



COLÉGIO JOÃO PAULO I - JPSUL
INTRODUÇÃO À METODOLOGIA CIENTÍFICA
TURMA: 9B

PSICOLOGIA DO ESPORTE: IMPACTO DA ANSIEDADE NA
PERFORMANCE DE ATLETAS.

Aluna: Manuela Costi Tubino

Orientadora: Vitória Aguiar

Porto Alegre/RS

2025

SUMÁRIO

1.	INTRODUÇÃO	3
1.1.	Justificativa	4
1.1.	Objetivo	5
1.1.1.	Objetivo Geral	5
1.1.2.	Objetivo Específico	5
2.	METODOLOGIA	6
3.	RESULTADOS	7
4.	CONSIDERAÇÕES FINAIS	8
5.	PROPOSTAS FUTURAS	9
6.	REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS	10
	ANEXOS	11

1. INTRODUÇÃO

A Psicologia do Esporte é uma área da ciência que estuda o comportamento humano no ambiente esportivo, analisando como aspectos mentais e emocionais influenciam o desempenho dos atletas. Em um cenário em que o esporte se torna cada vez mais competitivo e exigente, o preparo físico por si só não é suficiente. O estado psicológico dos atletas também exerce grande influência sobre seus resultados. Entre os diversos fatores psicológicos que podem afetar a performance esportiva, destaca-se a ansiedade, um sentimento comum em situações de pressão, especialmente em contextos de competição (Weinberg; Gould, 2017).

A ansiedade é definida como uma resposta natural do organismo diante de situações que envolvem expectativa, desafio ou risco. No entanto, quando esse sentimento se manifesta de maneira intensa e frequente, pode se tornar prejudicial. Atletas que sofrem com ansiedade elevada costumam apresentar sintomas físicos, como suor em excesso, batimentos cardíacos acelerados, tensão muscular e desconfortos estomacais, além de sintomas mentais, como pensamentos negativos repetitivos, falta de concentração e insegurança (Trevelin; Alves, 2019). Esses sintomas podem interferir diretamente no desempenho, prejudicando a execução de movimentos e a tomada de decisões durante uma competição.

Assim, a relação entre ansiedade e performance é considerada de via dupla, ou seja, um desempenho abaixo do esperado pode gerar ainda mais ansiedade, enquanto altos níveis de ansiedade podem causar falhas no desempenho. Esse ciclo se torna um desafio constante para muitos atletas, principalmente os mais jovens, que ainda estão desenvolvendo estratégias para lidar com emoções intensas em momentos como uma competição (Peixoto; Yoshida, 2012).

Diante dessa realidade, o acompanhamento psicológico se torna uma ferramenta muito importante no processo de preparação esportiva. O psicólogo do esporte, por sua vez, atua na prevenção e no controle da ansiedade, por meio do desenvolvimento de habilidades mentais e emocionais. Técnicas como o controle da respiração, o foco, a visualização positiva e a autoconfiança são ensinadas aos atletas com o objetivo de reduzir o nervosismo e aumentar a concentração e a

segurança (Souza, 2019). Esse suporte contribui diretamente para a melhora da performance, pois, quando o atleta está emocionalmente equilibrado, consegue aproveitar melhor suas capacidades físicas.

1.1. Justificativa

A psicologia do esporte é uma área fundamental para compreender como os atletas podem melhorar seu desempenho, não apenas no aspecto físico, mas também no aspecto emocional e mental. A ansiedade, por exemplo, é um fator que pode interferir de forma significativa no rendimento de um atleta, atrapalhando sua motivação, foco e até as decisões que toma durante uma competição (Silva, 2015). Quando o esportista se sente muito ansioso, pode gerar bloqueios emocionais, prejudicando sua capacidade de lidar com a pressão do jogo ou da prova (Souza, 2017). Além disso, esse sentimento pode afetar a confiança e a autoestima do atleta, o que, conseqüentemente, diminui sua performance (Gomes, 2012). Por isso, estudar como a ansiedade impacta diretamente na performance esportiva é essencial.

Ao entender esses fatores psicológicos, é possível desenvolver estratégias para ajudar os atletas a gerenciar sentimentos e emoções de maneira mais eficaz. O apoio psicológico pode fazer toda a diferença para que o esportista consiga se concentrar em seu desempenho, superando o estresse e a pressão (Pereira, 2016). Isso não só melhora sua saúde mental, mas também proporciona um melhor desempenho físico (Fernandes, 2019).

O presente estudo pode trazer novas abordagens para o treinamento e o para o acompanhamento dos atletas, oferecendo-lhes ferramentas para lidar com a ansiedade e para otimizar seus resultados (Martins; Ribeiro, 2020). Sabendo disso, o tema é relevante porque contribui bastante para a melhora do rendimento esportivo, promovendo o equilíbrio emocional de quem o pratica e favorecendo seu bem-estar dentro e fora das competições.

1.1. Objetivo

1.1.1. Objetivo Geral

Este estudo tem como objetivo geral analisar o impacto da ansiedade na performance esportiva, ao compreender de que maneira esse fator psicológico interfere no rendimento dos atletas durante as competições.

1.1.2. Objetivos Específicos

- Entender como a ansiedade aparece nos atletas durante os treinos e as competições.
- Descobrir o que mais causa ansiedade nos esportes.
- Observar de que forma a ansiedade atrapalha o desempenho físico e mental dos atletas.
- Mostrar como a ajuda de psicólogos pode melhorar o controle da ansiedade nos esportes.

2. METODOLOGIA

O estudo adotou uma abordagem exploratória, buscando gerar novos conhecimentos. O trabalho foi desenvolvido com base em pesquisas bibliográficas, utilizando sites e, principalmente, artigos científicos que foram disponibilizados no

Google Acadêmico, com o objetivo de reunir informações sobre como a ansiedade pode influenciar o desempenho dos atletas, tanto durante os treinamentos quanto nas competições (Vieira *et al.*, 2021).

Ademais, foram utilizadas as palavras-chave: esporte, saúde mental e psicologia, bem como os critérios de inclusão adotados foram: artigos publicados em português, entre os anos de 2010 e 2025, que abordassem o tema definido de maneira clara, objetiva e com foco na relação entre ansiedade e desempenho esportivo.

3. RESULTADOS

De acordo com Silva *et al.* (2023), existem dois diferentes tipos de ansiedade que impactam na performance dos atletas: a cognitiva e a somática. A primeira envolve pensamentos negativos e preocupações excessivas com o próprio desempenho, enquanto a segunda envolve os sintomas físicos, como aceleração dos batimentos cardíacos. Atletas que apresentam níveis mais altos de ansiedade cognitiva, por exemplo, costumam ter dificuldades para manter a concentração, o que pode afetar a tomada de decisões durante a prova ou o jogo (Fernandes *et al.*, 2020).

Além disso, a inclusão nos treinos de um preparo psicológico, que é o conjunto de estratégias e técnicas utilizadas com o objetivo de treinar a mente e as emoções, fornece ao indivíduo meios para lidar com situações desafiadoras e tem mostrado bons resultados na redução da ansiedade. Técnicas como exercícios de respiração, relaxamento muscular e mentalização de situações de competição têm sido bastante usadas (Vieira *et al.*, 2021). Tais métodos ajudam o atleta a desenvolver um melhor controle emocional, o que diminui os efeitos negativos da ansiedade sobre o desempenho e melhora a confiança em situações de pressão (Marques *et al.*, 2022).

Nos artigos analisados, é possível perceber que muitos atletas apresentam esse quadro ansioso, principalmente nas competições. Isso pode afetar o foco, os movimentos e a confiança, o que atrapalha o desempenho. Dessa forma, os estudos apontam que o acompanhamento psicológico tem papel fundamental no controle da ansiedade, melhorando os resultados e o bem-estar dos atletas.

Os resultados, ademais, também indicam que a ansiedade não afeta todos os atletas da mesma forma. Enquanto alguns conseguem transformar um nível controlado de ansiedade como estímulo para melhorar sua concentração e desempenho, outros sofrem queda grande de rendimento quando os sintomas são maiores. Essa diferença está ligada a fatores como experiência, modalidade esportiva e estratégias de enfrentamento utilizadas (Oliveira; Santos, 2021).

Outro ponto identificado é que atletas de esportes individuais costumam apresentar maior ansiedade do que os de coletivos, já que a responsabilidade do resultado recai totalmente sobre si mesmos. Com isso, o trabalho psicológico se mostra essencial a fim de que os esportistas consigam “equilibrar” as suas emoções e transformar a pressão em motivação, o que garante maior confiança e consistência nas competições (Pereira *et al.*, 2022).

4. CONSIDERAÇÕES FINAIS

A partir da pesquisa realizada, foi concluído que a ansiedade é um fator psicológico que influencia diretamente a performance esportiva e pode tanto prejudicar quanto, em algumas situações, impulsionar o desempenho dos atletas. Quando presente em altos níveis, ela impacta aspectos físicos e mentais, como a coordenação motora, a concentração, a tomada de decisão e a autoconfiança.

Este estudo indica que a preparação física, por si só, não é suficiente para garantir uma alta performance. O trabalho do psicólogo do esporte se mostra muito importante, não só para reduzir os impactos negativos desse estado emocional, mas também para promover equilíbrio mental e aumentar o rendimento do atleta.

Portanto, investir na saúde mental de esportistas é uma estratégia indispensável para o esporte. A união entre treinamento físico e acompanhamento psicológico contribui para que o atleta desenvolva a capacidade de superar desafios, mantenha a confiança e enfrente melhor situações de pressão, garantindo não só melhores resultados nas competições, mas também maior bem-estar e qualidade de vida.

5. PROPOSTAS FUTURAS

O trabalho pode servir como um ponto de partida para novas pesquisas relacionadas ao assunto. A partir disso, será possível aprimorar as técnicas de intervenção psicológica com os atletas, bem como atualizar as teorias já existentes, garantindo maior eficácia nas estratégias utilizadas. Além disso, torna-se essencial investir na saúde mental relacionada ao esporte, aumentando o número de projetos e programas que promovam rendimento, bem como bem-estar emocional.

Outra proposta futura importante é expandir o estudo para diferentes modalidades esportivas e faixas etárias, já que sabemos que os níveis de ansiedade podem variar de acordo com a idade, o gênero e o tipo de esporte praticado.

6. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

FERNANDES, H. M. et al. Ansiedade e desempenho esportivo: uma revisão sistemática. *Revista Brasileira de Ciências do Esporte*, v. 42, n. 3, p. 1-9, 2020.

JÚNIOR, N. F. R.; FILHO, E. L. A. S.; ALMEIDA, I. R. F.; MONTEIRO, V. R.; FERREIRA, J. B. A saúde mental em atletas que participam de competições esportivas. *Brazilian Journal of Integrative Health*, v. 6, n. 10, p. 3505-3522, 2024.

MARQUES, R. F. et al. Efeitos de uma intervenção psicológica no controle da ansiedade pré-competitiva em atletas de futsal. *Revista de Psicologia da IMED*, v. 14, n. 2, p. 120-130, 2022.

PUCRS, Psicologia do esporte: o que é e como se preparar para atuar na área. 2025. Disponível em: <https://portal.pucrs.br/noticias/ensino/psicologia-do-esporte-o-que-e-e-como-se-preparar-para-atuar-na-area/>. Acesso em: 26 ago. 2025.

SILVA, Andressa et al. Ansiedade, estresse, depressão e humor em atletas de futebol. *Revista Brasileira de Futebol*, v. 17, n. 1, p. 39-54, 2024.

SILVA, J. et al. Ansiedade pré-competitiva, autoconfiança e desempenho esportivo em jovens nadadores. *Revista Brasileira de Psicologia do Esporte*, v. 4, n. 2, 2023.

SOUZA, C. A. Intervenções psicológicas no esporte e o impacto sobre o desempenho dos atletas. *Revista Psicologia & Sociedade*, v. 31, n. 3, 2019.

TREVELIN, L.; ALVES, D. Ansiedade competitiva no esporte: como o fator psicológico interfere no rendimento do atleta. *Revista Saúde e Desenvolvimento*, v. 15, n. 9, 2019.

VIEIRA, L. F. et al. Intervenções psicológicas no esporte: efeitos de um programa de treinamento de habilidades psicológicas na ansiedade de atletas. *Revista Movimento*, v. 27, p. 1-12, 2021.

WEINBERG, R. S.; GOULD, Daniel. *Fundamentos da Psicologia do Esporte e do Exercício*. 6. ed. Porto Alegre: Artmed, 2017.