



BRAZILIAN JOURNAL
of SPORT PSYCHOLOGY
& HUMAN DEVELOPMENT
BJSPHD

ANSIEDADE PRÉ-COMPETITIVA EM JOVENS ATLETAS:

uma análise de caso sob a perspectiva da psicologia do esporte e social

PRE-COMPETITIVE ANXIETY IN YOUNG ATHLETES:

a case study from the perspective of sports and social psychology

Thaiga Danielle Momberg Silva¹

João Victor Santos Godoy Leardini²

Pierry Gomes da Silva^{1 2}

RESUMO

Um dos fenômenos psicológicos mais analisados no esporte, particularmente entre atletas jovens, é a ansiedade pré-competitiva, por causa de sua conexão direta com o desempenho, motivação e bem-estar emocional. Este artigo expõe um estudo de caso realizado durante um semestre com equipes femininas de Ginástica Artística e Handebol, examinando expressões de ansiedade pré-competitiva, elementos relacionados e intervenções psicológicas executadas. A pesquisa indica que intervenções psicoeducacionais, fortalecimento da identidade grupal e técnicas cognitivo-comportamentais resultaram em uma regulação emocional mais eficaz, maior coesão e melhor consciência emocional entre as atletas. A importância da intervenção psicológica constante e integrada no contexto esportivo juvenil é debatida.

Palavras-chave: Ansiedade pré-competitiva; Adolescentes atletas; Psicologia.

ABSTRACT

One of the most analyzed psychological phenomena in sports, particularly among young athletes, is pre-competitive anxiety, due to its direct connection with performance, motivation, and emotional well-being. This article presents a case study conducted over a semester with female Artistic Gymnastics and Handball teams, examining expressions of pre-competitive anxiety, related elements, and psychological interventions performed. The research indicates that psychoeducational interventions, strengthening group identity, and cognitive-behavioral techniques resulted in more effective emotional regulation, greater cohesion, and improved emotional awareness among the athletes. The importance of constant and integrated psychological intervention in the youth sports context is discussed.

Keywords: Pre-competitive anxiety; Adolescent athletes; Psychology.

¹ UniAnchieta/Faculdade de Psicologia.

² GEPIAPE (Grupo de Estudos e Pesquisas Interdisciplinares Aplicadas à Psicologia do Esporte).

1 INTRODUÇÃO

A adolescência é uma fase caracterizada por profundas transformações cognitivas, emocionais e sociais, tornando a prática esportiva um ambiente relevante para o desenvolvimento da identidade e das relações (Rubio, 2013; Samulski, 2002). No cenário competitivo, é frequente que jovens atletas experimentem ansiedade pré-competitiva, caracterizada como um estado emocional que precede as competições e engloba sentimentos de apreensão, preocupação e ativação fisiológica (Weinberg; Gould, 2017; Machado, 1997).

A ansiedade pré-competitiva pode afetar o desempenho esportivo de maneira positiva ou negativa, dependendo da intensidade da ativação emocional e da interpretação cognitiva do atleta (Samulski, 2002; Fabiani, 2009). Portanto, entender os elementos que a influenciam (cognitivos, sociais, motivacionais e comportamentais) é essencial para intervenções eficazes.

Este artigo descreve um estudo de caso longitudinal com duas equipes juvenis, com o objetivo de entender a ocorrência da ansiedade pré-competitiva, os processos psicológicos envolvidos e os impactos das intervenções implementadas.

2 A PSICOLOGIA E SUAS CONTRIBUIÇÕES NO ESPORTE

A Psicologia, em sua dimensão científica e aplicada, oferece contribuições relevantes para a compreensão dos fatores que influenciam a ansiedade no contexto esportivo. A literatura da Psicologia do Esporte aponta que a ansiedade pré-competitiva resulta da interação entre variáveis intrapessoais — como autoconfiança, expectativas individuais e interpretação subjetiva das próprias emoções — e fatores ambientais, tais como pressões externas, exigências de desempenho e dinâmica do grupo (Weinberg; Gould, 2017). A relação entre esses elementos afeta diretamente a regulação emocional do atleta e sua capacidade de responder adequadamente a situações percebidas como avaliativas.

Entre os padrões psicológicos frequentemente identificados em atletas jovens destacam-se o perfeccionismo rígido, o medo da falha e a percepção exagerada de responsabilidade pelos resultados. Tais características, amplamente discutidas na literatura psicológica geral, tendem a intensificar a ativação fisiológica, o foco excessivo em possíveis erros e a autocrítica, fatores associados ao aumento da ansiedade competitiva (Leahy,

2018). Esses padrões desadaptativos incluem formas recorrentes de pensamento, como catastrofização (“se eu errar, tudo estará perdido”), personalização (“o time depende exclusivamente de mim”) e exigências de perfeição (“não posso falhar”), os quais elevam a vulnerabilidade emocional em momentos pré-competitivos.

Além de contribuir para a compreensão desses processos, a Psicologia oferece estratégias validadas empiricamente para o manejo da ansiedade e para o fortalecimento de habilidades psicológicas que favorecem o desempenho esportivo. Técnicas como respiração controlada, visualização guiada, estabelecimento de rotinas pré-competitivas, educação emocional e práticas baseadas em atenção plena demonstram eficácia na regulação emocional, na melhora da concentração e no aumento da autoconfiança (Hayes, 2012; Weinberg; Gould, 2017). O uso sistemático dessas estratégias, sustentado por evidências científicas, favorece a adaptação psicológica do atleta, contribuindo para maior estabilidade emocional e desempenho consistente.

3 ANSIEDADE PRÉ-COMPETITIVA NO ESPORTE

O DSM-5-TR (APA, 2022) define a ansiedade como uma reação antecipada a possíveis ameaças futuras, marcada por uma preocupação excessiva, tensão e sintomas físicos, como aceleração dos batimentos cardíacos e tensão muscular. No âmbito esportivo, esse estado pode se revelar nas horas ou dias que antecedem a competição, sendo afetado por elementos como expectativas alheias, autocrítica, ambiente competitivo e pressão social (Machado, 1997).

A ansiedade é uma resposta emocional adaptativa a situações que são vistas como desafiadoras ou ameaçadoras. No âmbito esportivo, é comum que ocorra em momentos que precedem a competição, caracterizando o fenômeno conhecido como ansiedade pré-competitiva (Fabiani, 2009). Na Psicologia do Esporte, essa modalidade de ansiedade é um dos aspectos psicológicos mais analisados, devido ao seu impacto direto no desempenho, na motivação e no bem-estar do atleta.

O efeito emocional tende a ser ainda mais profundo com atletas adolescentes, uma vez que essa faixa etária passa por intensos processos de desenvolvimento da identidade, da autoeficácia e das relações sociais (Samulski, 2002). Portanto, entender a ansiedade pré-competitiva e criar técnicas para seu controle é essencial para promover a saúde mental e um desempenho esportivo equilibrado.

A ansiedade pré-competitiva apresenta sintomas cognitivos, como preocupações, medo de cometer erros e autocritica excessiva, além de sintomas somáticos, como tensão muscular e taquicardia. Sua manifestação é fortemente afetada pela percepção da situação como ameaçadora (Weinberg; Gould, 2017). Pesquisas clássicas e contemporâneas ressaltam sua conexão com o desempenho, particularmente quando existe uma discrepância entre as expectativas pessoais e as percepções de competência, sugerindo que essa ansiedade se divide em cognição ansiosa (que envolve pensamentos negativos relacionados ao desempenho) e ativação somática, ligada a sintomas físicos como taquicardia e tensão muscular. (Samulski, 2002).

A abordagem cognitivo-comportamental atual caracteriza a ansiedade como consequência da interação entre pensamentos distorcidos, padrões de atenção tendenciosos e comportamentos de evitação, os quais, em conjunto, perpetuam e agravam o ciclo ansioso (Hofmann, 2024). De acordo com o autor, pessoas que são mais sensíveis à avaliação social — como jovens atletas expostos a ambientes competitivos e avaliações constantes — costumam interpretar situações neutras como possivelmente ameaçadoras, exagerando os riscos e subestimando sua própria habilidade de desempenho.

Hofmann (2024) destaca ainda que a hipervigilância em relação a sinais de fracasso, aliada à propensão para concentrar-se seletivamente em possíveis falhas ou avaliações negativas, intensifica a ativação fisiológica e diminui a sensação de controle. Esse mecanismo é de grande importância no âmbito esportivo, onde as competições atuam como gatilhos avaliativos intensos, aumentando a susceptibilidade à ansiedade pré-competitiva.

Jovens atletas, sob uma perspectiva social e desenvolvimental, geralmente mostram maior sensibilidade a expectativas alheias, comparações sociais e pressões do meio em que estão inseridos. Esses são elementos que elevam o risco de ansiedade pré-competitiva (Rubio, 2013). Portanto, entender a ansiedade como um fenômeno cognitivo e social é fundamental para intervenções eficazes. Sendo assim, cada atleta possui um grau particular de ativação emocional que melhora o desempenho.

Em jovens, elementos sociais como a avaliação do treinador, expectativas familiares e comparação com os colegas aumentam a experiência de ansiedade (Rubio, 2013; Machado, 1997).

O uso de telas eleva a ansiedade e diminui a habilidade de concentração, impactando diretamente o rendimento esportivo dos jovens. Cognitivamente, o uso frequente de redes sociais está associado ao aumento da comparação social, deterioração da autoimagem e redução da tolerância à frustração. Esses elementos estão relacionados

à ansiedade pré-competitiva (Leahy, 2018; Hayes, 2012). Assim, a psicoeducação sobre o uso excessivo de telas se torna uma estratégia preventiva essencial no cenário esportivo atual. Intervenções psicoeducacionais sobre uso de telas, portanto, são consideradas práticas preventivas em Psicologia do Esporte.

4 MOTIVAÇÃO ESPORTIVA E REGULAÇÃO EMOCIONAL

A motivação é vista como um dos fundamentos para a adesão, continuidade e excelência no desempenho esportivo. A Teoria da Autodeterminação (TAD), formulada por Deci e Ryan (2000), defende que os atletas demonstram maior envolvimento e bem-estar quando suas necessidades psicológicas fundamentais de autonomia, competência e relacionamento são atendidas.

De acordo com Weinberg e Gould (2017), jovens atletas que sentem suporte emocional e independência em seus contextos esportivos demonstram maior envolvimento intrínseco e menor nível de ansiedade. Em contrapartida, estilos de liderança autoritários e controladores, feedbacks punitivos e pressões externas levam à desmotivação, ao medo de errar e ao aumento da ansiedade somática.

Assim, a regulação emocional não é somente uma competência individual, mas também um processo influenciado pelo ambiente motivacional estabelecido por treinadores, equipe técnica e colegas.

5 PSICOLOGIA SOCIAL DO ESPORTE: IDENTIDADE, PERTENCIMENTO E COESÃO GRUPAL

A Psicologia Social fornece componentes fundamentais para entender como as dinâmicas de grupo afetam os estados emocionais e os comportamentos no esporte. Quando os atletas se veem como integrantes de um grupo unido ("nós"), há um aumento de sensação de suporte social, confiança compartilhada, recuperação emocional além de regulação emocional conjunta.

Haslam, Reicher e Platow (2020) destacam que líderes eficientes (como treinadores) desempenham o papel de "empreendedores da identidade", promovendo valores, objetivos e significados que fortalecem o sentimento de unidade. Em grupos de adolescentes, essa união coletiva atua como um elemento protetor contra a ansiedade, o estresse e o burnout.

Rubio (2013) e Machado (1997) ressaltam ainda que o esporte oferece um ambiente propício para o desenvolvimento de habilidades sociais, autoconceito e relações interpessoais, que são fundamentais para o manejo emocional.

6 METODOLOGIA

Este é um estudo de caso qualitativo e longitudinal, com duração de aproximadamente seis meses, que abrange duas equipes femininas (Ginástica Artística e Handebol) com idades entre 13 e 18 anos. As atividades realizadas incluíram rodas de conversa sobre ansiedade, motivação, uso de telas, coesão grupal e demais assuntos no contexto esportivo. Intervenções psicoeducativas coletivas e assistências individuais além de análises ponderadas após a competição.

O objetivo principal foi entender a ansiedade pré-competitiva e identificar estratégias eficazes para seu controle.

7 RESULTADOS E DISCUSSÃO

As observações e relatos indicaram que as atletas das modalidades trabalhadas identificam sintomas de ansiedade pré-competitiva, como nervosismo, tensão e problemas de concentração antes das competições. Contudo, após as intervenções, eles também mostraram maior autocontrole e consciência emocional.

Dentre as ginastas, a ansiedade se manifestava de forma mais acentuada nos dias que antecedem as competições, ligada ao receio de cometer erros ou frustrar a equipe. Após as discussões em grupo, notou-se uma melhoria na comunicação entre as atletas e a treinadora, além de um aumento na coesão e na autoconfiança.

Na equipe de handebol, surgiram questões relacionadas à pressão por resultados e futuro profissional, além de depoimentos de autocrítica e medo de fracassar. A intervenção individual com uma atleta evidenciou a relevância do apoio emocional e da reestruturação cognitiva dentro do contexto esportivo.

Esses resultados corroboram a ideia de que a ansiedade pré-competitiva pode ser controlada por meio de técnicas psicológicas e fortalecimento das relações grupais, de acordo com Fabiani (2009), Samulski (2002).

8 CONCLUSÃO

Pode-se concluir que, apesar de ser natural, a ansiedade pré-competitiva requer atenção psicológica constante. Os resultados da pesquisa evidenciaram que estratégias como a psicoeducação emocional, a escuta ativa e o fortalecimento dos vínculos grupais mostraram-se eficazes para auxiliar jovens atletas no desenvolvimento da autorregulação emocional, favorecendo maior consciência sobre seus estados afetivos e ampliando seus recursos de enfrentamento frente às exigências competitivas.

A articulação entre a Psicologia do Esporte e a Psicologia Social possibilita uma compreensão ampliada do atleta, que deixa de ser visto exclusivamente sob a ótica da performance e passa a ser compreendido como um sujeito inserido em relações sociais, atravessado por dinâmicas grupais, expectativas coletivas e processos de pertencimento. Nesse sentido, as emoções manifestadas no contexto esportivo não são apenas individuais, mas também construídas e moduladas pelas interações estabelecidas no grupo.

Dessa forma, ressalta-se a importância da presença constante de profissionais de Psicologia do Esporte em contextos de iniciação e formação esportiva, com o objetivo de promover ambientes emocionalmente seguros, acolhedores e colaborativos. Tais espaços contribuem não apenas para a prevenção de impactos negativos da ansiedade, mas também para o desenvolvimento integral dos atletas, favorecendo o bem-estar psicológico, as relações interpessoais saudáveis e uma vivência esportiva mais equilibrada e humanizada.

REFERÊNCIAS

AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION. **Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais**: DSM-5-TR. 5. ed. Porto Alegre: Artmed, 2022.

BECK, Judith S. **Terapia Cognitivo-Comportamental**: teoria e prática. 3. ed. Porto Alegre: Artmed, 2022.

DECI, Edward L.; RYAN, Richard M. **Intrinsic Motivation and Self-Determination in Human Behavior**. New York: Plenum Press, 2000.

FABIANI, Marli Terezinha. **Psicologia do Esporte**: a ansiedade e o estresse pré-competitivo. São Miguel do Oeste: PUC-PR, 2009.

HASLAM, S. Alexander; REICHER, Stephen D.; PLATOW, Michael J. **A nova psicologia da liderança**: identidade, influência e poder. Porto Alegre: Artmed, 2020.

HAYES, Steven C. **ACT: Teoria e prática da terapia de aceitação e compromisso**. Porto Alegre: Artmed, 2012.

HOFMANN, Stefan G. **Ansiedade social: enfrentando seus medos e aproveitando os contatos sociais com a terapia cognitivo-comportamental**. Porto Alegre: Artmed, 2024.

LEAHY, Robert L. **A mente ansiosa: como entender e controlar a ansiedade crônica**. Porto Alegre: Artmed, 2018.

MACHADO, A. A. **Psicologia do Esporte: temas emergentes**. Jundiaí: Ápice, 1997.

RUBIO, Kátia. **Psicologia do Esporte: teoria e prática**. São Paulo: Casa do Psicólogo, 2013.

SAMULSKI, Dietmar. **Psicologia do Esporte**. São Paulo: Manole, 2002.

WEINBERG, Robert S.; GOULD, Daniel. **Fundamentals of Sport and Exercise Psychology**. Champaign, IL: Human Kinetics, 2017.