no qual os sintomas citados fazem parte e o desempenho competitivo, podendo ter uma ligação com a resposta fisiológica ao medo, sendo que o mesmo é responsável por alterações hormonais, do sistema cardiovascular e cardiorrespiratório.

Souza; Costa (2015), analisaram em 40 atletas de futebol de campo, da categoria sub-17, situações que podiam provocar o aumento dos níveis de estresse no período competitivo. Os resultados apontam que em relação ao estresse psicológico o "medo de competir mal" que apresentou maior frequência. Destacaram, ainda, que a frequência de sintomas apresentados pelos avaliados em situação estressora, promoviam respostas fisiológicas que comprometiam o comportamento motor. Em um comparativo com o nosso estudo, é percebido uma análise de frequência dos sintomas que podem causar estresse, visto então que em conjunto esses sintomas trouxeram uma correlação inversa significativa com o desempenho dos paratletas.

A partir da literatura consultada foi possível identificar vários estudos que investigaram o nível de estresse e de ansiedade em atletas, entretanto, quando se trata de paratletas é percebida uma lacuna que deve ser preenchida para melhor fundamentar os dados, outro fator importante para levar em consideração.

5 CONCLUSÃO

Pode-se concluir que o nível de ansiedade total não se correlacionou com o desempenho dos paratletas. Entretanto, a ansiedade cognitiva e o estresse parecem

ser fatores importantes a serem levados em consideração, pois os mesmos resultaram numa correlação significativa com o desempenho. Outras variáveis não mostraram correlação significativa com o mesmo, como foi o caso do tempo de prática, tempo de lesão e a idade.

É possível que os níveis de estresse e ansiedade tenham influenciado no desempenho dos paratletas participantes dessa pesquisa perante a análise de seus desempenhos em uma competição de paranatação. Porém, ao considerar que a psicologia do esporte tem evidenciado o quão complexo é tramitar no contexto de temáticas englobando o estresse e a ansiedade em face das competições e do desempenho esportivo, sugere-se que sejam investigados de maneira mais sistematizada as possíveis variáveis que podem interferir no quadro de respostas comportamentais, psicológicas, psíquicas e bioquímicas no tocante aos esportes adaptados e dos esportes em geral.

REFERÊNCIAS

ANDREATTO, C. A. A. *et al.* **Envelhecimento Psicossocial. Exercício Físico no Envelhecimento Saudável e Patológico: Da teoria à Prática**, Curitiba: Editora CRV, 2013, p.50-59.

BEZERRA, A. F. B.; SANTO, A. C. G.E.; BATISTA FILHO, M. Concepções e práticas do agente comunitário na atenção à saúde do idoso. **Revista da Saúde Pública**, São Paulo, v. 39(5), p. 809-815, 2005.

BIAGGIO, A.; NATALÍCIO, L.; SPIELBERG, C. Desenvolvimento da forma experimental em português do Inventário de Ansiedade Traço-Estado (IDATE), de Spielberg. *Arq. Bras. Psic. apl.*, Rio de Janeiro, 29 (3): 3144, jul./set. 1977.

BRASIL. Ministério da Saúde. Envelhecimento e saúde da pessoa idosa. Brasília: Ministério da Saúde, 2006. **Cadernos de Atenção Básica**, n. 19. (Série A. Normas e Manuais Técnicos), 2006. Disponível em: <
<http://dab.saude.gov.br/portaldab/biblioteca.php?conteudo=publicacoes/cab19>>. Acessado em: 15/09/2018.

CAMARANO, A. A. *et al.* Como vai o Idoso Brasileiro? **Instituto de Pesquisa Econômica Aplicada**, Rio de Janeiro, dez. 1999.

COELHO, P.M. *et al.* Comparação da Capacidade Funcional entre Idosos Institucionalizados e Não Institucionalizados. **Coleção Pesquisa em Educação Física**, Fortaleza, v.10, 2011.

DUCA, G. F. D. *et al.* Indicadores da institucionalização de idosos: estudo de casos e controle. **Revista de Saúde Pública**, Florianópolis, SC, n. 46(1), p. 147-53, 2012.

FERREIRA, O. G. L. *et al.* Envelhecimento Ativo Sob o Olhar de Idosos Funcionalmente Independentes. **Revista ESC. Enfermagem USP**, Paraíba, v. 44(4), p. 1065-1069, 2010.

GARCIA, Julian Mendes. Efeitos da ansiedade em atletas da natação, causados pela interferência da torcida. 2010. 23 f. Trabalho de conclusão de curso (licenciatura - Educação física) - Universidade Estadual Paulista, Instituto de Biociências de Rio Claro, 2010. Disponível em: <<http://hdl.handle.net/11449/119206>>. Acesso em 26 mai. 2018

GIRARDELLO, Ruy José Rueda. **A relação entre o cortisol sanguíneo e o estresse pré-competitivo em lutadores de caratê de alto rendimento**. 2004. 62 f. Dissertação (Mestrado) – Curso de Educação Física, Universidade Federal do Paraná, Curitiba, 2004.

GOBBI, S. *et al.* Comportamento e Barreiras: Atividade Física em idosos, institucionalizados, **Psicologia: Teoria e Pesquisa**, Brasília, v. 24(4), p. 451-458, Out-Dez 2008.

GONÇALVES, L. H. T. *et al.* O Idoso institucionalizado: Avaliação da Capacidade Funcional e Aptidão Física. **Caderno Saúde Pública**, Rio de Janeiro, v. 26(9), p. 1738-1746, set, 2010.

KALACHE, A.; VERAS, R. P.; RAMOS, L. R. O Envelhecimento da população mundial: um desafio novo. **Revista de Saúde Pública**. São Paulo, v. 21(3), p. 200-2010, jun 1987.

KURA, G.G. *et al.* Nível de atividade física, IMC e índices de força muscular estática entre idosas praticantes de hidroginástica e ginástica. **Revista Brasileira de Ciências do Envelhecimento Humano**, v. 1(2), 2004. p. 30-40.

MARGIS, Regina *et al.* Relação entre estressores, estresse e ansiedade. R. Psiquiatr. RS, 25'(suplemento 1): 65-74, abril 2003.

MAZINI FILHO, M.L. *et al.* Efeito de atividades físicas combinadas na autonomia funcional, índice de massa corporal e pressão arterial de mulheres idosas. **Geriatrics & Gerontology**, v. 4(2), p. 69-75, 2010.

MAZO, G. Z.; CARDOSO, F. L.; AGUIAR, D. L.; Programa de hidroginástica para idosos: motivação, auto-estima e auto-imagem. **Revista Brasileira de Cineantropometria & Desempenho Humano**, Santa Catarina, v. 8(2), p. 67-72, 2006.

McNALLY, I. Constrasting Concepts of Competitive State-Anxiety in Sport: Multidimensional Anxiety and catastrophe Theories. *Athletic Insight*. v. 4, i. 2, p. 10-22, Aug. 2002.

MUNHOZ, M.; TEIXEIRA-ARROYO, C. Fatores relacionados com o nível de ansiedade em atletas de futebol feminino. **Revista de Educação Física UNIFAFIBE**. Bebedouro, 2012.

NARDI, T.; VIEIRA, B. S.; OLIVEIRA, R. G. Déficits na Memória de Trabalho em Idosos com Depressão Maior: Uma Revisão Sistemática, **Psicologia: Teoria e Pesquisa**, Rio Grande do Sul, v. 29(2), p. 221-228, Abr-Jun, 2013.

NOCE, F.; SIMIM, M. Análise dos fatores estressantes que interferem no rendimento do atleta de natação no período pré-competitivo. *Ver. de Iber. Amer. De Psic. Del Ejercicio Y El Deporte*. Belo Horizonte, v, 4 n. 1, p. 45-58. 2009.

NOGUEIRA, M.; SOUZA JÚNIOR, Z.; LEITE, A. Nível e sintomas de estresse pré-competitivo em atletas de futsal. *Univ. Cat. de Brasília*. Brasília, 2014.

OLIVEIRA, A. S. Depressão e atividade física da vida diária em idosos institucionalizados: Efeito de um programa de exercícios funcionais lúdicos./Alessandra da Silva Oliveira.—Bebedouro: Fafibe, 2010. 52f. : il. ; 29,7cm.

OLIVEIRA, A. S.; TEIXEIRA-ARROYO, C. Efeito de exercício na funcionalidade, na depressão e na dor de idosos institucionalizados. **Revista Geriatrics & Gerontology**, v.6, p. 50-57, jan/fev/mar, 2012.

OLIVEIRA, D. L. C.; GORETTI, L. C.; PEREIRA, L. S. M. O Desempenho de idosos institucionalizados com alterações cognitivas em atividades de vida diária e mobilidade: estudo piloto. **Revista Brasileira de Fisioterapia**, v,10, n. 1, p. 91-96, Belo Horizonte, 2006.

PARCIAS, S. R.; GUIMARÃES, A. C. A.; PEDRINI, A.; MATTE D. L.; MONTE, F. G. Ansiedade e Parâmetros Funcionais Respiratórios de Idosos Praticantes de Dança. **Revista de Fisioterapia. Mov.**, Curitiba, v. 24, n.4, p. 683-688, out./dez. 2011.

ROSE JUNIOR, D. Lista de sintomas de “Stress” pré-competitivo infanto-juvenil: Elaboração e validação de um instrumento. Ver. paul. Educ. Fis., São Paulo, 12(2): 126-33, jul./dez. 1998.

SILVA, A.; FOCH, G.; GUIMARÃES, C.; ENUMO, S. Instrumentos aplicados em estudos brasileiros em psicologia do esporte. Est. Int. em Psicologia. Londrina, v. 5, n. 2, p. 77-95, dez. 2014.

VERÍSSIMO, S. **Relação entre ansiedade-estado e ansiedade-traço, sintomas depressivos e sensibilidades ao estresse em puérperas.** 2010. 143 f. Dissertação (Mestrado) – Curso de Psicologia, Universidade Lusófana de Humanidades e Tecnologias. Lisboa, 2010.