REVISTA TÓPICOS
ISSN 2965-6672 | Qualis A2

# ANSIEDADE COMPETITIVA E PRESSÃO POR DESEMPENHO EM ATLETAS: IMPACTOS NA SAÚDE MENTAL E O PAPEL DO PSICÓLOGO DO ESPORTE

**COMPETITIVE ANXIETY AND PERFORMANCE PRESSURE IN ATHLETES: MENTAL HEALTH IMPLICATIONS AND THE ROLE OF THE SPORT PSYCHOLOGIST**

Ciências Humanas • 17/11/2026

REGISTRO DOI: 10.70773/revistatopicos/794644894

Ana Beatriz Schrann Cordeiro Lucena[1]

Karen Regina Carvalho da Silva[2]

**RESUMO**

Atletas de esportes de combate enfrentam demandas técnicas, físicas e psicossociais que podem intensificar a ansiedade competitiva e a pressão por desempenho. Este artigo teve como objetivo compreender como essas experiências se relacionam com a saúde mental dos atletas, particularmente no jiu-jítsu brasileiro, e discutir as contribuições dos psicólogos do esporte. Foi realizada uma revisão de literatura de caráter qualitativo, exploratório e descritivo, por meio de uma síntese temática crítica de publicações abordadas no trabalho de conclusão de curso que serviu de base. A análise contemplou manifestações cognitivas e somáticas, autoconfiança, resiliência mental, o significado subjetivo do nervosismo e intervenções psicológicas. Os estudos examinados indicaram associações entre experiência competitiva, recursos psicológicos e medidas de ansiedade, sem, contudo, estabelecer relações de causalidade. Também revelaram resultados heterogêneos quanto às intervenções, destacando a importância dos ambientes de treinamento, da escuta qualificada e da avaliação individualizada. A discussão concluiu que o acompanhamento psicológico deve conciliar o manejo das demandas competitivas com a promoção do bem-estar mental, sem tratar toda resposta emocional como um transtorno. A revisão apresentou limitações quanto à rastreabilidade das buscas bibliográficas e não envolveu a coleta de dados primários junto aos atletas.

**Palavras-chave:** ansiedade competitiva; pressão por desempenho; saúde mental; esportes de combate; psicologia do esporte.

**ABSTRACT**

Combat-sport athletes face technical, physical, and psychosocial demands that may intensify competitive anxiety and performance pressure. This article aimed to understand how these experiences

relate to athletes' mental health, particularly in Brazilian jiu-jitsu, and to discuss the contributions of sport psychologists. A qualitative, exploratory, and descriptive literature review was conducted through a critical thematic synthesis of publications discussed in the underlying undergraduate thesis. The analysis addressed cognitive and somatic manifestations, self-confidence, mental toughness, the subjective meaning of nervousness, and psychological interventions. The examined studies indicated associations among competitive experience, psychological resources, and anxiety measures, without establishing causal relationships. They also showed heterogeneous intervention outcomes and highlighted training environments, qualified listening, and individualized assessment. The discussion concluded that psychological care should combine management of competitive demands with mental well-being promotion without treating every emotional response as a disorder. The review had limitations concerning the traceability of bibliographic searches and did not involve primary data collection from athletes.
**Keywords:** competitive anxiety; performance pressure; mental health; combat sports; sport psychology.

## 1. INTRODUÇÃO

O esporte de alto rendimento congrega preparação física, domínio técnico e demandas psicológicas que se intensificam em situações de avaliação pública. Entre atletas de esportes de combate, o confronto direto, a imprevisibilidade dos movimentos e a exposição individual aos resultados podem ampliar preocupações com o desempenho. O ambiente esportivo, contudo, também pode favorecer pertencimento, aprendizagem e desenvolvimento de recursos pessoais. Compreender as experiências competitivas exige, portanto, ultrapassar explicações centradas exclusivamente no

resultado e considerar as condições de treinamento, a trajetória do atleta e seu contexto social (Reardon et al., 2019).

A ansiedade competitiva envolve respostas cognitivas e somáticas que podem aparecer antes ou durante uma disputa. Pensamentos antecipatórios, receio de cometer erros, tensão muscular e aumento da ativação corporal não possuem significado idêntico entre atletas. A literatura clínica destaca a necessidade de distinguir desconforto circunstancial de manifestações persistentes associadas a prejuízo funcional, evitando tanto a banalização do sofrimento quanto a interpretação automática do nervosismo como transtorno mental (Reardon et al., 2024). Nesse sentido, a pressão percebida depende da interação entre exigências da tarefa, expectativas pessoais e formas de apoio disponíveis.

As pesquisas específicas com esportes de combate oferecem dados pertinentes, mas de alcance delimitado. Simi et al. (2024) analisaram 65 praticantes de jiu-jítsu e relataram diferenças de autoconfiança relacionadas à graduação técnica e à experiência competitiva. Mojtahedi et al. (2023), ao estudar 194 atletas de modalidades de combate, identificaram associações entre resistência mental autorreferida, ansiedade cognitiva e somática e autoconfiança. Esses achados ajudam a compreender a relação entre preparação psicológica e competição, embora seus delineamentos não permitam concluir que determinada característica cause diretamente redução da ansiedade.

A interpretação do nervosismo também foi ampliada por Frascareli e Morato (2025), que enfatizaram o sentido atribuído pelo atleta à experiência de competir. Nessa perspectiva, a tensão pode expressar compromisso com um projeto esportivo e não somente um

obstáculo a ser suprimido. Por outro lado, estudos sobre intervenções mostram que resultados favoráveis dependem da qualidade das evidências, do contexto de implementação e dos desfechos investigados, como desempenho, sintomas ou bem-estar (Reinebo et al., 2024; Wang et al., 2025).

Considerando essa complexidade, a questão norteadora do trabalho foi: como a ansiedade competitiva e a pressão por desempenho se relacionam à saúde mental de atletas de modalidades de luta e de que maneira o psicólogo do esporte pode contribuir para o enfrentamento dessas demandas? O artigo teve como objetivo analisar criticamente tais relações, com ênfase no jiu-jítsu, identificar fatores individuais e ambientais relacionados às experiências ansiosas e discutir contribuições possíveis da Psicologia do Esporte. Sua relevância reside na articulação entre preparação competitiva e cuidado integral, sem atribuir aos estudos uma capacidade de generalização superior àquela sustentada por seus métodos.

## 2. FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA OU REVISÃO DA LITERATURA

### 2.1. Desempenho, Identidade Esportiva e Pressão Competitiva

A formação do atleta envolve aprendizagem corporal, inserção em equipes e construção de significados sobre vitória, derrota e reconhecimento. O desenvolvimento das modalidades de combate e sua regulamentação ampliaram a especialização técnica e a visibilidade das competições, ao mesmo tempo que consolidaram expectativas de rendimento. Essa trajetória não deve ser entendida como homogênea: diferentes modalidades, níveis de participação e ambientes de treinamento produzem experiências distintas. A revisão de Ciaccioni et al. (2024) identificou heterogeneidade nos

resultados relativos à prática de artes marciais, esportes de combate e saúde mental, o que impede atribuir efeitos psicológicos uniformes à participação esportiva.

Quando o valor pessoal é percebido como dependente de vitórias e classificações, a cobrança pode assumir significado emocional intenso. A autocobrança, as expectativas familiares, o relacionamento com treinadores e a exposição pública dos resultados constituem fatores capazes de interferir na avaliação subjetiva de uma disputa. Ao mesmo tempo, a experiência de competir pode fortalecer a confiança e produzir aprendizagem sobre situações incertas. O contexto organizacional precisa ser considerado na avaliação psicológica, visto que relações de suporte, demandas institucionais e condições de treino podem favorecer ou dificultar a procura de ajuda (Reardon et al., 2019).

Nos esportes de combate, a imprevisibilidade é particularmente visível: um movimento treinado pode ser neutralizado ou transformado em oportunidade para o adversário. Frascareli e Morato (2025) discutiram essa incerteza e observaram que o nervosismo se relaciona ao envolvimento do praticante com seus objetivos. A discussão permite reconhecer que experiências de pressão não são necessariamente patológicas. Entretanto, sofrimento intenso, persistente ou acompanhado de comprometimento funcional precisa de avaliação individualizada, sem que se possa inferir diagnóstico apenas pelo relato de tensão pré-competitiva.

### 2.2. Ansiedade Competitiva, Autoconfiança e Respostas Psicofisiológicas

A ansiedade competitiva pode ser descrita em dimensões cognitivas, relacionadas a preocupações e antecipações, e somáticas, ligadas a sensações corporais de ativação. Essas dimensões se articulam ao modo como o atleta interpreta as exigências do confronto e avalia suas possibilidades de atuação. No estudo de Mojtahedi et al. (2023), maiores escores de resistência mental autorreferida apareceram associados a menores medidas de ansiedade cognitiva e somática e a maiores índices de autoconfiança. Por se tratar de associação observada em um estudo transversal, não é possível estabelecer uma direção causal ou transformar resistência mental em explicação exclusiva das diferenças entre atletas.

O estudo de Simi et al. (2024), desenvolvido com 65 atletas de jiu-jítsu, identificou diferenças de autoconfiança segundo a experiência prévia em campeonatos e o nível técnico. Embora esses resultados sugiram relevância da trajetória esportiva, não demonstram que maior graduação elimine inseguranças nem que atletas iniciantes apresentem necessariamente sofrimento psicológico maior. Características pessoais, contexto de participação e histórico competitivo podem influenciar simultaneamente diferentes indicadores. Por isso, a literatura recomenda que o acompanhamento psicológico considere as demandas de cada atleta, evitando generalizações baseadas somente na faixa, no tempo de treino ou nos resultados alcançados.

As situações competitivas mobilizam respostas fisiológicas vinculadas ao sistema nervoso autônomo e a mecanismos de adaptação ao estresse. A elevação do alerta, as mudanças respiratórias e a ativação cardiovascular podem acompanhar tanto a preparação para o esforço quanto experiências subjetivas de

preocupação. McEwen (2007) destacou a atuação coordenadora do cérebro nas respostas ao estresse, diferenciando adaptação momentânea e possíveis consequências de ativação prolongada. Assim, sinais corporais isolados não são suficientes para afirmar a presença de um transtorno ou determinar antecipadamente a qualidade do desempenho.

Na perspectiva fenomenológica, o nervosismo deve ser compreendido também a partir do significado atribuído à disputa. Frascareli e Morato (2025) ressaltaram que reconhecer a experiência emocional pode favorecer formas mais reflexivas de lidar com a incerteza. Essa compreensão não substitui a avaliação clínica quando necessária, mas evita transformar toda ativação em sinal de fraqueza. Em síntese, a análise da ansiedade requer atenção à intensidade, persistência, prejuízo funcional, características da situação e sentidos construídos pelo próprio atleta.

### 2.3. Saúde Mental e a Atuação do Psicólogo do Esporte

O cuidado psicológico no esporte não se restringe à maximização dos resultados. Ele inclui avaliação de demandas emocionais, escuta qualificada, estratégias de preparação mental, ações preventivas e encaminhamento quando há suspeita de sofrimento clínico significativo. O consenso internacional de Reardon et al. (2019) recomendou que fatores individuais e ambientais sejam considerados conjuntamente. Sua atualização de 2026 ampliou a discussão sobre ambientes de treino, barreiras à procura de ajuda e responsabilidades institucionais, reforçando que o bem-estar não pode depender apenas do esforço pessoal do atleta (Reardon et al., 2026).

Intervenções como treino de habilidades psicológicas, técnicas de atenção, aceitação e regulação emocional foram examinadas em diferentes modalidades. Entretanto, o efeito sobre o desempenho não equivale necessariamente à redução de sintomas ou à melhora do bem-estar. A revisão de Reinebo et al. (2024) relatou efeitos inicialmente promissores de intervenções voltadas ao rendimento, mas destacou limitações metodológicas e sensibilidade de resultados à qualidade dos estudos. Em paralelo, Wang et al. (2025) identificaram possibilidades de promoção do bem-estar em atletas de elite, reconhecendo diferenças entre programas e condições de implementação.

Em praticantes de artes marciais, Josefsson et al. (2024) examinaram uma intervenção de mindfulness, aceitação e compromisso com 23 participantes no grupo de intervenção e 22 no grupo de comparação. Houve mudanças favoráveis em alguns indicadores de atenção e aceitação, sem efeitos significativos em todas as medidas de ansiedade. O resultado ilustra a necessidade de selecionar desfechos coerentes com as metas clínicas e esportivas, em vez de presumir que qualquer mudança positiva corresponda à eliminação do nervosismo. A atuação do psicólogo também exige respeito à autonomia, à confidencialidade e ao contexto particular de cada equipe.

## 3. METODOLOGIA

Foi realizada uma revisão bibliográfica de abordagem qualitativa, exploratória e descritiva, com síntese temática crítica das publicações discutidas no Trabalho de Conclusão de Curso que deu origem a este artigo. A questão norteadora relacionou ansiedade competitiva, pressão por desempenho, saúde mental e

contribuições do psicólogo do esporte em modalidades de combate. Não houve recrutamento de participantes, entrevistas, aplicação de escalas nem produção de dados primários. A análise concentrou-se em resultados e argumentos divulgados em estudos científicos e documentos de consenso previamente publicados.

O planejamento original do TCC indicou SciELO, PePSIC e PubMed/MEDLINE como fontes bibliográficas prioritárias e apresentou descritores em português e inglês relacionados a ansiedade competitiva, pressão por desempenho, esportes de combate, jiu-jítsu e saúde mental. Foram privilegiados trabalhos publicados entre 2016 e 2026, com manutenção de referências metodológicas anteriores quando pertinentes. Entretanto, o material de origem não trouxe históricos completos das consultas por base, datas de execução, número de registros recuperados, controle de duplicatas ou motivos individualizados de exclusão. Em consequência, este artigo não reivindicou busca exaustiva, seleção sistemática rastreável ou atendimento integral ao PRISMA 2020 (Page et al., 2021).

Foram examinadas publicações identificáveis e pertinentes à questão de pesquisa, abrangendo estudos observacionais com lutadores, estudo de intervenção em artes marciais, revisões e documentos teóricos e de consenso. A síntese considerou objetivos, desenho metodológico, modalidades investigadas, características das amostras quando informadas, resultados e limitações. A comparação foi estruturada em eixos temáticos: fontes de pressão; manifestações cognitivas e somáticas; autoconfiança e experiência competitiva; repercussões para o bem-estar; e estratégias de intervenção. Os princípios de organização e comparação discutidos por Souza, Silva e Carvalho (2010) e Whittemore e Knafl (2005)

serviram como referências para a análise crítica, sem implicar a execução documentada de todas as etapas de revisão integrativa.

A interpretação preservou as particularidades dos delineamentos. Associações provenientes de estudos transversais não foram tratadas como relações causais; resultados de intervenções foram examinados à luz das limitações metodológicas indicadas nas publicações; e consensos clínicos foram distinguidos de investigações empíricas específicas sobre jiu-jítsu. Não foram realizados cálculos de prevalência, metanálise ou avaliação própria de efeito. Por se tratar de análise de literatura publicada, não houve coleta ou tratamento de dados pessoais de participantes. A ausência de rastreabilidade integral das buscas e a heterogeneidade dos estudos constituíram limitações centrais desta síntese.

## 4. RESULTADOS E DISCUSSÕES

A análise reuniu evidências de natureza diversa: investigações sobre ansiedade pré-competitiva em lutadores, estudos sobre resistência mental e autoconfiança, pesquisa de intervenção em artes marciais, revisões sistemáticas e reflexões sobre o significado do nervosismo. Esse conjunto permitiu discutir diferentes dimensões do problema, mas não constituiu uma amostra obtida mediante fluxo de triagem completamente documentado. O Quadro 1 apresenta as publicações centrais mobilizadas para a análise, com foco em seus achados e limites de interpretação.

**Quadro 1.** Características e contribuições das publicações centrais examinadas

| Publicação | Desenho / contexto | Contribuição para o tema | Limite de leitura |
|---|---|---|---|

| | | | |
|---|---|---|---|
| Simi et al. (2024) | Jiu-jítsu; 65 atletas | Autoconfiança relacionada à experiência e à graduação | Não permite concluir causalidade. |
| Mojtahedi et al. (2023) | Esportes de combate; 194 atletas | Associação entre resistência mental autorreferida e ansiedade | Estudo transversal e autorrelato. |
| Josefsson et al. (2024) | Artes marciais; intervenção | Mudanças em atenção/aceitação; resultados ansiosos variados | Amostra e contexto específicos. |
| Ciaccioni et al. (2024) | Revisão sistemática | Associações heterogêneas com saúde mental | Modalidades e medidas distintas. |
| Reinebo et al. (2024) | Revisão com metanálise | Efeitos iniciais promissores no desempenho | Estimativas sensíveis à qualidade. |
| Wang et al. (2025) | Revisão de intervenções | Possíveis benefícios para o bem-estar | Diferenças entre programas e populações. |
| Frascareli; Morato (2025) | Análise fenomenológica | Nervosismo como experiência significativa da disputa | Sem estimativa de prevalência. |
| Reardon et al. (2026) | Consenso internacional | Diretrizes de avaliação e cuidado em atletas | Não é pesquisa primária sobre jiu-jítsu. |

**Fonte:** síntese das publicações apresentadas no TCC FAMETRO (2026). Dados pertencentes aos estudos originais; não constituem coleta própria com atletas.

### 4.1. Pressões Individuais, Sociais e Institucionais

A literatura discutida apontou a autocobrança, o medo da derrota, a expectativa de reconhecimento e a avaliação pública do desempenho como fatores associados a experiências de tensão competitiva. Entretanto, tais condições não produzem respostas homogêneas. O significado da competição varia conforme os objetivos pessoais, o percurso de treinamento e a relação estabelecida com a equipe. Frascareli e Morato (2025) mostraram que o nervosismo também pode expressar o lugar da disputa no projeto de vida do atleta. A análise exige, assim, uma compreensão que considere o que é vivido, e não apenas a intensidade de uma pontuação em escala.

Pressões externas podem ser transmitidas por treinadores, familiares, organizações e expectativas públicas de resultados. O consenso de Reardon et al. (2026) reforçou que a prevenção do sofrimento envolve condições de treinamento e relações institucionais, não apenas intervenções centradas no indivíduo. A implicação prática dessa convergência é que estratégias de enfrentamento desenvolvidas pelo atleta precisam ser acompanhadas de comunicação respeitosa, acesso a apoio psicológico e atenção às práticas organizacionais que aumentam a vulnerabilidade emocional.

### 4.2. Ansiedade, Autoconfiança e Experiência Esportiva

Os resultados de Simi et al. (2024) e Mojtahedi et al. (2023) convergiram ao destacar relações entre indicadores de autoconfiança e experiências competitivas. O primeiro estudo descreveu diferenças de autoconfiança em 65 praticantes de jiu-jítsu segundo características de graduação e participação prévia em campeonatos. O segundo, com 194 atletas de esportes de combate,

identificou associação entre maior resistência mental autorreferida e menor ansiedade cognitiva e somática. A interpretação conjunta sugere que recursos psicológicos e trajetória esportiva merecem consideração, embora os dados não indiquem uma relação causal simples entre treinamento, confiança e sintomas.

Também foi necessário distinguir as manifestações cognitivas das respostas corporais associadas ao estado de alerta. Preocupações excessivas, tensão e alterações fisiológicas podem ocorrer diante de desafios competitivos sem configurar, por si só, transtorno mental. Reardon et al. (2024) enfatizaram a avaliação contextual para reconhecer quando sintomas exigem investigação clínica. Ao mesmo tempo, Frascareli e Morato (2025) lembraram que parte da experiência de competir envolve incerteza e expectativa. Portanto, a preparação psicológica não deveria perseguir ausência absoluta de nervosismo, mas ampliar a compreensão e a flexibilidade de enfrentamento do atleta.

### 4.3. Intervenções Psicológicas: Potencialidades e Limites

Os trabalhos sobre intervenções sugeriram possibilidades de cuidado, mas não uma técnica universal. Josefsson et al. (2024) relataram mudanças favoráveis em indicadores de atenção e aceitação em praticantes de artes marciais, sem efeito significativo em todas as medidas de ansiedade esportiva. Essa distinção é relevante porque melhora de determinados processos psicológicos não corresponde obrigatoriamente à redução de sintomas ansiosos. Reinebo et al. (2024) também identificaram resultados iniciais promissores sobre desempenho, mas destacaram fragilidades metodológicas que reduziram a robustez de algumas estimativas.

Wang et al. (2025), ao examinar intervenções para promoção do bem-estar de atletas de elite, identificaram resultados potencialmente favoráveis, acompanhados de limitações na qualidade das evidências e de barreiras à implementação. Apoio de treinadores, adaptação das propostas às rotinas e vínculos de confiança foram apontados como condições relevantes. A comparação dessas revisões reforçou a necessidade de separar os desfechos de desempenho, sofrimento psicológico e bem-estar, evitando apresentar um resultado positivo em uma dimensão como eficácia automática em outra.

### 4.4. Implicações para a Psicologia do Esporte e Lacunas

A síntese indicou que o psicólogo do esporte pode contribuir em três frentes articuladas: identificação e avaliação das necessidades individuais; desenvolvimento de habilidades de enfrentamento, atenção e regulação emocional; e participação na construção de ambientes mais protetivos, respeitados os limites éticos e o sigilo profissional. O cuidado não se restringe aos dias de competição, podendo envolver lesões, afastamentos, dificuldades de relacionamento e transições na carreira esportiva. As recomendações de Reardon et al. (2019; 2026) apoiaram a necessidade de integração entre acompanhamento profissional e responsabilidade institucional.

Entre as lacunas, destacaram-se a diversidade de amostras e instrumentos, a escassez relativa de estudos longitudinais específicos sobre jiu-jítsu e a distinção insuficiente, em parte da literatura, entre ativação situacional e sofrimento clínico. As pesquisas de Simi et al. (2024) e Mojtahedi et al. (2023) contribuíram para delimitar associações relevantes, mas não permitiram

generalizações para todos os atletas. A revisão de Ciaccioni et al. (2024) também apontou resultados heterogêneos conforme modalidades e medidas. Assim, estudos futuros poderiam examinar percursos competitivos ao longo do tempo e avaliar intervenções com critérios metodológicos mais rigorosos e desfechos claramente definidos.

Os resultados discutidos sustentaram uma compreensão contextual da ansiedade competitiva: seu significado depende da experiência subjetiva, dos recursos de enfrentamento e das condições ambientais. Ao mesmo tempo, a síntese reconheceu que os diferentes tipos de publicação não podem ser somados como evidências equivalentes. O valor do artigo reside na articulação crítica dessas perspectivas, sem reivindicar estimativas estatísticas ou efeitos causais que não foram demonstrados pelo corpus bibliográfico de origem.

## 5. CONSIDERAÇÕES FINAIS

A análise bibliográfica permitiu compreender que ansiedade competitiva e pressão por desempenho se relacionam à saúde mental de atletas de modalidades de luta por vias individuais e contextuais. Autocobrança, expectativas externas, incerteza das disputas e características do ambiente esportivo integram a experiência competitiva, sem produzir efeitos idênticos em todos os praticantes. A literatura examinada associou autoconfiança e resistência mental autorreferida a diferentes indicadores de ansiedade, mas não demonstrou relações causais generalizáveis.

As respostas cognitivas e somáticas de ativação não representam necessariamente adoecimento. Sua avaliação deve considerar

intensidade, duração, prejuízo funcional e o sentido atribuído pelo atleta à competição. A discussão também indicou que intervenções psicológicas podem oferecer apoio ao enfrentamento e ao bem-estar, embora sua efetividade dependa da qualidade das evidências, da pertinência do método e das condições de implementação. Não foi identificada base para recomendar uma técnica universal que elimine a ansiedade ou garanta rendimento esportivo superior.

O trabalho cumpriu seu objetivo de discutir criticamente as contribuições do psicólogo do esporte para o cuidado integral, destacando escuta qualificada, avaliação individualizada, prevenção e articulação com equipes e instituições. Suas limitações compreenderam a heterogeneidade dos estudos e a ausência de histórico integral das buscas e da seleção bibliográfica, o que impediu classificar a síntese como revisão sistemática rastreável. Para o avanço do campo, são recomendadas pesquisas longitudinais em modalidades de combate e intervenções que diferenciem com clareza resultados de desempenho, sofrimento psicológico e bem-estar.

## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

CIACCIONI, Simone; CASTRO, Oscar; BAHRAMI, Fatimah; TOMPOROWSKI, Phillip D.; CAPRANICA, Laura; BIDDLE, Stuart J. H.; VERGEER, Ineke; PESCE, Caterina. Martial arts, combat sports, and mental health in adults: a systematic review. **Psychology of Sport and Exercise,** v. 70, art. 102556, 2024. Disponível em: https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/37949383/. Acesso em: 4 nov. 2026.

FRASCARELI, Lígia Silveira; MORATO, Henriette Tognetti Penha. A experiência da ansiedade competitiva ou do “nervoso” em atletas:

uma compreensão fenomenológica. **Psicologia USP,** São Paulo, v. 36, e240033, p. 1-9, 2025. Disponível em: https://www.scielo.br/j/pusp/a/tyQQF9nnLYnhZP4fL9bNNKF/. Acesso em: 4 nov. 2026.

JOSEFSSON, Torbjörn; GUSTAFSSON, Henrik; ROBINSON, Paul; CEDENBLAD, Magnus; SIEVERT, Elin; IVARSSON, Andreas. Examining the effects of the Mindfulness-Acceptance-Commitment (MAC) programme on sport-specific dispositional mindfulness, sport anxiety, and experiential acceptance in martial arts. **Scandinavian Journal of Sport and Exercise Psychology,** v. 6, p. 19-26, 2024. Disponível em: https://tidsskrift.dk/sjsep/article/view/140996. Acesso em: 4 nov. 2026.

MCEWEN, Bruce S. Physiology and neurobiology of stress and adaptation: central role of the brain. **Physiological Reviews,** v. 87, n. 3, p. 873-904, 2007. Disponível em: https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/17615391/. Acesso em: 4 nov. 2026.

MOJTAHEDI, Dara; DAGNALL, Neil; DENOVAN, Andrew; CLOUGH, Peter; DEWHURST, Stephen; HILLIER, Matthew; PAPAGEORGIOU, Kostas; PERRY, John. Competition anxiety in combat sports and the importance of mental toughness. **Behavioral Sciences,** v. 13, n. 9, art. 713, 2023. Disponível em: https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/37753991/. Acesso em: 4 nov. 2026.

PAGE, Matthew J. et al. The PRISMA 2020 statement: an updated guideline for reporting systematic reviews. **Journal of Clinical Epidemiology,** v. 134, p. 178-189, 2021. Disponível em: https://doi.org/10.1016/j.jclinepi.2021.03.001. Acesso em: 4 nov. 2026.

REARDON, Claudia 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. Disponível em: https://bjsm.bmj.com/content/53/11/667. Acesso em: 4 nov. 2026.

REARDON, Claudia L. et al. Mental health in elite athletes: International Olympic Committee consensus statement (2026). **British Journal of Sports Medicine,** v. 60, n. 15, p. 1083-1130, 2026. Disponível em: https://bjsm.bmj.com/content/60/15/1083. Acesso em: 4 nov. 2026.

REARDON, Claudia L.; GORCZYNSKI, Paul; HAINLINE, Brian; HITCHCOCK, Mary; RICE, Simon. Anxiety disorders in athletes. **Clinics in Sports Medicine,** v. 43, n. 1, p. 33-52, 2024. Disponível em: https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/37949513/. Acesso em: 4 nov. 2026.

REINEBO, Gustaf; ALFONSSON, Sven; JANSSON-FRÖJMARK, Markus; ROZENTAL, Alexander; LUNDGREN, Tobias. Effects of psychological interventions to enhance athletic performance: a systematic review and meta-analysis. **Sports Medicine,** v. 54, p. 347-373, 2024. Disponível em: https://link.springer.com/article/10.1007/s40279-023-01931-z. Acesso em: 4 nov. 2026.

SIMI, Giovani Novelli; SOUZA, Evanice Avelino de; CAETANO, Ana Patrícia Freires; ALVES, Felipe Rocha; SILVA, Andreson Charles de Freitas. Níveis de ansiedade em atletas de jiu-jítsu pré-competição. **Conexões,** Campinas, v. 21, e023040, 2024. Disponível em: https://periodicos.sbu.unicamp.br/ojs/index.php/conexoes/article/view/8674983. Acesso em: 4 nov. 2026.

SOUZA, Marcela Tavares de; SILVA, Michelly Dias da; CARVALHO, Rachel de. Revisão integrativa: o que é e como fazer. **Einstein,** São Paulo, v. 8, n. 1, p. 102-106, 2010. Disponível em: https://journal.einstein.br/pt-br/article/revisao-integrativa-o-que-e-e-como-fazer/. Acesso em: 4 nov. 2026.

WANG, Wei; SCHWEICKLE, Matthew J.; ARNOLD, Emily R.; VELLA, Stewart A. Psychological interventions to improve elite athlete mental wellbeing: a systematic review and meta-analysis. **Sports Medicine,** v. 55, n. 4, p. 877-897, 2025. Disponível em: https://link.springer.com/article/10.1007/s40279-024-02173-3. Acesso em: 4 nov. 2026.

WHITTEMORE, Robin; KNAFL, Kathleen. The integrative review: updated methodology. **Journal of Advanced Nursing,** v. 52, n. 5, p. 546-553, 2005. Disponível em: https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/16268861/. Acesso em: 4 nov. 2026.

---

[1] Graduanda em Psicologia, Centro Universitário Fametro. E-mail: acesse o artigo original para visualizar o e-mail

[2] Graduanda em Psicologia, Centro Universitário Fametro. E-mail: acesse o artigo original para visualizar o e-mail