
EDUCAÇÃO FÍSICA

CELSO LUIZ TONIM JUNIOR

**INFLUÊNCIA DA ANSIEDADE EM ATLETAS DE
ALTO RENDIMENTO: UMA VISÃO DA
PSICOLOGIA DO ESPORTE**

Rio Claro - SP
2025

CELSO LUIZ TONIM JUNIOR

INFLUÊNCIA DA ANSIEDADE EM ATLETAS DE ALTO RENDIMENTO: UMA VISÃO DA PSICOLOGIA DO ESPORTE

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao Instituto de Biociências – Câmpus de Rio Claro, da Universidade Estadual Paulista “Júlio de Mesquita Filho”, para obtenção do grau de Bacharel em Educação Física.

Orientador(a): Afonso Antonio Machado

Coorientador(a): Fernando de Lima Fabris

Rio Claro - SP
2025

T665i Tonim Junior, Celso Luiz

Influência da ansiedade em atletas de alto rendimento : Uma visão da psicologia do esporte / Celso Luiz Tonim Junior. -- Rio Claro, 2025 38 p.

Trabalho de conclusão de curso (Bacharelado - Educação Física) - Universidade Estadual Paulista (UNESP), Instituto de Biociências, Rio Claro

Orientador: Afonso Antonio Machado

Coorientador: Fernando De Lima Fabris

1. Ansiedade em atletas de alto rendimento. 2. Psicologia do esporte no alto rendimento. 3. Saúde mental no esporte. I. Título.

CELSO LUIZ TONIM JUNIOR

**INFLUÊNCIA DA ANSIEDADE EM ATLETAS DE ALTO
RENDIMENTO: UMA VISÃO DA PSICOLOGIA DO ESPORTE**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao
Instituto de Biociências – Câmpus de Rio Claro, da
Universidade Estadual Paulista “Júlio de Mesquita
Filho”, para obtenção do grau de Bacharel em
Educação Física.

BANCA EXAMINADORA:

Prof. Dr. Afonso Antonio Machado

Prof. Me. Bruna Feitosa de Oliveira

Prof. Dr. Carlos José Martins

Aprovado em: 11 de novembro de 2025

Assinatura do discente

Assinatura do(a) orientador(a)

Assinatura do(a) coorientador(a)

AGRADECIMENTOS

Agradeço à minha família, meus pais e meus avós, pelo apoio, carinho e incentivo em todos os momentos desta caminhada acadêmica. Agradeço a eles que são minha base e que sempre acreditaram em mim, me ofereceram suporte e me sustentaram durante todos estes quatro anos de faculdade.

À minha irmã, por toda ajuda, paciência, compreensão e companheirismo ao longo dessa jornada.

Sem vocês, nada disso seria possível.

E, por fim, agradeço a Deus, O maior de todos, pela força, sabedoria e oportunidade de ter vivido esta experiência transformadora na Unesp Rio Claro.

RESUMO

A ansiedade é um comportamento emocional comum no ser humano, e em níveis moderados, pode ser benéfica para o desempenho esportivo dos atletas de alto rendimento, incentivando a motivação e a concentração. No entanto, quando excessiva, a ansiedade se torna um transtorno através de sintomas que comprometem a tomada de decisão e a execução de tarefas motoras, prejudicando significativamente atletas de alta performance. No âmbito cognitivo e psicológico, a ansiedade prejudica a capacidade de concentração, dificulta a tomada de decisões rápidas e precisas que são cruciais em momentos de alta pressão competitiva, diminui a confiança do atleta em suas habilidades levando a um desempenho abaixo do potencial, além de dificultar a capacidade do atleta de regular suas emoções, fazendo com que tenha reações impulsivas e descontroladas. No plano motor, a ansiedade causa tensão muscular, aumento da frequência cardíaca, sudorese excessiva e descoordenação, prejudicando a precisão dos movimentos e comprometendo ainda mais o desempenho atlético. Este trabalho foi realizado por meio de uma revisão bibliográfica e documental e teve como objetivo investigar a influência da ansiedade no desempenho desses atletas, analisando seus impactos psicológicos e físicos e explorando estratégias de controle da ansiedade para um melhor desempenho esportivo. Concluiu-se que a ansiedade embora seja um comportamento natural e até benéfico em níveis moderados para o desempenho esportivo, torna-se prejudicial quando excessiva, pois compromete o desempenho de atletas de alto rendimento e resulta em prejuízos, através de sintomas que afetam a concentração, a tomada de decisão e a coordenação motora, impactando negativamente o rendimento e o bem-estar do atleta.

Palavras-chave: Ansiedade; Atletas; Desempenho; Tarefas Motoras; Tomada de Decisão.

ABSTRACT

Anxiety is a common emotional behavior in humans, and at moderate levels, it can be beneficial for the athletic performance of high-performance athletes, encouraging motivation and concentration. However, when excessive, anxiety becomes a disorder through symptoms that compromise decision-making and the execution of motor tasks, significantly harming high-performance athletes. On a cognitive and psychological level, anxiety impairs the ability to concentrate, hinders quick and accurate decision-making—critical in moments of high competitive pressure. It diminishes the athlete's confidence in their abilities, leading to subpar performance. It also hinders the athlete's ability to regulate their emotions, leading to impulsive and uncontrolled reactions. On a motor level, anxiety causes muscle tension, increased heart rate, excessive sweating, and lack of coordination, impairing movement precision and further compromising athletic performance. This study, conducted through a literature and documentary review, aimed to investigate the influence of anxiety on the performance of these athletes, analyzing its psychological and physical impacts and exploring anxiety management strategies for improved athletic performance. The conclusion was that anxiety, while a natural and even beneficial behavior at moderate levels for athletic performance, becomes harmful when excessive, compromising the performance of high-performance athletes and resulting in impairments through symptoms that affect concentration, decision-making, and motor coordination, negatively impacting the athlete's performance and well-being.

Keywords: Anxiety; Athletes; Performance; Motor Tasks; Decision Making.

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO	9
2 OBJETIVO	12
3 METODOLOGIA	13
4 DESENVOLVIMENTO	14
4.1 O que é a Psicologia do Esporte	14
4.2 Ansiedade e suas manifestações	16
4.2.1 Tipos de ansiedade: Traço e Estado	17
4.3 A Prática esportiva é um fator benéfico para a saúde	19
4.3.1 O esporte de alto rendimento e as consequências na saúde mental dos atletas	20
4.4. Relação entre ansiedade e desempenho no esporte de alto nível	21
4.4.1 Relações interpessoais como fatores de ansiedade	24
4.5 Estratégias de intervenção e tratamentos	26
4.5.1 O Papel da Resiliência Psicológica no Controle da Ansiedade Esportiva	28
4.6 Conscientização da saúde mental no âmbito esportivo	30
5 CONSIDERAÇÕES FINAIS	33
REFERÊNCIAS	35

1 INTRODUÇÃO

Atualmente é de grande importância que haja cada vez mais pesquisas e estudos sobre a influência da ansiedade no desempenho de atletas de alto rendimento, para que se possa conhecer e analisar os fatores que desencadeiam esta ansiedade, além de como esses fatores interferem nos aspectos psicológicos, fisiológicos e motores dos atletas.

No esporte de alto rendimento, os atletas enfrentam uma pressão constante para alcançar os melhores resultados, exigindo excelência técnica, física e mental. O equilíbrio entre esses fatores é essencial para o desempenho e a conquista de objetivos. Nesse contexto, a preparação mental desempenha um papel fundamental, e a ansiedade surge como um elemento que pode influenciar diretamente o sucesso ou o fracasso do atleta. Assim, compreender o impacto da ansiedade no desempenho esportivo torna-se essencial para otimizar a performance e a preparação psicológica dos competidores.

A ansiedade, segundo Brandão (2005, p.153), é definida como “um estado subjetivo de apreensão ou tensão, difuso ou vago, frequentemente acompanhado por uma ou mais sensações físicas, induzido pela expectativa de perigo, dor ou necessidade de um esforço especial”. De acordo com Brandão (2005) tem-se reconhecido ansiedade como uma resposta usual do ser humano ao meio, e desta forma, ela estimula o organismo a tomar as medidas necessárias para que se impeça uma ameaça ou reduza suas consequências. De certa forma, pode ser considerada normal e até ser necessária para motivar o desempenho em diversas tarefas.

Em relação a ansiedade patológica, é uma resposta inadequada a um determinado estímulo, decorrente de sua intensidade ou duração, provocando confusão e distorções da percepção temporal, espacial e em relação às pessoas (Brandão, 2005). Estas distorções podem interferir no desempenho, diminuindo a concentração, reduzindo a memória e prejudicando a capacidade de associação da realidade. Esse estado emocional está presente no cenário esportivo competitivo, podendo gerar no atleta o Transtorno de ansiedade (TA) que é comumente ligado a algo negativo, e é um dos principais fatores que podem influenciar no desempenho de um atleta (CATELAN, 2023)

A ansiedade pode ser definida como uma resposta emocional ao estresse, podendo ser desencadeada por pensamentos (ansiedade cognitiva) ou por reações

físicas (ansiedade somática) (WEINBERG; GOULD, 2017). A ansiedade cognitiva está relacionada às baixas expectativas do indivíduo em alcançar um objetivo, manifestando-se por meio de pensamentos negativos sobre sua própria capacidade. Já a ansiedade somática afeta aspectos fisiológicos da experiência ansiosa, como o aumento da frequência cardíaca e da pressão arterial, interferindo nas funções autônomas do organismo (FERNANDES; VASCONCELOS-RAPOSO; FERNANDES, 2012).

No âmbito esportivo, a ansiedade pode ser interpretada como um estado emocional negativo, que conta com sentimentos de nervosismo, preocupação excessiva com desempenho e apreensão quanto ao resultado, associados com ativação do corpo (WEINBERG; GOULD, 2017). A investigação dos níveis de ansiedade em atletas têm contribuído para entender as diferenças entre os desempenhos competitivos de cada atleta e sua respectiva área de atuação profissional. A psicologia do esporte visa estudar as pessoas e seus comportamentos no contexto esportivo e tenta aplicar esse conhecimento na prática, sendo importante no ramo da intervenção profissional para a melhora do desempenho do atleta (WEINBERG; GOULD, 2017).

Segundo Dias (2005), a investigação da ansiedade se tornou um dos principais motivos de preocupação e interesse por parte de pesquisadores no ramo da Psicologia do Esporte, sendo considerada como um dos fatores psicológicos que mais interferem nas habilidades do esportista.

Diante disso, um tratamento psicológico eficaz é crucial para atletas de alto rendimento. Samulski (2002) argumenta que as técnicas mais importantes para a psicologia esportiva são aquelas que os próprios atletas utilizam para controlar seu estado emocional. Essas estratégias, conhecidas como técnicas cotidianas de controle dos sintomas pela autorregulação, podem ser classificadas em cognitivas e somáticas.

As técnicas cognitivas concentram-se em como o atleta processa e reavalia situações difíceis e estressantes, isso inclui esclarecer incertezas sobre pessoas, ambientes o esporte e mudar a perspectiva sobre essas mesmas situações (SAMULSKI, 2002) .

As técnicas somáticas, por outro lado, focam no controle do corpo através de exercícios como a respiração profunda, que ajuda a relaxar o corpo, a mente e fortalece o pensamento positivo e o autocontrole. Essa abordagem tem um efeito

direto e benéfico na saúde mental e na qualidade de vida do atleta (SAMULSKI, 2002).

Portanto, compreender o impacto desses aspectos no desenvolvimento dos atletas é fundamental para a aplicação de estratégias eficazes de controle da ansiedade. Dessa forma, é possível fortalecer a preparação mental e, conseqüentemente, otimizar o desempenho esportivo dos competidores de alto rendimento.

2 OBJETIVO

Este trabalho teve como objetivo analisar a influência da ansiedade no desempenho de atletas de alto rendimento, investigando seus impactos no aspecto emocional, físico e competitivo. Buscou-se compreender como diferentes manifestações de ansiedade, incluindo os tipos traço e estado, se relacionam com a prática esportiva e com as exigências específicas do esporte de alto rendimento. Além disso, procurou-se analisar de que forma os fatores externos, como as relações interpessoais e a pressão social podem intensificar os sintomas de ansiedade e comprometer o desempenho dos atletas.

Argumentou-se também sobre a importância da conscientização sobre a saúde mental no âmbito esportivo, destacando a necessidade de reduzir o estigma em torno do tema e de incorporar práticas preventivas no treinamento e dia a dia dos atletas profissionais.

Por fim, este trabalho buscou identificar e discutir estratégias eficazes para a preparação psicológica desses atletas, visando minimizar os efeitos negativos da ansiedade e potencializar seu rendimento esportivo.

3 METODOLOGIA

O presente estudo foi baseado no método com caráter de revisão bibliográfica e documental, descrito por Thomas, Nelson e Silverman (2012) como uma maneira adequada de apresentar maior aprofundamento acerca de uma temática, selecionando materiais de cunho científico e outros conteúdos, principalmente por meio de artigos, teses de doutorado, dissertações de mestrado, livros, filmes, jornais, revistas reportagens, tanto utilizando o meio físico quando o eletrônico.

A pesquisa contou com a seleção de conteúdos por meio de sites eletrônicos e periódicos/plataformas de busca como o LILACS, PubMed, Google Acadêmico e Scielo, bem como livros/autores clássicos da psicologia do esporte, reportagens em meios renomados e confiáveis, buscando maior aprofundamento sobre o tema aqui retratado. É válido ressaltar que os materiais podem abordar conteúdos em inglês, português ou espanhol.

Assim, o presente estudo possui maior embasamento por meio de materiais fidedignos, contribuindo com maior aprofundamento e compreensão acerca da temática da pesquisa, facilitando o alcance dos objetivos previamente traçados.

4 DESENVOLVIMENTO

4.1 O que é a Psicologia do Esporte

A Psicologia do Esporte é um campo de estudo da Psicologia que investiga os processos mentais, emocionais e comportamentais relacionados à prática de atividades físicas, esportivas e de exercício. De acordo com Weinberg e Gould (2017), trata-se de uma disciplina que une aspectos científicos e práticos, pois busca compreender como fatores psicológicos influenciam o desempenho esportivo e a adesão ao exercício, além de analisar como a prática dessas atividades impacta o bem-estar e a saúde mental dos indivíduos.

Tertuliano e Machado (2019) destacam que a Psicologia do Esporte deve ser compreendida como uma área interdisciplinar, situada na interseção entre Psicologia e Educação Física, que vem ganhando cada vez mais espaço tanto em ambientes acadêmicos quanto profissionais.

Os objetivos fundamentais da Psicologia do Esporte, segundo Weinberg e Gould (2017), dividem-se em quatro principais dimensões que são descrever, explicar, prever e intervir. Cada uma explicadas a seguir:

- a) Descrever consiste em identificar e registrar os fenômenos psicológicos que ocorrem no contexto esportivo, como motivação, ansiedade ou concentração;
- b) O objetivo de explicar busca compreender as razões desses fenômenos, investigando como fatores pessoais como a autoconfiança e ambientais como a pressão da torcida ou do treinador, podem afetar o desempenho do atleta.
- c) Assim, prever refere-se à possibilidade de antecipar como atletas ou praticantes irão reagir em determinadas situações, como prever que um atleta com altos níveis de ansiedade durante treinos possa enfrentar dificuldades em competições decisivas.
- d) Por fim, o objetivo de intervir corresponde à aplicação prática desses conhecimentos, desenvolvendo técnicas e estratégias psicológicas voltadas para a melhoria do rendimento, o aumento da adesão a programas de exercício e a promoção do bem-estar do profissional.

Weinberg e Gould (2017) apontam que existem diferentes áreas de aplicação da Psicologia do Esporte, entre elas, destaca-se a análise dos fatores psicológicos que influenciam o rendimento esportivo, como motivação, concentração e controle da

ansiedade. Outro ponto destacado é a investigação dos efeitos do esporte e do exercício sobre a saúde mental e o bem-estar, considerando que a prática regular de atividades físicas contribui para a redução de sintomas de depressão e ansiedade, além de melhorar a autoestima e a qualidade de vida. Além disso, há também o estudo das dinâmicas de grupo e de equipe, envolvendo aspectos como liderança, comunicação e coesão que são fundamentais em modalidades coletivas, nas quais o desempenho individual depende da colaboração de todos os envolvidos.

Podemos destacar também que a Psicologia do Esporte se dedica ao exame de estratégias de regulação emocional em contextos de competição, utilizando técnicas como visualização, respiração controlada e definição de metas que ajudam atletas a enfrentar situações de estresse e pressão.

Segundo Samulski (2002), a Psicologia do Esporte contribui em três níveis principais:

- a) Prevenção, atuando no desenvolvimento de competências emocionais que reduzem o risco de transtornos psicológicos;
- b) Otimização do desempenho, fornecendo estratégias para o controle de emoções em contextos decisivos;
- c) Recuperação e reabilitação, ajudando o atleta a lidar com momentos de crise, como lesões ou quedas de rendimento.

Além dos aspectos já mencionados, a Psicologia do Esporte também se dedica a compreender como os atletas constroem sua identidade no contexto esportivo, aspecto que influencia diretamente a motivação, a autoconfiança e o comprometimento com a prática. Segundo Weinberg e Gould (2017), a percepção que o atleta tem de si mesmo, aliada às experiências de vitórias, derrotas e pressões externas, exerce influência decisiva tanto em seu desempenho quanto em seu bem-estar psicológico.

Destaca-se ainda que a Psicologia do Esporte se diferencia da Psicologia do Exercício, pois a primeira concentra-se no contexto competitivo e na busca de alto rendimento, enquanto a segunda está voltada para a adesão ao exercício físico com objetivos de saúde, lazer e bem-estar. Embora distintas, ambas compartilham métodos de investigação e princípios teóricos. Dessa forma, a Psicologia do Esporte não se limita ao aumento do desempenho atlético, mas também contribui para o desenvolvimento humano integral, a promoção da saúde psicológica e a integração social, sendo assim uma área interdisciplinar entre Psicologia, Educação Física e

Ciências do Esporte (WEINBERG; GOULD, 2017).

4.2 Ansiedade e suas Manifestações

A ansiedade é entendida como uma resposta cognitiva e comportamental de um ser humano frente a uma situação de ameaça ou perigo físico e psicológico. É uma emoção que se manifesta através de sentimentos de tensão, preocupação e alterações físicas (MULLER, 2022).

Por ser tratar de uma resposta humana adaptativa a situações de estresse e desafio, no ambiente esportivo de alto rendimento, onde a pressão por resultados e o desempenho máximo são constantes, essa resposta pode se tornar patológica. A ansiedade excessiva não apenas impacta o bem-estar psicológico do atleta, mas também afeta diretamente seu desempenho técnico e físico, podendo comprometer a carreira. Em níveis elevados, ela pode evoluir para um transtorno que exige intervenção especializada, impactando negativamente a saúde geral do indivíduo (XAVIER et al, 2025).

As manifestações da ansiedade em atletas são diversas, envolvendo tanto sintomas físicos quanto psicológicos. O atleta pode sentir alterações como falta de ar, palpitações, náuseas, tensão muscular excessiva e a sensação de desrealização. No âmbito cognitivo, os sintomas incluem o medo exagerado, a autossabotagem e a preocupação constante com o fracasso (XAVIER et al, 2025).

Segundo, Xavier *et al.* (2025) a detecção precoce desses sinais é crucial para um acompanhamento eficaz, pois a ansiedade, quando não gerenciada, pode levar a um ciclo vicioso de desempenho insatisfatório e aumento do estresse. Esse processo compromete não apenas o rendimento imediato do atleta, mas também sua confiança e motivação a longo prazo, podendo gerar um impacto negativo em sua trajetória esportiva. Caso os sintomas não sejam reconhecidos e tratados desde os estágios iniciais, há maior risco de agravamento do quadro psicológico.

Embora a prática de exercícios físicos e a participação no esporte sejam benéficas para o humor e a autoestima, o treinamento intenso como ocorre com atletas de alto rendimento, aumenta o estresse, causando assim efeitos adversos. Com isso, a incidência de problemas de saúde mental pode ser elevada, devido ao aumento das cargas de treinamento, da quantidade de competições, e da pressão sobre esses os atletas (COLAGRAI, 2024).

4.2.1 Tipos de ansiedade: Traço e Estado

A ansiedade surge quando o indivíduo interpreta uma situação como ameaçadora diante de sua capacidade de enfrentamento, e no esporte ela está diretamente ligada a momentos de competição, desempenho e pressão externa. Diferente do estresse, que está ligado ao desequilíbrio entre necessidades e recursos disponíveis, a ansiedade envolve tanto a expectativa do que pode acontecer quanto a dificuldade de manter o controle emocional diante da situação (WEINBERG; GOULD, 2017).

Quando se trata de ansiedade, um dos primeiros fatores a se considerar é a diferenciação entre estado de ansiedade e traço de ansiedade. O estado de ansiedade é temporário e varia conforme a situação, como por exemplo quando um atleta sente nervosismo antes de iniciar uma final de campeonato. Já o traço de ansiedade refere-se a uma característica relativamente estável da personalidade do indivíduo, mostrando a tendência de perceber as situações como ameaçadoras, mesmo que não sejam. Essa distinção entre os dois tipos de ansiedade, é essencial para que psicólogos do esporte compreendam se as reações ansiosas são circunstanciais ou se fazem parte de um padrão comportamental mais profundo (WEINBERG; GOULD, 2017).

Estudos brasileiros recentes reforçam que a ansiedade-traço competitiva é uma característica relativamente estável e duradoura do atleta, enquanto a ansiedade-estado é transitória e sensível às circunstâncias específicas de competição ou de treino que estejam vivenciando. Por exemplo, pesquisas com ginastas observaram que atletas mantêm níveis médios de ansiedade-traço constantes, mas que a ansiedade-estado varia entre baixos e médios à medida que se aproxima o evento competitivo. Em futsal, estudos mostraram que a ansiedade-traço permaneceu moderada em pré-temporada, mas a ansiedade-estado aumentou conforme crescia a pressão da competição (ROSE JR.; VASCONCELLOS, 2017; ANAIS UEL, 2018).

A manifestação da ansiedade, seja como ansiedade-traço ou ansiedade-estado, pode ser influenciada por diversos fatores como o gênero, a idade, a experiência competitiva, a modalidade esportiva se é individual ou coletiva, o nível da competição que estão participando, assim como o ambiente em que o esporte é praticado. Pesquisas revelaram, por exemplo, que mulheres tendem a apresentar níveis mais altos de ansiedade-traço do que homens, e que a experiência competitiva

pode moderar os efeitos da ansiedade, reduzindo a intensidade percebida em situações de alta pressão. Em esportes adaptados, estudos também mostram que os níveis de ansiedade-traço tendem a ser médios, mas variam conforme a modalidade e a rede de apoio psicológico disponível (FERNANDES *et al.*, 2013).

Outro aspecto relevante refere-se às dimensões cognitiva e somática da ansiedade. A ansiedade cognitiva está ligada aos pensamentos e preocupações negativas, como dúvidas sobre a própria competência, medo de falhar ou de decepcionar outras pessoas. Já a ansiedade somática refere-se às manifestações físicas, como aumento da sudorese, tremores, palpitações e desconforto gastrointestinal. Essa diferenciação é importante porque também orienta as intervenções que possam ser necessárias: enquanto técnicas de relaxamento e respiração ajudam a reduzir sintomas somáticos, estratégias como reestruturação cognitiva e uso de auto-instruções são mais eficazes no controle da ansiedade cognitiva (WEINBERG; GOULD, 2017).

Além das abordagens já mencionadas, a literatura também sugere analisar a ansiedade considerando sua intensidade e direção, onde a intensidade refere-se ao nível em que os sintomas ansiosos se manifestam, variando de leve a severo e a direção diz respeito à interpretação subjetiva que o atleta faz da ansiedade: em alguns casos, ela pode ser vista como debilitante, prejudicando a execução das habilidades, enquanto em outros pode ser percebida como facilitadora, ajudando a manter a ativação e o foco. Essa perspectiva é fundamental para superar a visão de que a ansiedade é sempre negativa, reconhecendo que ela pode desempenhar papel adaptativo quando bem gerenciada (ANDRADE *et al.*, 2015).

Além disso, não é suficiente considerar apenas se a ansiedade existe, mas também como ela varia em termos de intensidade e direção. Um estudo com atletas universitários de handebol identificou níveis moderados de ansiedade-traço e de estado, mas revelou que situações de maior estresse competitivo, como erros decisivos, falhas repetidas ou pressão da torcida, intensificavam a ansiedade-estado de forma significativa, sendo assim esse tipo de evidência útil para demonstrar que a ansiedade pode ser regulada conforme o contexto competitivo (VENDITTI *et al.*, 2019).

4.3 A Prática esportiva é um fator benéfico para a saúde

A prática esportiva pode ser entendida como a realização sistemática ou eventual de atividades físicas organizadas a partir de regras, objetivos e contextos distintos, que podem variar desde o lazer até o alto rendimento. O esporte constitui uma manifestação cultural complexa, que envolve aspectos biológicos, psicológicos e sociais, e a prática esportiva representa a materialização desse fenômeno no cotidiano das pessoas (TUBINO, 2010).

No contexto educacional e recreativo, a prática esportiva direciona-se para a formação integral do indivíduo, incentivando valores como colaboração, disciplina, respeito e superação pessoal. Juntamente com os benefícios físicos, a prática regular em esportes promove o desenvolvimento de habilidades cognitivas e emocionais, contribuindo para o bem-estar e a saúde mental (WEINBERG; GOULD 2017)

De acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS, 2020), sob a perspectiva da saúde, a prática esportiva é reconhecida como um fator de proteção contra doenças crônicas, sedentarismo e transtornos psicológicos. A realização regular de atividades físicas, está associada à melhora da capacidade cardiovascular, da composição corporal e ao aumento da qualidade de vida.

Quando falamos na questão do rendimento, a prática esportiva adquire um caráter competitivo e altamente estruturado, pois exige preparação física rigorosa, planejamento técnico-tático e um acompanhamento psicológico especializado. De acordo com Marques e Samulski (2009) o treinamento esportivo visa potencializar o desempenho, mas requer também um equilíbrio entre carga de treino, recuperação e aspectos emocionais, para evitar lesões ou desgaste excessivo.

Os autores Betti e Zuliani (2002) ressaltam também que, a prática esportiva não se limita apenas ao campo competitivo, podendo ser praticados de diferentes maneiras como: esportes escolares, para o lazer, comunitários, profissionais ou adaptados. Cada uma dessas modalidades possuem objetivos e funções específicas, mas todas compartilham a capacidade de gerar inclusão social, integração entre pessoas e promoção de estilos de vida saudáveis.

Dessa forma, a prática esportiva pode ser compreendida como um processo multifacetado que vai além da simples execução de movimentos. Ela envolve aspectos físicos, psicológicos, sociais e culturais, proporcionando benefícios que incluem a preservação da saúde, e a construção de identidades e valores coletivos (BETTI; ZULIANI, 2002).

4.3.1. O Esporte de Alto Rendimento e as consequências na saúde mental dos Atletas

De acordo com o dicionário a palavra “esporte” é um conjunto de exercícios físicos que se apresentam em forma de competições, podendo ser em grupo ou individual e obedece a regras, a fim de se obter uma conquista ou vitória. A prática esportiva acompanha a humanidade desde a antiguidade, e com o tempo foi se desenvolvendo e evoluindo até se tornar hoje um elo entre cultura, educação e turismo que movimenta a economia nacional e internacional (RUBIO, 2019).

O esporte é considerado um fenômeno sociocultural da humanidade e pode ser visto como sinônimo de espetáculo, cultura, cidadania e integração social. Por isso, se torna relevante para pessoas, governos e organizações de diversos segmentos (BUENO, 2008).

No Brasil, de acordo com a Lei 9.615 de março de 1998, o esporte se divide em três tipos: o esporte educacional praticado nas escolas; o esporte de participação para lazer e diversão; bem como o esporte de alto rendimento para competições de atletas profissionais. Dentre essas formas, o esporte de alto rendimento tem a função de representar um povo, uma nação, e busca resultados positivos em competições de alto nível de dificuldade, tanto nacionais como internacionais, pois associa-se diretamente o rendimento esportivo com o desenvolvimento do país, tornando-o assim um instrumento social e político (BRASIL, 1998).

Segundo Correia (2023), o esporte pode ser dividido em baixo e alto rendimento, onde o esporte de baixo rendimento é aquele praticado por lazer e bem-estar físico e psicológico, não sendo remunerado e assim isento de preocupação com resultados ou torcedores. Sendo o de alto rendimento a modalidade profissional onde atletas se preparam física e psicologicamente através de técnicas específicas e estruturadas para atender as exigências dos campeonatos. As competições esportivas de alto nível, como a Copa do Mundo, as Olimpíadas, os Jogos Pan-Americanos, os campeonatos mundiais e as ligas profissionais atraem milhões de pessoas no mundo todo, e por isso os atletas que participam desses eventos são frequentemente vistos como modelos de inspiração para a superar desafios e alcançar objetivos altos na vida.

O esporte de alto rendimento segue a lógica do mundo privado, seletivo, excludente, com foco total nos resultados, e com isso apenas os mais aptos são os

protagonistas (BUENO, 2008).

Esse tipo de esporte é produzido, gerenciado, organizado e desenvolvido por uma estrutura hierárquica, composta por comitês, confederações, federações e ligas internacionais e nacionais, que juntas constituem o sistema esportivo dos países, regiões, estados e municípios. Sendo assim, o esporte é estruturado e planejado com regras e delimitações bem claras (BUENO, 2008).

Dessa forma, é possível verificar que o Brasil, assim como outros países, prioriza o esporte de alto rendimento, pois o apelo da competição transforma o esporte em mercadoria de consumo (BUENO, 2008).

O ambiente do esporte de alto rendimento exige do atleta a dedicação exclusiva a modalidade, que somado à elevada carga de estresse, reduz as opções para que escolham outros caminhos. Além disso, a cultura esportiva de elite cria a imagem de que os atletas são seres superiores, estimulando assim que lutem pelo sucesso mesmo sentindo dor, o que apoia a ideia de resistência mental (COLAGRAI, 2024).

Portanto, em função do preconceito que existe associado à demonstração de fraqueza, muitos atletas evitam procurar ajuda para seus problemas, especialmente os de saúde mental, com medo de serem julgados por treinadores, outros atletas, gestores, a mídia, a torcida e até a família. Consequentemente essa falta de apoio faz com que sintomas leves possam evoluir para distúrbios clínicos, ou seja, se tornem transtornos que demandam o apoio contínuo de psiquiatras e profissionais da psicologia (COLAGRAI, 2024).

4.4 Relação entre ansiedade e desempenho no esporte de alto nível

A ansiedade é uma das variáveis mais estudadas na Psicologia do Esporte, refletindo sua relevância para compreender o rendimento e a experiência pessoal dos atletas. Situações competitivas frequentemente desencadeiam sentimentos de pressão, medo de fracasso e expectativas de alto desempenho, o que exige do psicólogo esportivo estratégias específicas de intervenção (VIEIRA ET AL., 2010).

A carreira no esporte de alto rendimento é marcada por exigências intensas e contínuas, destacando também a pressão por resultados, a alta carga de treinos, as críticas da mídia, as lesões recorrentes, os períodos de recuperação e, em muitos casos, a transição para a aposentadoria precoce. A Psicologia do Esporte se apresenta como um recurso essencial para ajudar atletas a enfrentar esses desafios (SAMULSKI, 2002; WEINBERG; GOULD, 2017).

Tertuliano e Machado (2019) destacam que, além do impacto no rendimento, a ansiedade também precisa ser considerada em relação à saúde mental do atleta, já que níveis elevados e constantes podem levar a quadros de sofrimento psicológico e até ao abandono da prática do esporte.

Segundo Weinberg e Gould (2017), as relações entre esporte e ansiedade podem ser analisadas a partir de diferentes dimensões, cada uma exercendo influência direta no desempenho do atleta:

- a) Resposta à competição: a ansiedade é frequentemente desencadeada em situações competitivas, podendo ser vivida como preparação natural do corpo ou como fator prejudicial ao desempenho;
- b) Ansiedade-traço e ansiedade-estado: atletas com altos níveis de ansiedade-traço são mais propensos a apresentar ansiedade-estado em competições, demonstrando a interação entre características pessoais e o contexto esportivo;
- c) Dimensão cognitiva e somática: a ansiedade cognitiva envolve preocupações e pensamentos negativos que afetam a concentração, enquanto a somática está ligada às reações fisiológicas, como aceleração cardíaca e tensão muscular;
- d) Atenção e concentração: níveis elevados de ansiedade podem prejudicar o foco e aumentar erros, embora, em intensidade moderada, possam contribuir para maior vigilância e motivação;
- e) Facilitadora ou debilitante: a interpretação subjetiva da ansiedade é determinante; quando percebida como energia mobilizadora, pode favorecer o desempenho, mas quando vista como ameaça, tende a prejudicá-lo.

A ansiedade é uma questão psicológica central no contexto esportivo, especialmente no esporte de alto rendimento, pois a pressão por resultados, a visibilidade pública e a necessidade de desempenho máximo são constantes. Para Weinberg e Gould (2017), a ansiedade pode tanto prejudicar quanto favorecer o rendimento, dependendo da forma como é interpretada e regulada pelo atleta. No alto nível competitivo, o controle da ansiedade torna-se um fator determinante, uma vez que pequenas variações emocionais podem impactar significativamente o desempenho esportivo.

Essas questões têm impacto importante para o uso de técnicas de intervenções na Psicologia do Esporte, pois saber se um atleta tem por exemplo alta ansiedade-traço permite realizar treinamentos psicológicos antecipados, mesmo fora de época

de competições, para fortalecer o controle cognitivo e emocional. Bem como, o acompanhamento da ansiedade-estado ajuda a planejar estratégias imediatas para lidar com situações de pressão. Técnicas como treinamento de habilidades psicológicas, visualização, respiração controlada e definição de metas têm se mostrado eficazes para transformar a ansiedade em uma aliada. Assim, a ansiedade passa a ser vista não apenas como uma barreira, mas como uma condição natural do esporte competitivo, capaz de impulsionar o desempenho e contribuir para o desenvolvimento humano integral, quando devidamente gerida (WEINBERG; GOULD, 2017).

Pesquisas realizadas com atletas de modalidades como futsal, ginástica artística e handebol mostram que a ansiedade-estado tende a aumentar em períodos de pré-competição e durante os jogos decisivos, enquanto a ansiedade-traço permanece relativamente estável. Isso reforça a necessidade de intervenções específicas em momentos estratégicos, como fases finais de competições, quando a pressão atinge níveis mais elevados (ROSE JR.; VASCONCELLOS, 2017; VENDITTI et al., 2019).

Weinberg e Gould (2017) destacam também que um dos principais efeitos da ansiedade no esporte está relacionado à atenção e concentração. Em situações de alta pressão, a ansiedade cognitiva pode gerar pensamentos intrusivos, dúvidas e excesso de preocupação, reduzindo a capacidade de focar nas tarefas relevantes. Isso pode comprometer o desempenho em esportes que exigem precisão, como por exemplo, o tiro esportivo ou a ginástica, ou em momentos decisivos de modalidades coletivas, como uma cobrança de pênalti no futebol. No entanto, níveis moderados de ansiedade podem aumentar a vigilância e a preparação mental, funcionando como estímulo de energia e foco.

Andrade et al. (2015) ressaltam que, outro impacto importante ocorre no nível fisiológico dos atletas. A ansiedade somática é manifestada por sintomas como aceleração cardíaca, tensão muscular e alterações respiratórias, e pode assim limitar a execução de movimentos técnicos mais precisos e em esportes de alto nível nos quais a margem de erro é mínima, essas alterações podem ser decisivas. Por isso, a regulação emocional se torna essencial, já que atletas de elite precisam encontrar estratégias para reduzir a ativação fisiológica excessiva e direcionar a ansiedade para aumentar a prontidão, em vez de torná-la um fator debilitante.

O esporte de alto rendimento também expõe os atletas a pressões externas,

como expectativas da torcida, patrocínios, mídia e exigências de treinadores e dirigentes, e essas demandas ampliam os riscos de ansiedade elevada, principalmente em competições internacionais ou em fases decisivas de campeonatos (VIEIRA et al., 2010).

No esporte de alto rendimento, a forma como o atleta interpreta a ansiedade pode determinar se ela terá efeito positivo ou negativo no seu desempenho. A teoria da intensidade e direção apresentada por Andrade et al. (2015) sugere que a ansiedade não é, por si só prejudicial, mas depende de como é avaliada subjetivamente, por exemplo, atletas experientes tendem a interpretar a ansiedade como um fator motivador, enquanto os iniciantes podem percebê-la como um obstáculo. Esse aspecto explica por que alguns atletas alcançam desempenhos excepcionais em grandes competições, enquanto outros não conseguem repetir o rendimento esperado.

Por fim, a ansiedade deve ser entendida como um componente inevitável da experiência competitiva principalmente no esporte de alto nível. O desafio para esses atletas não é eliminá-la, mas sim aprender a regulá-la por meio de estratégias psicológicas como relaxamento, visualização, respiração controlada e treino de habilidades mentais. Dessa forma, a ansiedade deixa de ser apenas uma ameaça e passa a ser um recurso que quando bem administrada pode contribuir para a excelência esportiva. (WEINBERG; GOULD, 2017).

4.4.1 Relações interpessoais como fatores de ansiedade

A ansiedade no esporte é determinada por múltiplos fatores, com as relações interpessoais desempenhando um papel central nesse processo. A interação entre atletas, treinadores, colegas de equipe, familiares e demais envolvidos pode tanto intensificar quanto reduzir os níveis de ansiedade vivenciados antes e durante a prática esportiva. Para Weinberg e Gould (2017), o ambiente social atua como um modulador das respostas emocionais, influenciando se a ansiedade será percebida como um estímulo positivo ou como fator debilitante.

Dentro do contexto das equipes, as interações entre atletas exercem influência direta no estado emocional individual. Uma equipe unida, com comunicação eficaz e apoio mútuo, tende a promover um clima psicológico mais equilibrado, reduzindo a ansiedade-estado nos atletas em momentos de alta pressão. No entanto, conflitos

internos com falta de confiança ou rivalidade excessiva podem desencadear insegurança, aumentando a tensão emocional e prejudicando a concentração (ANDRADE et al., 2015).

A relação entre treinador e atleta também é determinante, pois lideranças autoritárias que se concentram apenas em resultados, podem gerar níveis elevados de ansiedade e até esgotamento psicológico nos atletas. Por outro lado, treinadores que oferecem retorno construtivo, apoio emocional e valorizam o esforço tanto quanto o desempenho contribuem para uma regulação mais saudável da ansiedade. Estudos demonstram que atletas que enxergam seus técnicos como fontes de suporte apresentam menores níveis de ansiedade competitiva (VIEIRA et al., 2010).

Um outro aspecto relevante nesta questão é a influência da família e da torcida, pois mesmo que o apoio familiar seja fundamental para o desenvolvimento esportivo, expectativas e cobranças excessivas e constantes podem aumentar a ansiedade-traço em jovens atletas. Assim como, a pressão exercida pela torcida em competições de alto nível pode intensificar a ansiedade-estado, principalmente quando o atleta interpreta como julgamento negativo. Entretanto, quando o apoio é percebido como motivador, pode transformar a ansiedade em energia mobilizadora para um melhor desempenho no esporte (VIEIRA et al., 2010).

Considerando as modalidades coletivas, a interdependência entre os membros da equipe torna as relações sociais ainda mais complexas, onde a percepção de não corresponder às expectativas do grupo pode desencadear ansiedade antecipatória nos atletas, enquanto a valorização das conquistas individuais pelo coletivo funciona como fator protetor. Em modalidades individuais, a pressão externa tende a vir mais de treinadores, familiares e patrocinadores, representando outras potenciais fontes de ansiedade (ROSE JR.; VASCONCELLOS, 2017).

Weinberg e Gould (2017) destacam que a ansiedade no esporte é fortemente influenciada pelas relações interpessoais. Interações positivas com treinadores, colegas e familiares funcionam como suporte psicológico, enquanto conflitos e cobranças excessivas aumentam a ansiedade. Estratégias como fortalecimento da coesão do grupo, comunicação eficaz e envolvimento construtivo da família são essenciais para conciliar alto rendimento e bem-estar psicológico, promovendo o desenvolvimento integral do atleta.

Portanto, Weinberg e Gould (2017) destacam que a ansiedade no esporte é fortemente influenciada pelas relações interpessoais e por isso compreender como

essas relações influenciam o atleta é essencial para a atuação do psicólogo esportivo e da equipe multidisciplinar. Estratégias como fortalecimento da comunicação e da coesão de grupo, capacitação de treinadores em habilidades socioemocionais e envolvimento construtivo da família são fundamentais para minimizar a ansiedade disfuncional e conciliar alto rendimento e bem-estar psicológico, promovendo o desenvolvimento integral do atleta sem comprometer a sua saúde mental.

4.5 Estratégias de Intervenção e Tratamentos

O psicólogo do esporte desempenha um papel fundamental na preparação e no desenvolvimento de habilidades psicológicas nos atletas de alto rendimento. Isso porque, a ansiedade é uma variável que precisa ser controlada, pois afeta o desempenho do atleta independentemente do gênero, da idade ou da modalidade esportiva. Portanto, requer a intervenção de um especialista qualificado, cujo papel se torna indispensável para garantir que os atletas possam controlar essa variável e alcançar seu potencial máximo (SANTOS et al., 2019).

Segundo Paes et al. (2016):

É preciso considerar que as incertezas quanto ao resultado geram reações psicológicas e fisiológicas nos atletas, variando de acordo com sua intensidade, que está relacionada ao nível de ansiedade, à frequência, que diz respeito ao tempo que os atletas despedem com as suas percepções de ansiedade competitiva, e à direção, que verifica se as percepções dos atletas são facilitadoras ou dificultadoras do desempenho (Paes et al., 2016, p.48).

A literatura revela que a ansiedade em atletas é influenciada por fatores como a avaliação constante dos colegas, a competição interna na equipe e a exposição à mídia, que levam ao aumento desse transtorno. Analisar e compreender esses fatores específicos nos permitirá desenvolver estratégias de intervenção eficazes, visando promover um ambiente competitivo de forma mais saudável para os atletas (SILVA; VASCONCELOS JUNIOR, 2025).

Além disso, fatores externos como a exposição à mídia, a presença da torcida e a importância das competições também podem aumentar os níveis de ansiedade. O medo de ser julgado pode levar a um estado de nervosismo que afeta a autoconfiança, a concentração e a capacidade do atleta de tomar decisões no calor do momento durante a realização da atividade esportiva (SILVA; VASCONCELOS JUNIOR, 2025).

Neste contexto, é imprescindível a colaboração interdisciplinar entre familiares, treinadores e psicólogos esportivos, pois em conjunto podem proporcionar aos atletas uma rede de apoio para lidar com a ansiedade (SILVA; VASCONCELOS JUNIOR, 2025).

Ao fornecer orientação especializada, esses profissionais ajudam os atletas a desenvolverem estratégias para enfrentar os desafios e a construir resiliência emocional. Sendo assim, é responsabilidade de todos os envolvidos no esporte, como colegas de equipes, técnicos e dirigentes a criação de um ambiente psicologicamente seguro e de apoio aos esportistas (SANTOS et al., 2019).

A gestão da ansiedade é um processo contínuo que precisa ser realizada de forma individualizada, uma vez que as estratégias eficazes variam conforme cada atleta. Assim, é preciso considerar as diferenças de personalidade, preferências pessoais, bem como as experiências passadas vividas por cada atleta para que se tenha um gerenciamento eficiente da ansiedade (SILVA; VASCONCELOS JUNIOR, 2025).

Segundo Samulski (2002), no contexto do treinamento psicológico para transtorno como a ansiedade, as técnicas mais relevantes para a psicologia esportiva são aquelas desenvolvidas pelos próprios atletas para regular seu estado emocional. Essas estratégias conhecidas como técnicas cotidianas de controle dos sintomas pela autorregulação, podem ser classificadas em cognitivas e somáticas.

As técnicas cognitivas envolvem o processamento e a reavaliação das situações estressantes. Sobre essa questão, podemos dizer que as técnicas de esclarecimento buscam eliminar dúvidas sobre pessoas, ambientes e etapas do esporte praticado, enquanto as de reavaliação permitem uma nova análise das avaliações previamente feitas sobre essas mesmas situações (SAMULSKI, 2002).

As técnicas somáticas são exercícios de relaxamento e respiração controlada, que visam reduzir os sintomas fisiológicos da ansiedade, como tensão muscular e aceleração cardíaca. Essas técnicas ajudam o atleta a recuperar o equilíbrio corporal e a preparar-se emocionalmente para momentos decisivos. Exercícios de respiração diafragmática e relaxamento progressivo são eficazes para diminuir a ativação somática excessiva antes de competições, promovendo assim relaxamento do corpo e da mente, além de autocontrole, autodomínio e o reforço de pensamentos positivos, o que impacta diretamente na saúde mental e na qualidade de vida do atleta (SAMULSKI, 2002).

Outra abordagem amplamente utilizada é o treinamento de visualização ou imagética, que consiste em simular mentalmente situações de competição e execução de habilidades motoras. Para Weinberg e Gould (2017), a imagética permite que o atleta se familiarize com contextos de alta pressão e desenvolva confiança, reduzindo a ansiedade cognitiva. Essa prática é ainda mais eficaz quando combinada a técnicas de auto-instruções positivas, que orientam o atleta a substituir pensamentos disfuncionais por afirmações de confiança e autocontrole.

Weinberg e Gould (2017) destacam ainda que, o uso de estratégias de atenção e concentração são igualmente fundamentais, pois em esportes de alto rendimento a ansiedade tende a se manifestar por meio de distrações e perda do foco. Práticas como a focalização em estímulos relevantes, o gerenciamento do diálogo interno e o treinamento de rotinas pré-competitivas ajudam o atleta a manter a concentração mesmo diante da pressão.

Além disso, tanto Weinberg e Gould (2017) quanto Samulski (2002) ressaltam a importância do controle das expectativas externas. A pressão exercida por treinadores, familiares, patrocinadores e da mídia pode intensificar os níveis de ansiedade, por isso o trabalho psicológico deve incluir estratégias de comunicação e fortalecimento da autoconfiança, permitindo que o atleta filtre as cobranças externas e permaneça focado em suas próprias metas.

Por fim, é fundamental destacar que a intervenção contra a ansiedade em atletas de alto rendimento não deve ocorrer apenas em momentos críticos ou pré-competitivos, mas sim ser parte de um treinamento psicológico contínuo. Para Samulski (2002), o preparo psicológico é um dos pilares do desempenho, devendo caminhar lado a lado com o treinamento físico e técnico. Weinberg e Gould (2017) complementam que, quando o atleta aprende a regular sua ansiedade, transforma esse estado em um recurso facilitador, capaz de impulsionar o desempenho do atleta e contribuir para a longevidade de sua carreira esportiva.

4.5.1 O Papel da Resiliência Psicológica no Controle da Ansiedade Esportiva

A resiliência psicológica pode ser definida como a capacidade do indivíduo de se adaptar de forma positiva diante de situações adversas, preservando o equilíbrio emocional e a funcionalidade, mesmo em situações de alta pressão. No esporte de alto rendimento, caracterizado por intensos treinos, competições frequentes e altas expectativas sociais, a resiliência atua como um recurso fundamental para a regulação

da ansiedade, permitindo que o atleta enfrente os desafios da carreira sem comprometer sua saúde mental ou desempenho (FLETCHER; SARKAR, 2012).

Fletcher e Sarkar (2012) destacam que outro aspecto importante da resiliência refere-se à relação com as habilidades de autorregulação emocional. Os atletas resilientes desenvolvem estratégias eficazes para controlar a ansiedade em momentos decisivos, incluindo técnicas como respiração profunda, visualização e diálogo interno positivo. Esses recursos permitem que a ansiedade seja canalizada para níveis funcionais, favorecendo a concentração e a motivação, em vez de gerar prejuízos ao desempenho.

Weinberg e Gould (2017) reforçam ainda que atletas que são capazes de controlar pensamentos negativos, gerenciar suas emoções e sustentar a autoconfiança, lidam de forma melhor com as adversidades, aproximando-se do conceito de resiliência. Assim, a capacidade de transformar desafios em oportunidades de crescimento psicológico é um diferencial competitivo, pois favorece a estabilidade emocional mesmo durante a prática esportiva.

De forma complementar, Samulski (2002) destaca que técnicas cognitivas, como o controle do diálogo interno e a reestruturação de pensamentos disfuncionais, possibilitam que o atleta intérprete situações adversas de maneira mais positiva, diminuindo assim os efeitos da ansiedade. Sendo assim, a resiliência não apenas protege o atleta contra os impactos negativos do estresse competitivo, mas também transforma a ansiedade em uma fonte de energia para melhorar o desempenho esportivo.

Além de suas dimensões individuais, a resiliência também pode ser entendida como um fenômeno coletivo, particularmente em esportes de equipe, em que a coesão grupal, a liderança positiva e a comunicação eficaz entre atletas e treinadores são fatores que fortalecem a resiliência, contribuindo para a redução da ansiedade em momentos decisivos (WEINBERG; GOULD, 2017).

Do ponto de vista fisiológico, pesquisas indicam que atletas resilientes apresentam respostas hormonais e autonômicas mais estáveis em situações de estresse competitivo. Sarkar e Fletcher (2014) afirmam que a resiliência está associada a menor ativação do eixo hipotálamo-hipófise-adrenal, o que implica menor liberação de cortisol em contextos de pressão. Essa regulação fisiológica contrinui para a redução de sintomas da ansiedade somática, como taquicardia e tensão muscular, favorecendo o desempenho técnico.

Por fim, é fundamental destacar que a resiliência não se configura apenas como uma característica inata, mas como uma competência que pode ser desenvolvida e aprimorada ao longo do tempo. A combinação entre preparo psicológico, suporte social e estratégias de autorregulação, apoiada por evidências nacionais e internacionais, representa um modelo eficaz para o controle da ansiedade esportiva. Dessa forma, atletas resilientes são capazes de enfrentar pressões competitivas com maior equilíbrio emocional, transformar desafios em oportunidades de aprendizagem e manter altos níveis de desempenho ao longo de suas carreiras (Samulski, 2002; Cox, 2012).

4.6 Conscientização da saúde mental no âmbito esportivo

Nos últimos anos, observou-se no cenário esportivo mundial uma crescente conscientização sobre a importância da saúde mental dos atletas e seu impacto direto no desempenho esportivo. Entre os diversos transtornos, a ansiedade emergiu como um desafio significativo enfrentado por atletas de alto rendimento, seja de forma individual ou em esportes de grupo (SILVA; VASCONCELOS JUNIOR, 2025).

Essa busca incessante por excelência esportiva, impulsionada por fatores como pressões sociais, expectativas pessoais e a competitividade característica do esporte de alto rendimento, pode dar origem a um estado de ansiedade que se não devidamente gerenciado, pode ter um impacto profundamente negativo no desempenho e no bem-estar dos atletas (SANTOS et al., 2019).

Colagrai, Nascimento e Fernandes (2022) destacam que, embora a ansiedade seja comum entre atletas de elite, a crescente visibilidade pública desses casos tem contribuído para reduzir o estigma e ampliar o debate.

De acordo com Weinberg e Gould (2017), essas variáveis psicológicas podem comprometer de forma significativa tanto o desempenho quanto a permanência do atleta em sua modalidade, e por isso os autores defendem que a conscientização seja incorporada ao treinamento esportivo de maneira sistemática, reduzindo o estigma associado à busca por ajuda psicológica.

Samulski (2002), também destaca que a saúde mental deve ser tratada como um dos pilares do treinamento esportivo, ao lado das dimensões física, técnica e tática. Para o autor, é indispensável que o trabalho psicológico seja realizado de forma preventiva e contínua, e não apenas em momentos de crise. Ele ressalta que as estratégias de autorregulação emocional, como o uso de técnicas cognitivas e

somáticas, são fundamentais neste aspecto.

Tanto Weinberg e Gould (2017) quanto Samulski (2002) convergem na ideia de que a saúde mental não deve ser considerada apenas como um requisito para o bom desempenho esportivo, mas também como condição básica para a manutenção do bem-estar dos atletas, pois a mente e o corpo atuam de forma integrada.

Para alcançar esse objetivo, a conscientização se expressa através de estratégias como monitoramento regular do bem-estar psicológico, a atuação preventiva dos psicólogos do esporte e a implementação de políticas institucionais que reconheçam a saúde mental como parte integrante do treinamento esportivo, fazendo com que assim o cuidado com a mente seja considerado tão essencial quanto o cuidado com o corpo (COLAGRAI; NASCIMENTO; FERNANDES, 2022).

Exemplos recentes demonstram a relevância prática da psicologia no esporte de elite onde atletas renomados, como Michael Phelps (natação), Simone Biles (ginástica) e Naomi Osaka (tênis), declararam publicamente que o trabalho psicológico foi fundamental para manterem sua carreira em alto nível, mesmo diante de dificuldades pessoais e da pressão midiática. Esses relatos reforçam que a psicologia não deve ser encarada como sinal de fragilidade, mas como parte essencial do treinamento esportivo moderno (COX, 2012).

Além disso, federações internacionais têm institucionalizado o acompanhamento psicológico em competições. O Comitê Olímpico Internacional (COI, 2021) passou a recomendar programas permanentes de saúde mental, reconhecendo que transtornos como ansiedade, burnout e depressão são comuns no esporte de alto rendimento. Essa mudança cultural evidencia que a Psicologia do Esporte não é mais acessória, mas um componente indispensável no desempenho do atleta de elite.

Outro aspecto relevante refere-se ao fortalecimento da resiliência como fator de proteção psicológica. Scarpato, Amaro e Fernandes (2022) apontam que atletas com maiores níveis de resiliência apresentam menos sintomas de ansiedade e estresse, o que demonstra que programas de conscientização devem incluir não apenas a detecção precoce de problemas, mas também ações educativas voltadas ao desenvolvimento de habilidades socioemocionais.

É importante destacar também que, é necessário que essa educação sobre saúde mental seja integrada à cultura esportiva desde cedo, já nas categorias de base que formam os atletas. Essa abordagem pode ajudar a normalizar as preocupações e

fornecer aos jovens ferramentas e estratégias eficazes para enfrentá-la, promovendo um desenvolvimento mais saudável no esporte (SILVA; VASCONCELOS JUNIOR, 2025).

Portanto, a investigação de novas metodologias, a adaptação de técnicas já estabelecidas e a análise de estudos de caso de atletas de alto desempenho podem oferecer contribuições significativas para a prática. À medida que surgem novas descobertas, treinadores, atletas e profissionais de saúde mental têm a oportunidade de aprimorar suas abordagens e adotar práticas mais inovadoras e eficazes para o tratamento da ansiedade (SANTOS et al., 2019).

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

A ansiedade no esporte é um tema de grande relevância no esporte de alto rendimento, pois pode atuar tanto de forma positiva aumentando a motivação e energia do atleta, quanto também pode se tornar em níveis elevados um obstáculo prejudicando a habilidade e a tomada de decisões.

O esporte de alto rendimento atua como uma indústria privada, focada em resultados. É controlado por uma estrutura hierárquica complexa, que inclui comitês e federações em níveis nacional e internacional, os quais estabelecem as regras e a organização. Essa mentalidade competitiva transforma o esporte em um produto de consumo, que levam tanto o Brasil como os outros países a priorizar essa modalidade.

A exigência do esporte de alto rendimento cria um ambiente para os atletas com alto grau de ansiedade. A própria cultura esportiva idealiza o atleta como um ser superior que deve superar a dor e quaisquer obstáculos para se ter sucesso. Isso leva muitos atletas a esconderem seus problemas, com medo de serem vistos como fracos, e essa relutância em buscar ajuda pode fazer com que sintomas leves de ansiedade evoluam para transtornos clínicos mais sérios.

No contexto esportivo, é fundamental diferenciar os tipos de ansiedade, onde temos a ansiedade-traço que se trata de uma característica relativamente estável da personalidade do atleta e requer estratégias que fortaleçam a autoconfiança e a capacidade de lidar com pressões recorrentes; e a ansiedade-estado, que por ser situacional pode ser controlada por meio de técnicas psicológicas aplicadas em momentos específicos de treinamento e competição. Essa distinção reforça a necessidade de intervenções individualizadas, que levem em consideração as particularidades de cada atleta.

Outro aspecto importante refere-se à relação entre a ansiedade e os impactos cognitivos, emocionais e motores no desempenho esportivo. Quando elevada a ansiedade pode prejudicar a concentração, intensificar pensamentos negativos e comprometer a precisão de movimentos, resultando em erros em momentos decisivos. Isso demonstra que o corpo e a mente funcionam de maneira integrada, e que o preparo psicológico é tão importante quanto a preparação física e técnica para alcançar o alto rendimento.

Ainda nesse contexto, a resiliência psicológica se mostra um recurso essencial para transformar a ansiedade em fator de crescimento. Atletas resilientes costumam

interpretar a pressão como oportunidade de aprendizado, regulando suas emoções e utilizando a ansiedade como fonte de energia para manter o foco e a motivação.

Para minimizar os impactos negativos da ansiedade nos atletas, diversas estratégias têm sido adotadas, como técnicas somáticas de treinamento mental com reforço de pensamentos positivos e controle da respiração, bem como técnicas cognitivas de processamento e a reavaliação de situações estressantes.

O papel dos profissionais de saúde como psicólogos do esporte, bem como dos técnicos, dirigentes e colegas de equipe também é fundamental, promovendo um ambiente de segurança e confiança para que os atletas possam enfrentar os desafios sem comprometer seu bem-estar emocional.

Concluiu-se assim que, compreender e gerenciar a ansiedade no esporte de alto rendimento é essencial para otimizar o desempenho e preservar a saúde mental dos atletas. O investimento em apoio psicológico profissional e em estratégias psicológicas eficazes, aliado a criação de um ambiente esportivo que promova o equilíbrio emocional, contribuem diretamente para que os esportistas desenvolvam maior resiliência e enfrentem competições de maneira mais confiante e preparada.

REFERÊNCIAS

ANAIS UEL. Traço e Estado de Ansiedade em Atletas Profissionais de Futsal em Pré-temporada. Anais do Congresso de Educação Física da UEL, Londrina, 2018. Disponível em: <https://anais.uel.br/portal/index.php/comeduel/article/view/4525> . Acesso em: 25 set. 2025.

ANDRADE, A.; BRANDT, R.; DOMINSKI, F. H.; VILARINO, G. T.; COIMBRA, D.; MOREIRA, M. Psicologia do Esporte no Brasil: Revisão em Periódicos da Psicologia. **Psicologia em Estudo**, v. 20, n. 2, p. 309-317, 1 dez. 2015. Disponível em: <https://periodicos.uem.br/ojs/index.php/PsicolEstud/article/view/25643> . Acesso em: 25 set. 2025.

BETTI, M.; ZULIANI, L. R. Educação Física escolar: uma proposta de diretrizes pedagógicas. Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte, [S. l.], v. 1, n. 1, 2009. Disponível em: <http://editorarevistas.mackenzie.br/index.php/remef/article/view/1363>. Acesso em: 25 set. 2025.

BUENO, Luciano. Políticas Públicas do esporte no Brasil: razões para o predomínio do alto rendimento.. 2008. 314 f. Tese (Doutorado) - Curso de Administração de Empresas, Fundação Getúlio Vargas, São Paulo, 2008. Disponível em: <https://repositorio.fgv.br/server/api/core/bitstreams/7b7c7d73-1857-43ea-b12d-fd8167e21e59/content>. Acesso em: 17 set. 2025.

BRANDÃO, M.L. Psicofisiologia: as bases fisiológicas do comportamento. São Paulo: Atheneu, 2005.

BRASIL. Constituição (1998). Lei nº 9615, de 24 de março de 1998. Brasília , Disponível em: https://www.planalto.gov.br/ccivil_03/leis/19615compilada.htm. Acesso em: 17 set. 2025.

COI – Comitê Olímpico Internacional. Mental health in elite athletes toolkit. Lausanne: IOC, 2021. Disponível em: <https://stillmed.olympics.com/media/Document%20Library/IOC/Athletes/Safe-Sport-Initiatives/IOC-Mental-Health-In-Elite-Athletes-Toolkit-2021.pdf?> . Acesso em: 25 set. 2025.

CATELAN, Vitor Verona. Efeitos Da Ansiedade Em Atletas de Alto Nível: Uma Revisão Bibliográfica, 2023. Disponível em: <https://repositorio.unesp.br/server/api/core/bitstreams/46d90c77-56cd-4ebc-9c4e-3e41f2af126a/content> . Acesso em: 26 mar. 2025.

COLAGRAI, Alexandre Conttato. Saúde mental de atletas e treinadores no esporte brasileiro de alto rendimento, 2024. 304 f. Tese (Doutorado) - Curso de Educação Física, Universidade Estadual de Campinas, Campinas, 2024. Disponível em: <https://www.repositorio.unicamp.br/acervo/detalhe/1396188>. Acesso em: 15 set. 2025.

COLAGRAI, Bruna; NASCIMENTO, Érika; FERNANDES, Mariana. Saúde mental no atleta de elite: revisão sistemática de estudos nacionais e internacionais. Revista

Brasileira de Psicologia do Esporte, v. 12, n. 2, p. 65-78, 2022. Disponível em: <https://portalrevistas.ucb.br/index.php/rbpe/article/view/13503>. Acesso em: 25 set. 2025.

CORREIA, Sara de Jesus. Discussões acerca da saúde emocional de atletas de futebol de alto rendimento, 2023. Disponível em: <https://repositorio.faculdefama.edu.br/xmlui/bitstream/handle/123456789/242/DISCUSS%C3%95ES%20ACERCA%20DA%20SA%C3%9ADE%20EMOCIONAL%20DE%20ATLETAS%20DE%20FUTEBOL%20DE%20ALTO%20RENDIMENTO.pdf?sequence=1&isAllowed=y>. Acesso em: 17 set. 2025.

COX, R. H. Sport Psychology: Concepts and Applications. 7. ed. New York: McGraw-Hill, 2012.

DIAS, C.S. Do stress e ansiedade às emoções no desporto: da importância da sua compreensão à necessidade da sua gestão. Dissertação de Doutorado. Universidade do Minho, 2005. Disponível em: <https://hdl.handle.net/1822/4878>. Acesso em: 25 mar. 2025.

FERNANDES, M. G. VASCONCELOS-RAPOSO, J.; FERNANDES, H. M. Propriedades psicométricas do CSAI-2 em atletas brasileiros, 2012. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/prc/a/PpVYPqjh38C57Qq5FmnVyHM/>. Acesso em: 26 mar. 2025.

FERNANDES, Marcos Gimenes et al. Factors influencing competitive anxiety in Brazilian athletes. 2013. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbcdh/a/BjDhSdVhLqHsYwZrSWgZrnk/?format=html&lang=en>. Acesso em: 25 set. 2025.

MARQUES, A.; SAMULSKI, D. Psicologia do esporte: conceitos e aplicações. *Revista Brasileira de Educação Física e Esporte*, v. 23, n. 1, p. 73-90, 2009.

MULLER, Aline Kemili de Oliveira. Relação da ansiedade com o exercício físico – uma revisão analítica. 2022. 28 f. TCC (Bacharelado) - Curso de Educação Física, Universidade Estadual Paulista “Júlio de Mesquita Filho” Instituto de Biociências - Rio Claro, 2022.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE (OMS). Guidelines on physical activity and sedentary behaviour. Geneva: World Health Organization, 2020. Disponível em: <https://iris.who.int/server/api/core/bitstreams/faa83413-d89e-4be9-bb01-b24671aef7ca/content>. Acesso em 25 set. 2025.

PAES M. J.P., MACHADO T.A; BERBETZ S.R; STEFANELLO J.M.F. Frequência, intensidade e direção da ansiedade e sua relação com a coesão grupal em uma equipe de voleibol infanto-juvenil masculina. *Revista Brasileira de Psicologia do Esporte*, São Paulo, v.6, nº-3, dezembro 2016. Disponível em: <https://portalrevistas.ucb.br/index.php/RBPE/article/view/7276>. Acesso em: 09 set. 2025.

ROSE JR., D.; VASCONCELLOS, D. Ansiedade-traço competitiva: diferenças quanto ao gênero, faixa etária, experiência em competições e modalidade esportiva em

jovens atletas. Revista Paulista de Educação Física, v. 31, n. 2, p. 245-253, 2017.
 RUBIO, Katia et al. Psicologia Social do Esporte: Porquê uma psicologia social do esporte. 1.ed. São Paulo: Laços, 2019.

SARKAR M, FLETCHERD. Psychological resilience in sport performers: a review of stressors and protective factors. J Sports Sci. 2014. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/24716648/> . Acesso em 26 set. 2025.

SAMULSKI, M.D. Psicologia do Esporte: Manual para a Educação Física, Psicologia e Fisioterapia. Barueri: Editora Manole, 2002.

SANTOS I; MACIEL V.M.; OLIVEIRA V; TERTULIANO I.W. Ansiedade pré-competitiva em atletas de diferentes esportes: um estudo de revisão. Revista Mundi Saúde Biológicas. Curitiba, PR, v.4, n.2, jul./dez., 2019. Disponível em: <https://revistas.ifpr.edu.br/index.php/mundisaude/article/view/1692/1660> . Acesso em: 10 set. 2025

SCARPATO, Flávia; AMARO, Rafael; FERNANDES, Mariana. Resiliência e saúde mental em atletas de diferentes níveis. Revista Brasileira de Psicologia do Esporte, v. 13, n. 1, p. 22-34, 2022. Disponível em: <https://portalrevistas.ucb.br/index.php/rbpe/article/view/13598>. Acesso em: 25 set. 2025.

SILVA, Milena Freitas da; VASCONCELOS JÚNIOR, Ruy Bandeira de. Ansiedade de rendimento em atletas de esportes de grupo. Revista Acadêmica Online, [S. l.], v. 11, n. 58, p. e1540, 2025. DOI: 10.36238/2359-5787.2025.V11N58.1540. Disponível em: <https://revistaacademicaonline.com/index.php/rao/article/view/1540>. Acesso em: 12 set. 2025.

TERTULIANO, I. W.; MACHADO, A. A. Psicologia do Esporte no Brasil: conceituação e o estado da arte. **Pensar a Prática**, Goiânia, v. 22, 2019. DOI: 10.5216/rpp.v22.53382. Disponível em: <https://revistas.ufg.br/fef/article/view/53382>. Acesso em: 25 set. 2025.

THOMAS, Jerry R.; NELSON, Jack K.; SILVERMAN, Stephen J. Métodos de Pesquisa em Atividade Física. 6. ed. Porto Alegre: Artmed, 2012. 478 p. ISBN 978-8536327136.

TUBINO, Manoel José Gomes. *Dimensões sociais do esporte*. 4. ed. São Paulo: Cortez, 2010.

VENDITTI JÚNIOR, R.; ALVES, R. D.; TERTULIANO, I. W.; OLIVEIRA, V. de; ISLER, G. L. Estresse e ansiedade em atletas universitários de handebol no Estado de São Paulo. Caderno de Educação Física e Esporte, Marechal Cândido Rondon, v. 17, n. 2, p. 83–92, 2019. DOI: 10.36453/2318-5104.2019.v17.n2.p83. Disponível em: <https://e-revista.unioeste.br/index.php/cadernoedfisica/article/view/19944>. Acesso em: 25 set. 2025.

VIEIRA, Lenamar Fiorese et al. Psicologia do esporte: uma área emergente da psicologia. 2010. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/pe/a/dxqXV7GtH7zkCLkzYq7K7Wd/?format=html&lang=pt>. Acesso em: 25 set. 2025.

WEINBERG, R. S.; GOULD, D. Fundamentos da psicologia do esporte e do exercício Porto Alegre: Editora Artmed, 2017.

XAVIER, Adriely Fernandes *et al.* A Importância da Avaliação Psicológica e Física Referente a Ansiedade em Atletas de Alto Desempenho. Disponível em: <https://repositorio.pgsscogna.com.br/bitstream/123456789/76476/1/A%20Import%C3%A2ncia%20da%20Avalia%C3%A7%C3%A3o%20Psicol%C3%B3gica%20e%20F%C3%ADsica%20Referente%20a%20Ansiedade%20em%20Atletas%20de%20Alto%20Desempenho.pdf>. Acesso em: 14 set. 2025.