



B1

ISSN: 2595-1661

ARTIGO

Listas de conteúdos disponíveis em [Portal de Periódicos CAPES](https://portaldeperiodicos.capes.gov.br)

Revista JRG de Estudos Acadêmicos

Página da revista:

<https://revistajrg.com/index.php/jrg>

ISSN: 2595-1661

Revista JRG de
Estudos Acadêmicos

Ansiedade no esporte: uma revisão narrativa sobre conceitos, fatores associados e estratégias de intervenção

Anxiety in sport: a narrative review of concepts, associated factors, and intervention strategies

DOI: 10.55892/jrg.v9i20.3035

ARK: 57118/JRG.v9i20.3035

Recebido: 06/03/2026 | Aceito: 10/03/2026 | Publicado on-line: 11/03/2026

Bruna da Silva Almeida¹

<https://orcid.org/0009-0007-5747-8995>

Universidade Federal do Acre, AC, Brasil

E-mail: bruna.almeida@sou.ufac.br

Aristeia Nunes Sampaio²

<https://orcid.org/0000-0002-4757-6053>

<http://lattes.cnpq.br/7787530711413116>

Universidade Federal do Acre, AC, Brasil

E-mail: aristeia.sampaio@ufac.br

Antonio Clodoaldo Melo de Castro³

<https://orcid.org/0000-0003-1806-0813>

<http://lattes.cnpq.br/0543497745960742>

Universidade Federal do Acre, AC, Brasil

E-mail: antonio.clodoaldo@ufac.br

Jhonatan Gomes Gadelha⁴

<https://orcid.org/0009-0005-2307-2431>

<http://lattes.cnpq.br/2100801163829902>

Universidade Federal do Acre, AC, Brasil

E-mail: jhonatan.gadelha@ufac.br



Resumo

A ansiedade no contexto esportivo configura-se como um dos fenômenos psicológicos mais investigados na área da psicologia do esporte, dada sua relevância para o desempenho e bem-estar dos atletas. O presente estudo trata-se de uma revisão narrativa que objetivou analisar a produção científica acerca da ansiedade no esporte, contemplando seus conceitos fundamentais, teorias explicativas, fatores associados (gênero, idade, experiência, modalidade esportiva) e estratégias de intervenção. Para tanto, realizou-se levantamento bibliográfico nas bases Scielo, Google Acadêmico e PubMed, selecionando estudos publicados entre 2010 e 2024. Os resultados evidenciam que a ansiedade esportiva se manifesta nas dimensões cognitiva e somática, sendo

¹ Graduanda em Bacharelado em Educação Física pela Universidade Federal do Acre.

² Professora Adjunta do Centro de Ciências da Saúde e Desporto da Universidade Federal do Acre. Doutora em Ciências (UNIFESP). Atua nas áreas de atividade física adaptada para pessoas com deficiência e saúde e qualidade de vida de pessoas idosas.

³ Mestre em Ciências da Saúde (UFAC, 2022). Doutorando em Saúde Coletiva (UFAC). Professor de Educação Física na SEE/AC (Centro de Referência Paralímpica desde 2022) e Professor Substituto na UFAC (presencial e EAD/UAB). Árbitro Nacional de Voleibol (CBV) e Técnico Nível II de Atletismo (CPB). Experiência em Educação Física Escolar e Adaptada, com ênfase em inclusão, saúde, pesquisa e extensão.

⁴ Professor do Magistério Superior na UFAC (CCSD). Doutorando em Dança (UFBA), Mestre em Ciências da Saúde (UFAC, 2023) e Graduado em Educação Física (Bacharelado UFAC, 2016; Licenciatura 2023). Pós-graduado em Grupos Especiais, Musculação, Docência em Dança, Arte e Movimento, e Coreografia. Atua com ênfase em dança, grupos especiais e docência.



influenciada por variáveis como gênero, experiência competitiva e tipo de esporte praticado. Atletas do sexo feminino tendem a apresentar níveis mais elevados de ansiedade somática, enquanto atletas mais experientes demonstram maior autoconfiança e melhor interpretação dos sintomas ansiosos. A resiliência e a fortaleza mental emergem como recursos protetores significativos, e intervenções baseadas em terapia cognitivo-comportamental e treinamento de habilidades psicológicas mostram-se eficazes no manejo da ansiedade. Conclui-se que a compreensão multidimensional da ansiedade esportiva é fundamental para o desenvolvimento de estratégias de intervenção individualizadas que considerem as características específicas dos atletas.

Palavras-chave: ansiedade; esporte; psicologia do esporte; desempenho atlético; intervenção psicológica.

Abstract

Anxiety in the sports context is one of the most investigated psychological phenomena in the field of sports psychology, given its relevance to athletes' performance and well-being. The present study is a narrative review that aimed to analyze the scientific production on anxiety in sports, covering its fundamental concepts, explanatory theories, associated factors (gender, age, experience, sports modality) and intervention strategies. To this end, a bibliographic survey was conducted in Scielo, Google Scholar and PubMed databases, selecting studies published between 2010 and 2024. The results show that sports anxiety manifests in cognitive and somatic dimensions, being influenced by variables such as gender, competitive experience and type of sport practiced. Female athletes tend to have higher levels of somatic anxiety, while more experienced athletes demonstrate greater self-confidence and better interpretation of anxiety symptoms. Resilience and mental toughness emerge as significant protective resources, and interventions based on cognitive-behavioral therapy and psychological skills training prove effective in anxiety management. It is concluded that the multidimensional understanding of sports anxiety is fundamental for the development of individualized intervention strategies that consider the specific characteristics of athletes.

Keywords: anxiety; sport; sports psychology; athletic performance; psychological intervention.

1. Introdução

A ansiedade no contexto esportivo tem se consolidado como um dos constructos mais estudados na psicologia do esporte, considerando sua complexidade e impacto direto no desempenho dos atletas. De acordo com Weinberg e Gould (2017), a ansiedade é interpretada como um estado emocional negativo caracterizado por sentimentos de nervosismo, preocupação e apreensão, associados à ativação ou excitação do organismo. No ambiente competitivo, tal fenômeno pode manifestar-se de diferentes formas e intensidades, influenciando significativamente a performance atlética.

A relevância do estudo da ansiedade no esporte justifica-se pela constatação de que fatores psicológicos podem diferenciar atletas bem-sucedidos daqueles que não alcançam seu potencial máximo (Dean et al., 2022; Lange-Smith et al., 2023). Como destacam Ford et al. (2017), o esporte competitivo possui potencial para gerar elevados níveis de estresse e ansiedade, tornando fundamental a compreensão dos mecanismos envolvidos nesse processo.



Martens, Vealey e Burton (1990), precursores nos estudos sobre ansiedade competitiva, estabeleceram a teoria multidimensional da ansiedade, diferenciando-a em ansiedade cognitiva (preocupações e pensamentos negativos sobre o desempenho) e ansiedade somática (percepção de alterações fisiológicas como taquicardia, tensão muscular e sudorese). Esta distinção mostrou-se fundamental para o desenvolvimento de instrumentos de avaliação e estratégias de intervenção mais direcionadas.

A literatura especializada tem demonstrado que diversos fatores podem influenciar a manifestação da ansiedade em atletas, incluindo características individuais como gênero, idade e experiência competitiva, bem como aspectos contextuais relacionados à modalidade esportiva praticada (Correia; Rosado, 2018; Fernandes et al., 2014). Compreender tais variáveis torna-se essencial para o desenvolvimento de intervenções psicológicas mais eficazes e individualizadas.

Neste sentido, o presente estudo tem como objetivo analisar a produção científica acerca da ansiedade no esporte por meio de uma revisão narrativa, contemplando seus conceitos fundamentais, principais teorias explicativas, fatores associados (gênero, idade, experiência e modalidade esportiva), relação com construtos como resiliência e fortaleza mental, bem como as principais estratégias de intervenção utilizadas no manejo da ansiedade esportiva.

2. Metodologia

Trata-se de uma revisão narrativa da literatura, modalidade que, segundo Rother (2007), caracteriza-se por análises amplas da literatura, permitindo discussões sobre o desenvolvimento de determinado assunto sob ponto de vista teórico ou contextual. Conforme destacam Casarin et al. (2020), a revisão narrativa possibilita reflexões, explorações e atualizações frente a variados eixos temáticos, consolidando saberes científicos perante contingências teóricas e contextuais.

O levantamento bibliográfico foi realizado nas bases de dados Scielo, Google Acadêmico e PubMed, utilizando os descritores: ansiedade, esporte, psicologia do esporte, desempenho atlético, ansiedade competitiva, e suas correspondentes em inglês: anxiety, sport, sport psychology, athletic performance, competitive anxiety. Foram selecionados artigos originais e de revisão publicados entre 2010 e 2024, além de obras clássicas de referência na área.

Como critérios de inclusão, consideraram-se artigos em português, inglês e espanhol que abordassem diretamente a temática da ansiedade no contexto esportivo, com ênfase em conceituações teóricas, fatores associados e estratégias de intervenção. A seleção dos estudos foi realizada mediante leitura dos títulos, resumos e, posteriormente, dos textos completos, priorizando aqueles com maior relevância para os objetivos propostos.

Quadro 1 – Principais estudos incluídos na revisão narrativa

Autor(es)/Ano	Objetivo do Estudo	Amostra	Principais Resultados
González-Hernández et al. (2020)	Analisar relação entre recursos de resiliência e ansiedade em jovens atletas	241 atletas de handebol e basquete (14-17 anos)	Ansiedade relacionou-se negativamente com a dimensão aceitação da resiliência; meninas apresentaram maior ansiedade somática
Domínguez González et al. (2024)	Testar eficácia de programa de intervenção psicológica	37 jogadores sub-15 (GE=18; GC=19)	Intervenção de 19 sessões melhorou controle do estresse, motivação,



	em jovens jogadores de futebol		ansiedade cognitiva e autoconfiança
Gabrys e Wontorczyk (2023)	Identificar preditores de sensibilidade de atletas ao comportamento dos torcedores	171 atletas profissionais	Baixo nível de liberdade de preocupação e alto medo de avaliação negativa predizem sensibilidade a comportamentos negativos
Mojtahedi et al. (2023)	Examinar níveis de ansiedade competitiva em atletas de esportes de combate	194 atletas de esportes de combate	Atletas mentalmente fortes apresentam menores níveis de ansiedade cognitiva e somática e maior autoconfiança
Correia e Rosado (2018)	Examinar relação entre medo de falhar e ansiedade no esporte	405 atletas portugueses	Medo de falhar exerce influência direta e positiva sobre a ansiedade esportiva
Santos et al. (2019)	Revisar publicações sobre ansiedade pré-competitiva em diferentes modalidades	16 artigos (2010-2018)	Atletas mais velhos e experientes apresentam menos ansiedade; similaridade entre esportes coletivos e individuais
Patel, Omar e Terry (2010)	Revisar definições, teorias e manejo da ansiedade de performance em jovens atletas	Revisão narrativa	Abordagem multimodal é recomendada, integrando psicoterapia (especialmente TCC) e farmacoterapia quando indicado
Ford et al. (2017)	Fornecer insights atuais sobre ansiedade relacionada ao esporte	Revisão teórica	Ansiedade pode impactar negativamente performance, aumentar risco de lesões e obstruir reabilitação
Arakaki et al. (2018)	Verificar como a ansiedade no esporte pode interferir no desempenho	Revisão sistemática (41 artigos, 2012-2017)	Psicologia esportiva mostra importância na formação esportiva e no alto rendimento
Patel, Omar e Terry (2025)	Fornecer orientações atualizadas sobre avaliação e manejo da ansiedade de performance	Revisão atualizada	TCC continua sendo tratamento principal; mindfulness mostra-se promissor

Fonte: Elaborado pelos autores com base nos estudos revisados (2026)

3. Fundamentação Teórica

3.1 Conceitos e teorias da ansiedade no esporte

A ansiedade no contexto esportivo tem sido amplamente estudada a partir de diferentes perspectivas teóricas. Smith, Smoll e Schutz (1990) desenvolveram o conceito de ansiedade traço competitiva, definida como uma tendência do atleta a perceber situações competitivas como ameaçadoras, respondendo com sentimentos de apreensão e tensão. Esta perspectiva alinha-se à distinção clássica de Spielberger (1972) entre ansiedade-traço (característica estável da personalidade) e ansiedade-estado (resposta transitória a situações específicas).

A teoria multidimensional da ansiedade competitiva, proposta por Martens, Vealey e Burton (1990), representa um marco teórico fundamental ao diferenciar a ansiedade em componentes cognitivo e somático. A ansiedade cognitiva refere-se às preocupações



e pensamentos negativos sobre o desempenho, enquanto a ansiedade somática relaciona-se à percepção de alterações fisiológicas como tensão muscular, taquicardia e sudorese. Os autores propuseram que a ansiedade cognitiva mantém relação negativa linear com o desempenho, enquanto a ansiedade somática apresenta relação curvilínea em forma de U invertido.

Complementarmente, Hanin (2000) desenvolveu o modelo de Zonas Individuais de Funcionamento Ótimo (IZOF), que postula a existência de diferenças individuais na forma como os atletas reagem à ansiedade. Segundo este modelo, alguns atletas alcançam desempenho ótimo com baixos níveis de ativação, enquanto outros necessitam de níveis moderados ou elevados. Esta perspectiva reforça a importância da individualização no manejo da ansiedade esportiva.

Hardy e Parfitt (1991) propuseram a teoria da catástrofe, sugerindo que a relação entre ansiedade somática e desempenho segue um padrão de U invertido apenas quando o atleta apresenta baixos níveis de ansiedade cognitiva. Quando a ansiedade cognitiva é elevada, o acréscimo da ansiedade somática pode provocar uma queda catastrófica e abrupta no desempenho.

Mais recentemente, estudos têm investigado os mecanismos neurais subjacentes à ansiedade de performance. Ganesh, Minamoto e Haruno (2019) demonstraram que a ansiedade afeta as sequências de ação motora, com aumento significativo da atividade no córtex cingulado anterior dorsal durante períodos de ansiedade elevada. Masaki et al. (2017) verificaram que atletas com alta ansiedade esportiva apresentam respostas neurais exageradas a erros quando estão sendo avaliados.

3.2 Fatores associados à ansiedade esportiva

3.2.1 Gênero

A literatura apresenta resultados contraditórios quanto às diferenças de gênero na ansiedade esportiva. González-Hernández et al. (2020), em estudo com 241 jovens atletas de handebol e basquete, verificaram que meninas apresentaram níveis mais elevados de ansiedade somática, enquanto meninos demonstraram maiores níveis de aceitação (dimensão da resiliência) e autoconfiança.

Corroborando estes achados, Machado et al. (2016) identificaram que atletas do sexo feminino apresentaram escores superiores de ansiedade, enquanto os homens demonstraram maiores níveis de autoconfiança. Fernandes et al. (2013) também relataram que atletas do sexo feminino apresentaram maiores níveis de ansiedade cognitiva e somática em comparação aos homens.

Entretanto, estudos como os de Salles et al. (2015) e Vieira et al. (2011) não encontraram diferenças estatisticamente significativas entre os gêneros. A revisão de Santos et al. (2019) aponta que a maior parte dos estudos converge para resultados em que homens e mulheres apresentam níveis similares de ansiedade e autoconfiança.

Abrahamsen, Roberts e Pensgaard (2008) atribuíram as possíveis diferenças à interpretação que os homens fazem do desempenho, enquanto Brunet e Sabiston (2009) relacionaram tais diferenças à maior percepção de competência e motivação no sexo masculino. Já Peñaloza et al. (2016) e León-Prados, Fuentes e Calvo (2011) sugeriram que as mulheres apresentam maior preocupação com a perda de reconhecimento social decorrente de mau desempenho.

3.2.2 Idade e experiência competitiva

A experiência competitiva tem sido consistentemente apontada como fator protetor para a ansiedade esportiva. González-Hernández et al. (2020) verificaram que a



experiência esportiva se relacionou positivamente com a resiliência e negativamente com a ansiedade. Atletas com maior tempo de prática apresentaram níveis mais elevados de aceitação e competência (dimensões da resiliência).

Fernandes et al. (2014) demonstraram que a experiência competitiva exerce efeito significativo sobre as dimensões da ansiedade, com atletas mais experientes interpretando os sintomas de ansiedade como facilitadores do desempenho. Souza, Teixeira e Lobato (2012) constataram que atletas mais jovens e menos experientes apresentaram valores superiores de ansiedade somática e cognitiva.

A revisão de Santos et al. (2019) aponta que atletas mais velhos e mais experientes tendem a apresentar menos ansiedade e mais autoconfiança. Hanton et al. (2008) sugerem que atletas com maior experiência desenvolvem melhor controle emocional, maior domínio técnico-tático e maior familiaridade com situações competitivas estressantes.

3.2.3 Modalidade esportiva

A comparação entre esportes individuais e coletivos tem gerado resultados divergentes na literatura. González-Hernández et al. (2020), estudando especificamente esportes coletivos (handebol e basquete), encontraram níveis moderados a elevados de autoconfiança nos atletas.

Mellalieu, Hanton e O'Brien (2004) sugeriram que atletas de esportes coletivos com contato físico apresentam níveis mais elevados de ansiedade que atletas de esportes individuais. Em contrapartida, Chacón-Cuberos et al. (2016) demonstraram que atletas de esportes individuais apresentam níveis mais elevados de resiliência.

A revisão de Santos et al. (2019) indica que, na comparação entre esportes coletivos e individuais, há similaridade nos níveis de ansiedade e autoconfiança, com a autoconfiança apresentando os níveis mais elevados. Fernandes et al. (2014) também encontraram resultados similares entre atletas de modalidades individuais e coletivas.

Kemarat et al. (2022) sugerem que atletas de esportes individuais tendem a ser mais influenciados pela ansiedade competitiva, uma vez que a pressão para alcançar o resultado desejado recai exclusivamente sobre o indivíduo, intensificando os sintomas ansiosos.

3.3 Relação da ansiedade com outros construtos psicológicos

3.3.1 Resiliência

A relação entre ansiedade e resiliência tem recebido crescente atenção na literatura. González-Hernández et al. (2020) verificaram que a ansiedade se relacionou negativamente com a dimensão aceitação da resiliência, indicando que atletas com maior capacidade de aceitação apresentam menores níveis de ansiedade.

Martin-Krumm et al. (2003) demonstraram que crianças com níveis mais elevados de resiliência controlavam melhor seus níveis de ansiedade durante a execução de tarefas. Ortín-Montero, De la Vega e Gonsálvez-Botella (2013) constataram que jogadores de handebol mais resilientes enfrentavam a competição com maior confiança e menores níveis de ansiedade.

A resiliência, conforme definida por Fletcher e Sarkar (2012), baseia-se na superação da adversidade e na adaptação positiva. Luthar, Cicchetti e Becker (2000) a definem como um processo dinâmico de adaptação positiva em contextos de adversidade. No esporte, a resiliência protege os jovens atletas de situações estressantes, fornecendo meios para enfrentá-las (Pedro, 2017).



3.3.2 Fortaleza mental

A fortaleza mental (mental toughness) emerge como construto intimamente relacionado à ansiedade esportiva. Mojtabedi et al. (2023), em estudo com 194 atletas de esportes de combate, verificaram que atletas mentalmente mais fortes apresentam níveis mais baixos de ansiedade cognitiva e somática, bem como maior autoconfiança.

Clough, Earle e Sewell (2002) propuseram o modelo dos 4Cs da fortaleza mental: Controle (capacidade de sentir-se no controle da própria vida e emoções), Comprometimento (habilidade para estabelecer metas e alcançá-las consistentemente), Desafio (tendência a ser impulsionado por desafios e perceber situações adversas como oportunidades) e Confiança (crença na própria capacidade de desempenho).

Cowden (2017), em revisão da literatura sobre fortaleza mental no esporte, constatou que 90% dos estudos indicaram que atletas mentalmente fortes apresentam melhor desempenho que aqueles com baixa fortaleza mental. Slimani et al. (2016) conseguiram discriminar vencedores de perdedores em lutas de kickboxing com base nos escores de fortaleza mental.

3.3.3 Medo de falhar e medo de avaliação negativa

O medo de falhar tem sido identificado como preditor significativo da ansiedade esportiva. Correia e Rosado (2018), em estudo com 405 atletas portugueses, verificaram que o medo de falhar exerce influência direta e positiva sobre a ansiedade esportiva, explicando 47% da variância da preocupação (dimensão da ansiedade cognitiva).

Conroy, Willow e Metzler (2002) desenvolveram o modelo multidimensional hierárquico do medo de falhar, baseado na teoria cognitivo-motivacional-relacional da emoção, diferenciando cinco medos: medo de experimentar vergonha e constrangimento, medo de desvalorizar a autoestima, medo de ter um futuro incerto, medo de que pessoas importantes percam o interesse e medo de perturbar pessoas importantes.

Gabrys e Wontorczyk (2023) identificaram que baixo nível de liberdade de preocupação e elevado medo de avaliação negativa são preditores da sensibilidade dos atletas ao comportamento negativo dos torcedores. O medo de avaliação negativa, conforme Leary (1983), relaciona-se à expectativa de ser julgado depreciativamente por outros.

3.4 Estratégias de intervenção para ansiedade esportiva

3.4.1 Intervenções psicológicas

As intervenções psicológicas constituem a base do tratamento da ansiedade esportiva. Domínguez González et al. (2024) testaram a eficácia de um programa de intervenção psicológica de 13 semanas (19 sessões) em jovens jogadores de futebol, baseado em terapia cognitivo-comportamental e mindfulness. Os resultados indicaram efeitos positivos no controle do estresse, motivação, ansiedade cognitiva e autoconfiança.

A terapia cognitivo-comportamental (TCC) tem sido apontada como tratamento de escolha para sintomas de ansiedade relacionados ao esporte. Patel, Omar e Terry (2010; 2025) destacam que a TCC, com seus componentes de psicoeducação, reestruturação cognitiva, exposição e treinamento de habilidades, apresenta eficácia comprovada no manejo da ansiedade de performance.

O treinamento de habilidades psicológicas (PST) tem sido amplamente utilizado com atletas jovens. Olmedilla et al. (2019) conduziram um programa de oito sessões baseado em terapia cognitivo-comportamental para jovens jogadores de futebol, observando melhorias na influência da avaliação do desempenho e nas habilidades mentais. Zadkhosh, Zandi e Ghorbannejad (2019) revelaram efeitos positivos do



treinamento em terapia cognitiva baseada em mindfulness sobre as habilidades mentais de jovens jogadores de futebol.

Intervenções baseadas em mindfulness e aceitação têm ganhado destaque na literatura recente. Wang et al. (2024), em metanálise, confirmaram a eficácia de programas baseados em mindfulness na redução da ansiedade competitiva. Gross et al. (2018) compararam a abordagem mindfulness-aceitação-compromisso com o treinamento de habilidades psicológicas, obtendo redução da ansiedade e aumento da flexibilidade cognitiva.

3.4.2 Abordagens farmacológicas

Embora as intervenções psicológicas constituam a base do tratamento, em alguns casos a farmacoterapia pode ser considerada. Patel, Omar e Terry (2025) revisam o uso de inibidores seletivos de recaptção de serotonina (ISRS) como medicamentos de escolha para transtornos de ansiedade, embora seu uso para ansiedade de performance episódica não esteja claramente estabelecido.

O propranolol tem sido utilizado com alguma eficácia relatada para prevenir e tratar a ansiedade competitiva em atletas. Uma dose única administrada aproximadamente 60 minutos antes do evento esportivo pode amenizar ou prevenir sintomas ansiosos (Reardon et al., 2024; Patel, Omar; Terry, 2025).

No entanto, Reardon et al. (2019) ressaltam que as intervenções psicológicas devem ser consideradas o tratamento primário para ansiedade de performance, e os potenciais efeitos colaterais dos medicamentos podem tornar os atletas mais propensos a buscar tratamentos comportamentais.

3.5 Ansiedade e lesões esportivas

A relação entre ansiedade e ocorrência de lesões esportivas tem sido investigada a partir do modelo de estresse e lesões atléticas de Andersen e Williams (1988). Segundo este modelo, a ansiedade, como variável de personalidade, pode atuar como antecedente que influencia a relação resposta ao estresse-lesão.

Ford et al. (2017) destacam que a ansiedade relacionada ao esporte pode: 1) impactar negativamente o desempenho durante treinos e competições; 2) levar ao aumento do risco de ocorrência de lesões; 3) atrasar e obstruir a reabilitação de lesões e o processo de retorno ao esporte; e 4) aumentar o risco de lesões subsequentes após o retorno à prática.

Cagle et al. (2017), em revisão sobre ansiedade-traço como fator de risco para lesões musculoesqueléticas em atletas, constataram que 66% dos estudos apoiaram a relação entre ansiedade-traço competitiva e ocorrência de lesões. Quando considerada em conjunto com outras variáveis psicossociais, a ansiedade mostra capacidade preditiva para ocorrência de lesões.

A ansiedade de reinjúria tem sido identificada como a principal preocupação dos atletas durante o processo de retorno ao esporte. Podlog et al. (2011) argumentam que a ansiedade de reinjúria durante a fase de retorno pode ser prejudicial, pois pode levar ao aumento do risco de nova lesão ou lesão secundária.

4. Considerações Finais

A presente revisão narrativa permitiu analisar a produção científica acerca da ansiedade no esporte, evidenciando sua natureza multidimensional e complexa. Os achados demonstram que a ansiedade esportiva se manifesta nas dimensões cognitiva e



somática, sendo influenciada por variáveis como gênero, idade, experiência competitiva e modalidade esportiva praticada.

A literatura revisada indica que atletas mais experientes tendem a apresentar níveis mais baixos de ansiedade e interpretar os sintomas ansiosos como facilitadores do desempenho. Quanto às diferenças de gênero, embora existam resultados contraditórios, a maioria dos estudos aponta para similaridade nos níveis de ansiedade entre homens e mulheres, com a autoconfiança apresentando-se como variável protetora.

A resiliência e a fortaleza mental emergem como recursos psicológicos significativos na proteção contra os efeitos deletérios da ansiedade. Atletas mais resilientes e mentalmente fortes demonstram melhor capacidade de enfrentamento das situações estressantes e menor vulnerabilidade à ansiedade.

As intervenções baseadas em terapia cognitivo-comportamental e treinamento de habilidades psicológicas mostram-se eficazes no manejo da ansiedade esportiva, com crescente evidência para abordagens baseadas em mindfulness e aceitação. A individualização das intervenções, considerando as características específicas de cada atleta, mostra-se fundamental para o sucesso do tratamento.

Destaca-se também a relevância da ansiedade no contexto das lesões esportivas, atuando tanto como fator de risco para ocorrência quanto como variável que pode comprometer o processo de reabilitação e retorno ao esporte.

Como limitações do estudo, aponta-se a natureza narrativa da revisão, que não esgota a totalidade da produção científica sobre a temática. Sugere-se a realização de revisões sistemáticas e metanálises que possam aprofundar a compreensão das relações aqui delineadas.

Conclui-se que a ansiedade no esporte constitui fenômeno complexo que demanda abordagem multidimensional tanto em termos de avaliação quanto de intervenção. A atuação integrada de profissionais da psicologia do esporte, educação física e medicina esportiva mostra-se essencial para o manejo adequado da ansiedade e promoção do bem-estar e desempenho dos atletas.

Referências

- ABRAHAMSEN, F. E.; ROBERTS, G. C.; PENSGAARD, A. M.** Achievement goals and gender effects on multidimensional anxiety in national elite sport. **Psychology of Sport and Exercise**, v. 9, n. 4, p. 449-464, 2008. DOI: 10.1016/j.psychsport.2007.06.005
- ANDERSEN, M. B.; WILLIAMS, J. M.** A model of stress and athletic injury: prediction and prevention. **Journal of Sport and Exercise Psychology**, v. 10, n. 3, p. 294-306, 1988. DOI: 10.1123/jsep.10.3.294
- ARAKAKI, S. et al.** Ansiedade e esporte. **Revista Brasileira de Fisiologia do Exercício**, v. 17, n. 4, p. 234-243, 2018. DOI: 10.33233/rbfe.v17i4.2268
- BRUNET, J.; SABISTON, C. M.** Social physique anxiety and physical activity: a self-determination theory perspective. **Psychology of Sport and Exercise**, v. 10, n. 3, p. 329-335, 2009. DOI: 10.1016/j.psychsport.2008.11.002
- CAGLE, A. et al.** Trait anxiety as a risk factor for musculoskeletal injury in athletes: a critically appraised topic. **International Journal of Athletic Therapy and Training**, v. 22, n. 3, p. 26-31, 2017. DOI: 10.1123/ijatt.2016-0065
- CASARIN, S. T. et al.** Tipos de revisão de literatura: considerações das editoras do Journal of Nursing and Health. **Journal of Nursing and Health**, v. 10, n. 5, 2020. DOI: 10.15210/jonah.v10i5.19924



- CHACÓN-CUBEROS, R. et al.** Research on resilience depending on the type of sport: football, handball and sky. **RETOS**, v. 29, p. 157-161, 2016. Disponível em: <https://recyt.fecyt.es/index.php/retos/article/view/43813>
- CLOUGH, P.; EARLE, K.; SEWELL, D.** Mental toughness: the concept and its measurement. In: COCKERILL, I. (Ed.). **Solutions in Sport Psychology**. London: Thomson, 2002. p. 32-43.
- CONROY, D. E.; WILLOW, J. P.; METZLER, J. N.** Multidimensional fear of failure measurement: the performance failure appraisal inventory. **Journal of Applied Sport Psychology**, v. 14, n. 2, p. 76-90, 2002. DOI: 10.1080/10413200252907752
- CORREIA, M. E.; ROSADO, A.** Fear of failure and anxiety in sport. **Análise Psicológica**, v. 36, n. 1, p. 75-86, 2018. DOI: 10.14417/ap.1193
- COWDEN, R. G.** Mental toughness and success in sport: a review and prospect. **The Open Sports Sciences Journal**, v. 10, n. 1, p. 1-14, 2017. DOI: 10.2174/1875399X01710010001
- DEAN, F. et al.** An examination of the experiences of practitioners delivering sport psychology services within English premier league soccer academies. **Sports**, v. 10, n. 4, p. 60, 2022. DOI: 10.3390/sports10040060
- DOMÍNGUEZ GONZÁLEZ, J. A. et al.** Effects of a psychological intervention program on competitive anxiety and psychological profile in young soccer players. **Perceptual and Motor Skills**, v. 131, n. 4, p. 1233-1256, 2024. DOI: 10.1177/00315125241256410
- FERNANDES, M. G. et al.** Efeitos da experiência nas dimensões de intensidade, direção e frequência da ansiedade e autoconfiança competitiva: um estudo em atletas de desportos individuais e coletivos. **Motricidade**, v. 10, n. 2, p. 81-89, 2014. DOI: 10.6063/motricidade.10(2).2930
- FERNANDES, M. G. et al.** Factors influencing competitive anxiety in Brazilian athletes. **Revista Brasileira de Cineantropometria e Desempenho Humano**, v. 15, n. 6, p. 705-714, 2013. DOI: 10.5007/1980-0037.2013v15n6p705
- FLETCHER, D.; SARKAR, M.** A grounded theory of psychological resilience in Olympic champions. **Psychology of Sport and Exercise**, v. 13, n. 5, p. 669-678, 2012. DOI: 10.1016/j.psychsport.2012.04.007
- FORD, J. L. et al.** Sport-related anxiety: current insights. **Open Access Journal of Sports Medicine**, v. 8, p. 205-212, 2017. DOI: 10.2147/OAJSM.S125845
- GABRYS, K.; WONTORCZYK, A.** Sport anxiety, fear of negative evaluation, stress and coping as predictors of athlete's sensitivity to the behavior of supporters. **International Journal of Environmental Research and Public Health**, v. 20, n. 12, p. 6084, 2023. DOI: 10.3390/ijerph20126084
- GANESH, G.; MINAMOTO, T.; HARUNO, M.** Activity in the dorsal ACC causes deterioration of sequential motor performance due to anxiety. **Nature Communications**, v. 10, n. 1, p. 4287, 2019. DOI: 10.1038/s41467-019-12105-x
- GONZÁLEZ-HERNÁNDEZ, J. et al.** Resilient resources in youth athletes and their relationship with anxiety in different team sports. **International Journal of Environmental Research and Public Health**, v. 17, n. 15, p. 5569, 2020. DOI: 10.3390/ijerph17155569
- GROSS, M. et al.** An empirical examination comparing the mindfulness-acceptance-commitment approach and psychological skills training for the mental health and sport performance of female student athletes. **International Journal of Sport and Exercise Psychology**, v. 16, n. 4, p. 431-451, 2018. DOI: 10.1080/1612197X.2016.1250802
- HANIN, Y. L.** **Emotions in Sport**. Champaign: Human Kinetics, 2000.
- HANTON, S. et al.** Competitive experience and performance status: an investigation into multidimensional anxiety and coping. **European Journal of Sport Science**, v. 8, n. 3, p. 143-152, 2008. DOI: 10.1080/17461390801987984



- HARDY, L.; PARFITT, G.** A catastrophe model of anxiety and performance. **British Journal of Psychology**, v. 82, n. 2, p. 163-178, 1991. DOI: 10.1111/j.2044-8295.1991.tb02391.x
- KEMARAT, S. et al.** Personality characteristics and competitive anxiety in individual and team athletes. **PLoS One**, v. 17, n. 2, e0262486, 2022. DOI: 10.1371/journal.pone.0262486
- LANGE-SMITH, S. et al.** The efficacy of psychological skills training for enhancing performance in sport: a review of reviews. **International Journal of Sport and Exercise Psychology**, v. 22, n. 4, p. 1012-1029, 2024. DOI: 10.1080/1612197X.2023.2168725
- LEARY, M. R.** A brief version of the Fear of Negative Evaluation Scale. **Personality and Social Psychology Bulletin**, v. 9, n. 3, p. 371-375, 1983. DOI: 10.1177/0146167283093007
- LEÓN-PRADOS, J. A.; FUENTES, I. G.; CALVO, A. L.** Pre-competitive anxiety state and self-confidence in gymnasts. **RICYDE: Revista Internacional de Ciencias del Deporte**, v. 7, n. 24, p. 76-91, 2011. DOI: 10.5232/ricyde2011.02401
- LUTHAR, S.; CICHETTI, D.; BECKER, B.** The construct of resilience: a critical evaluation and guidelines for future work. **Child Development**, v. 71, n. 3, p. 543-562, 2000. DOI: 10.1111/1467-8624.00164
- MACHADO, T. A. et al.** Ansiedade estado pré-competitiva em atletas de voleibol infanto-juvenis. **Revista Brasileira de Educação Física e Esporte**, v. 30, n. 4, p. 1061-1067, 2016. DOI: 10.1590/1807-55092016000401061
- MARTENS, R.; VEALEY, R. S.; BURTON, D.** **Competitive Anxiety in Sport**. Champaign: Human Kinetics, 1990.
- MARTIN-KRUMM, C. P. et al.** Explanatory style and resilience after sports. **Personality and Individual Differences**, v. 35, n. 7, p. 1685-1695, 2003. DOI: 10.1016/S0191-8869(02)00390-2
- MASAKI, H. et al.** Neural correlates of choking under pressure: athletes high in sports anxiety monitor errors more when performance is being evaluated. **Developmental Neuropsychology**, v. 42, n. 2, p. 104-112, 2017. DOI: 10.1080/87565641.2016.1274314
- MELLALIEU, S. D.; HANTON, S.; O'BRIEN, M.** Intensity and direction of competitive anxiety as a function of sport type and experience. **Scandinavian Journal of Medicine and Science in Sports**, v. 14, n. 5, p. 326-334, 2004. DOI: 10.1111/j.1600-0838.2004.00389.x
- MOJTAHEDI, D. et al.** Competition anxiety in combat sports and the importance of mental toughness. **Behavioral Sciences**, v. 13, n. 9, p. 713, 2023. DOI: 10.3390/bs13090713
- OLMEDILLA, A. et al.** Psychological intervention program to control stress in youth soccer players. **Frontiers in Psychology**, v. 10, p. 2260, 2019. DOI: 10.3389/fpsyg.2019.02260
- ORTÍN-MONTERO, F. J.; DE LA VEGA, R.; GONSÁLVEZ-BOTELLA, J.** Optimism, anxiety state and self-confidence in young players of handball. **Anales de Psicología**, v. 29, n. 3, p. 637-641, 2013. DOI: 10.6018/analesps.29.3.175751
- PATEL, D. R.; OMAR, H.; TERRY, M.** Sport-related performance anxiety in young female athletes. **Journal of Pediatric and Adolescent Gynecology**, v. 23, n. 6, p. 325-335, 2010. DOI: 10.1016/j.jpbg.2010.04.004
- PATEL, D. R.; OMAR, H.; TERRY, M.** Performance anxiety in pediatric athletes: an up-to-date review. **Translational Pediatrics**, v. 14, n. 1, p. 124-139, 2025. DOI: 10.21037/tp-24-258
- PEDRO, S. D. G.** Exploring resilience in sports. Coach's autonomy support and athletes engagement. **Cuadernos de Psicología del Deporte**, v. 18, n. 1, p. 151-160, 2017. Disponível em: <https://revistas.um.es/cpd/article/view/303021>



- PEÑALOZA, R. et al.** The explanatory power of anxiety in the mood of Spanish athletes. **RETOS**, v. 30, p. 207-210, 2016. Disponível em: <https://recyt.fecyt.es/index.php/retos/article/view/50060>
- PODLOG, L. et al.** A review of return to sport concerns following injury rehabilitation: practitioner strategies for enhancing recovery outcomes. **Physical Therapy in Sport**, v. 12, n. 1, p. 36-42, 2011. DOI: 10.1016/j.ptsp.2010.07.005
- REARDON, C. L. et al.** Anxiety disorders in athletes. **Clinics in Sports Medicine**, v. 43, n. 1, p. 33-52, 2024. DOI: 10.1016/j.csm.2023.06.001
- REARDON, C. L. et al.** Mental health in elite athletes: International Olympic Committee consensus statement (2019). **British Journal of Sports Medicine**, v. 53, n. 11, p. 667-699, 2019. DOI: 10.1136/bjsports-2019-100715
- ROTHER, E. T.** Revisão sistemática X revisão narrativa. **Acta Paulista de Enfermagem**, v. 20, n. 2, p. v-vi, 2007. DOI: 10.1590/S0103-21002007000200001
- SALLES, W. N. et al.** Ansiedade pré-competitiva e esporte: estudo com atletas universitários. **Conexões**, v. 13, n. 3, p. 85-100, 2015. DOI: 10.20396/conex.v13i3.8640903
- SANTOS, I. et al.** Ansiedade pré-competitiva em atletas de diferentes esportes: um estudo de revisão. **Revista Mundi Saúde e Biológicas**, v. 4, n. 2, 2019. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.21575/25254766msb2019vol4n2908>
- SLIMANI, M. et al.** Comparison of mental toughness and power test performances in high-level kickboxers by competitive success. **Asian Journal of Sports Medicine**, v. 7, n. 2, e30840, 2016. DOI: 10.5812/asjasm.30840
- SMITH, R. E.; SMOLL, F. L.; SCHUTZ, R. W.** Measurement and correlates of sport-specific cognitive and somatic trait anxiety: the Sport Anxiety Scale. **Anxiety Research**, v. 2, n. 4, p. 263-280, 1990. DOI: 10.1080/08917779008248733
- SOUZA, M. A. P.; TEIXEIRA, R. B.; LOBATO, P. L.** Manifestação da ansiedade pré-competitiva em nadadores amadores. **Revista da Educação Física da UEM**, v. 23, n. 2, p. 195-203, 2012. DOI: 10.4025/reveducfis.v23i2.14185
- SPIELBERGER, C. D.** **Anxiety: Current Trends in Theory and Research**. New York: Academic Press, 1972.
- VIEIRA, L. F. et al.** Autoeficácia e nível de ansiedade em atletas jovens do atletismo paranaense. **Revista Brasileira de Cineantropometria e Desempenho Humano**, v. 13, n. 3, p. 183-188, 2011. DOI: 10.5007/1980-0037.2011v13n3p183
- WANG, X. et al.** Effects of mindfulness-based programs on competitive anxiety in sports: a meta-analysis. **Current Psychology**, v. 43, n. 20, p. 18521-18533, 2024. DOI: 10.1007/s12144-023-05450-8
- WEINBERG, R. S.; GOULD, D.** **Fundamentos da Psicologia do Esporte e do Exercício**. 6. ed. Porto Alegre: Artmed, 2017.
- ZADKHOSH, S. M.; ZANDI, H. G.; GHORBANNEJAD, M.** The effects of Mindfulness-Based Cognitive Therapy (MBCT) on cognitive skills in young soccer players. **Exercise and Quality of Life**, v. 11, n. 1, p. 5-11, 2019. DOI: 10.31382/eqol.190601