



1

INTERVENÇÕES PSICOTERAPÊUTICAS NO MANEJO DA ANSIEDADE PRÉ-COMPETIÇÃO EM ATLETAS DE JIU-JITSU

DOI: 10.5281/zenodo.17966894

Flávia Daniely Barbosa Santos¹

Dyullia Moreira de Sousa²

RESUMO

O presente estudo abordou o manejo da ansiedade pré-competição em atletas de jiu-jitsu, considerando que a modalidade envolve confrontos diretos, exigência física elevada e forte pressão psicológica, fatores que podem intensificar respostas emocionais antes das lutas. A motivação para a pesquisa surgiu da observação de que a ansiedade, quando mal regulada, pode comprometer o desempenho e a saúde mental do atleta, tornando-se relevante identificar estratégias eficazes de controle emocional. Formulou-se como problema de pesquisa a seguinte questão: de que modo a ansiedade pré-competitiva se manifesta em atletas de jiu-jitsu e como intervenções psicoterapêuticas podem auxiliar em seu manejo? O objetivo geral consistiu em analisar, à luz da literatura científica, fatores associados à ansiedade pré-competição e estratégias psicológicas utilizadas para seu controle. A investigação caracterizou-se como pesquisa bibliográfica, exploratória e qualitativa, desenvolvida por meio da análise de oito estudos publicados entre 2018 e 2023. Os resultados indicaram que variáveis como gênero, experiência esportiva, tempo de prática e número de participações em competições influenciaram os níveis de ansiedade e o desenvolvimento da autoconfiança. Atletas mais experientes apresentaram maior capacidade de regulação emocional e menor suscetibilidade à ansiedade somática e cognitiva. Além disso, constatou-se que intervenções psicoterapêuticas mostraram-se eficazes para o manejo da ansiedade, favorecendo foco, autoconfiança e estabilidade emocional. Conclui-se que o acompanhamento psicológico pode auxiliar na formação e preparação do atleta de jiu-jitsu.

Palavras-chave: Jiu-jitsu. Ansiedade pré-competitiva. Psicologia do esporte. Intervenções psicoterapêuticas.

1 INTRODUÇÃO

A ansiedade pré-competitiva constitui um fenômeno recorrente entre atletas de modalidades esportivas de confronto direto, como o jiu-jitsu, no qual

fatores físicos, técnicos, emocionais e simbólicos se articulam no momento da luta. Inserida no campo da Psicologia do Esporte, a presente pesquisa delimitou-se ao estudo do manejo da ansiedade pré-competição em atletas de jiu-jitsu.

¹ Graduanda em Psicologia pela Centro Universitário de Iporá-UNIPORÁ, GO. Email:flavia2024@gmail.com

² Orientadora, Bacharel (UFMT) e Mestra em Psicologia (UFG). Docente do Curso de Psicologia da UNIPORÁ. Email: psi.dyullia@gmail.com



Partindo desse contexto, estabeleceu-se como problema de pesquisa a seguinte questão: como a ansiedade pré-competição se manifesta em atletas de jiu-jitsu e de que forma intervenções psicoterapêuticas podem contribuir para o seu manejo eficaz? A investigação considerou as seguintes hipóteses a) O gênero pode influenciar o nível de ansiedade pré-competitiva, dadas as diferenças socioculturais e de socialização esportiva; b) No jiu-jitsu, a experiência técnica e o tempo de treinamento conferem maior autoconfiança e menor suscetibilidade à ansiedade; c) Atletas mais experientes tendem a enfrentar melhor os desafios físicos e mentais da competição, demonstrando maior controle emocional; e d) Intervenções psicoterapêuticas podem auxiliar os atletas de jiu-jitsu a lidar com a ansiedade pré-competitiva de maneira mais eficaz.

Diante disso, o objetivo geral da pesquisa consistiu em analisar o manejo da ansiedade pré-competição em atletas de jiu-jitsu, à luz da literatura científica. Como objetivos específicos, buscou-se: Apresentar os fundamentos da Psicologia do Esporte e suas contribuições para a compreensão das demandas emocionais na competição; Descrever as manifestações da ansiedade no contexto competitivo do jiu-jitsu, identificando fatores que influenciam sua intensidade; Identificar as intervenções psicoterapêuticas utilizadas para o manejo da ansiedade em atletas da modalidade.

Justificou-se a realização desta pesquisa pela crescente visibilidade e expansão do jiu-jitsu como prática esportiva nacional e internacional, bem como pela necessidade de promover o cuidado

psicológico de atletas que enfrentam demandas emocionais intensas no ambiente competitivo. Assim, compreender como a ansiedade se manifesta e pode ser manejada contribui tanto para o aprimoramento do rendimento quanto para a preservação da saúde mental, fortalecendo práticas de acompanhamento psicológico no esporte.

1.1 REVISÃO TEÓRICA

1.1.1 Fundamentos da Psicologia Esportiva

A busca contínua por excelência constitui elemento estruturante da trajetória esportiva, na medida em que o atleta é submetido a rotinas de treinamento progressivamente mais intensas e orientadas ao alcance de resultados expressivos. Nesse cenário, a pressão para manter desempenhos elevados, conquistar títulos e corresponder às expectativas de treinadores, equipes, familiares e da própria autoimagem competitiva pode desencadear altos níveis de estresse (Brazão *et al.*, 2019).

Esse quadro se agrava diante de variáveis como o risco permanente de lesões, oscilações de performance, processos de transição de carreira, exigências de gestão do tempo e internalização de metas rigorosas, que mobilizam dimensões físicas, psicológicas e emocionais. Assim, desenvolver estratégias de enfrentamento e autorregulação torna-se condição indispensável para que o atleta sustente seu rendimento de forma saudável e minimize os efeitos negativos associados à sobrecarga



competitiva, característica do esporte de alto rendimento (Barreira; Matos, 2023).

No âmbito do esporte a Psicologia se insere no contexto esportivo, tornando-se parte integrante dos estudos e intervenções voltadas à compreensão dos fatores que podem influenciar ou não a prática esportiva, principalmente à que exige alto desempenho. Segundo Bredariol *et al.* (2020), a Psicologia do Esporte pode ser compreendida como um domínio que investiga os fatores psicológicos implicados na prática esportiva, abrangendo tanto os processos subjetivos presentes na preparação e no desempenho quanto a relação desses elementos com o desenvolvimento global do atleta.

Essa área dedica-se a compreender de que maneira as experiências esportivas influenciam aspectos emocionais, motivacionais e comportamentais dos praticantes, analisando como tais dimensões interferem no rendimento, na adaptação às exigências competitivas e na construção da identidade esportiva. Além disso, avalia os efeitos que a prática sistemática de modalidades físicas exerce sobre o bem-estar, a autorregulação emocional e a capacidade de enfrentamento do atleta, buscando desenvolver estratégias psicossociais que favoreçam a melhoria contínua da performance e da saúde mental, especialmente em contextos de alta exigência competitiva (Bredariol *et al.*, 2020).

Rubio (2021) reforça que a psicologia esportiva se tornou um campo no qual são articuladas as múltiplas dimensões da experiência esportiva, abrangendo temas como motivação, traços de personalidade, comportamentos agressivos, fenômenos de

violência simbólica ou física, processos de liderança, dinâmica de grupos e promoção de bem-estar dos praticantes, considerando sempre os contextos sociais, educacionais e clínicos nos quais o esporte se insere.

Seus fundamentos principais partem do reconhecimento de que cada atleta apresenta configurações psicológicas singulares, marcadas por histórias pessoais, modos de enfrentamento e formas específicas de interpretar situações de treino e competição. Nesse sentido, a intervenção do psicólogo do esporte busca identificar tais particularidades, compreender como influenciam o desempenho e favorecer o desenvolvimento de estratégias emocionais e cognitivas que contribuam para a participação saudável e para a otimização da performance esportiva (Rubio, 2021).

A constituição da Psicologia do Esporte como campo científico e profissional pode ser compreendida a partir de um percurso histórico marcado por diferentes fases de desenvolvimento. Weinberg e Gould (2022) identificam seis períodos principais nesse processo, sendo que os primeiros estudos ocorreram entre 1895 e 1920, quando Norman Triplett conduz investigações pioneiras sobre a influência da presença de outros no desempenho de ciclistas.

Coleman Griffith, entre 1921 e 1938, foi o responsável pela criação do primeiro laboratório específico da área e pela publicação de obras fundamentais que discutiam a relação entre treinamento e fatores psicológicos. Já na etapa de transição ocorrida entre 1939 e 1965, João Carvalhaes, no Brasil, inaugura práticas sistemáticas de avaliação e acompanhamento psicológico de atletas,



especialmente no futebol profissional (Weinberg; Gould, 2022).

O período de institucionalização acadêmica ocorrido entre 1966 e 1977, é caracterizado pela incorporação da disciplina Psicologia do Esporte nos cursos de Educação Física e pela criação das primeiras sociedades científicas especializadas. Por sua vez, a fase de consolidação multidisciplinar ocorre nos de 1978 a 2000, quando se observa expansão de pesquisas, eventos científicos e intervenções aplicadas com maior integração entre psicologia, pedagogia, fisiologia e treinamento esportivo (Weinberg; Gould, 2022).

De acordo com Weinberg e Gould (2022), o período contemporâneo, de 2000 até os dias atuais, se encontra marcado pela presença crescente de psicólogos em comissões técnicas nacionais e internacionais, bem como pelo aprofundamento de estudos que relacionam prática esportiva, saúde, desempenho e qualidade de vida, reforçando a relevância da área no cenário esportivo e na promoção do bem-estar biopsicossocial.

Sobre os objetivos da Psicologia do Esporte, Becker (2021) destaca grande parte das pesquisas experimentais concentra-se essencialmente em dois eixos centrais de investigação. O primeiro consiste em examinar de que maneira variáveis psicológicas, como ansiedade, motivação, atenção e autoconfiança, influenciam o desempenho físico e motor dos atletas em situações específicas de treino ou competição, buscando compreender, por exemplo, como níveis elevados de ansiedade podem comprometer a precisão de um arremesso no basquetebol

ou a tomada de decisão em esportes de confronto direto.

O segundo eixo refere-se à análise dos efeitos que a participação regular em atividades esportivas e exercícios físicos exerce sobre o desenvolvimento psicológico e o bem-estar global do indivíduo, incluindo investigações que buscam estabelecer relações entre a prática sistemática de modalidades corporais e a redução de sintomas de depressão, estresse e ansiedade, além da melhora na autoestima e na qualidade de vida (Becker, 2021).

Fernandes (2020) reforça que a Psicologia do Esporte visa identificar e compreender os fatores psicológicos que caracterizam cada atleta e após esse processo, observa-se ou não a necessidade de se implementar as intervenções direcionadas ao desenvolvimento de habilidades psicológicas capazes de potencializar o desempenho competitivo e minimizar a interferência de aspectos emocionais que possam comprometer a performance.

Nesse sentido, o treinamento psicológico assume papel central ao empregar técnicas sistematizadas voltadas à regulação emocional, à manutenção do foco atencional e ao fortalecimento de aspectos motivacionais, trabalhando elementos como motivação, relaxamento, manejo da ansiedade, ativação psicofisiológica, concentração e gerenciamento do estresse (Fernandes, 2020).

Além dessas estratégias, destaca-se a importância de promover habilidades pessoais e interpessoais que sustentam a atuação esportiva em contextos de alta pressão, como a autoconfiança, a liderança, a adaptação social, o controle emocional e o



equilíbrio psicomotor, fatores considerados essenciais para que o atleta possa responder de maneira eficiente às demandas técnicas e psicossociais próprias da competição esportiva (Bredariol *et al.*, 2020).

No campo esportivo, observa-se uma ampla diversidade de modalidades, cada uma caracterizada por exigências específicas relacionadas à preparação física, às demandas psicológicas, às estratégias técnicas e aos sistemas táticos adotados, embora todas tenham como foco final a participação em situações competitivas. A competição, entendida como momento de exposição pública do desempenho, constitui-se em espaço no qual o atleta revela suas potencialidades, limitações, capacidades adquiridas ao longo do treinamento e fragilidades que ainda demandam desenvolvimento (Lima, 2022).

Lima (2022) propõe que o fenômeno competitivo pode ser compreendido a partir de quatro dimensões, sendo elas o confronto, que envolve a disputa direta entre atletas ou equipes, a demonstração, relacionada à apresentação das habilidades desenvolvidas nos processos de formação e treinamento, a comparação, que ocorre quando o desempenho é mensurado frente a padrões próprios, coletivos ou estabelecidos externamente e a avaliação, vinculada ao julgamento e ao significado atribuído ao resultado alcançado.

Além disso, fatores individuais como a personalidade, os recursos técnicos, condicionamento físico, características psicológicas, expectativas pessoais e coletivas e pressões internas ou externas exercem influência direta sobre a forma como o atleta vivencia e responde à

competição, impactando sua performance e sua estabilidade emocional (Lima, 2022).

1.1.2 Ansiedade na prática esportiva

A ansiedade pode ser compreendida como um estado emocional associado à antecipação de uma situação percebida como ameaçadora, desencadeando uma série de respostas cognitivas e fisiológicas. Esse fenômeno manifesta-se por meio de sensações de medo, apreensão, preocupação e estresse, podendo se expressar tanto em nível mental, quando predominam pensamentos antecipatórios negativos e ruminativos característicos da ansiedade cognitiva, quanto em nível corporal, quando surgem respostas orgânicas como aumento da frequência cardíaca, sudorese, tensão muscular ou agitação, configurando a ansiedade somática. Trata-se, portanto, de uma condição marcada pela tensão e pelo desconforto oriundos da expectativa de perigo, real ou simbólico, que mobiliza mecanismos de alerta e preparação do organismo diante de situações interpretadas como desafiadoras ou potencialmente ameaçadoras (Margonar *et al.*, 2023).

Quando se trata de esportes competitivos, a ansiedade tornou-se um dos temas centrais de investigação na Psicologia do Esporte, em razão das características inerentes às situações de competição, marcadas por confronto direto, exposição pública de desempenho, comparação constante com outros participantes e avaliação permanente por parte de técnicos, adversários, torcida e, sobretudo, do próprio atleta (Samulski, 2021).



Tais elementos, segundo Samulski (2021), configuram um ambiente em que o rendimento é continuamente mensurado e interpretado à luz de padrões pré-estabelecidos de excelência, fazendo com que o indivíduo esteja sujeito a pressões internas e externas que podem intensificar estados ansiosos. Assim, a performance esportiva é vivenciada não apenas como resultado de habilidades físicas e técnicas, mas também como reflexo de processos psicológicos que envolvem autopercepção, expectativas, medo de falhar e necessidade de corresponder a critérios de sucesso já legitimados no meio esportivo.

Ferreira *et al.* (2025) ressalta que a ansiedade tem sido amplamente reconhecida como um dos fatores psicológicos que mais interferem negativamente no rendimento esportivo, dada sua capacidade de influenciar tanto processos cognitivos quanto motores. Nesse sentido, o autor evidencia uma relação direta entre níveis de ansiedade e desempenho, indicando que quando essa emoção se apresenta de forma elevada, pode gerar prejuízos como a redução da precisão de habilidades motoras finas, a dificuldade de manter o foco atencional e o comprometimento da tomada de decisão em situações que exigem respostas rápidas e eficientes.

Por outro lado, níveis moderados de ansiedade tendem a ser considerados benéficos ao desempenho, pois favorecem o estado de alerta, o direcionamento da atenção para estímulos relevantes e a manutenção do engajamento na tarefa competitiva. Por outro lado, níveis muito baixos dessa ativação emocional podem resultar em desatenção, apatia ou queda do

estado de prontidão, desfavorecendo o desempenho. Desse modo, a condição ideal não consiste na ausência total de ansiedade, mas na sua regulação de modo que atue como elemento facilitador da performance, ampliando a capacidade de concentração e a responsividade do atleta diante das exigências do contexto competitivo (Ferreira *et al.*, 2025).

Margonar *et al.* (2023) aponta que ansiedade pode ser compreendida como um estado emocional marcado por sensações de nervosismo, apreensão e preocupação diante de situações avaliadas como desafiadoras ou potencialmente ameaçadoras, constituindo uma resposta natural do organismo à percepção de risco ou à necessidade de adaptação a demandas específicas.

No âmbito da psicologia do esporte, esse fenômeno adquire especial relevância, uma vez que pode se manifestar com intensidade aumentada em contextos de competição, nos quais há exposição pública do desempenho, exigência de tomada de decisão rápida e pressão por resultados. Nessas circunstâncias, a ansiedade tende a emergir acompanhada de sentimentos de medo, tensão e estresse, capazes de interferir diretamente na execução motora, no foco atencional e na capacidade de autorregulação emocional do atleta, repercutindo, portanto, sobre sua performance e consistência competitiva (Margonar *et al.*, 2023).

De acordo com Ferreira *et al.* (2025), nas competições, níveis moderados de ansiedade tendem a atuar como um elemento facilitador do rendimento, favorecendo o estado de alerta, a concentração e o engajamento necessário



para a execução eficiente das habilidades esportivas. No entanto, a intensidade da ansiedade competitiva não se mantém constante ao longo do evento esportivo, podendo oscilar no início, durante o desenrolar e na fase final da competição, além de apresentar variações significativas entre diferentes atletas, em função de fatores como experiência, traços de personalidade, significado atribuído ao resultado e estratégias de enfrentamento utilizadas.

Essa variabilidade torna o controle da ansiedade um processo complexo, uma vez que não há um padrão universal aplicável a todos os praticantes, exigindo intervenções individualizadas e contínuas para que o atleta desenvolva recursos de autorregulação emocional capazes de manter a ativação em um nível funcional ao desempenho competitivo (Ferreira *et al.*, 2025).

Na prática esportiva, ganha destaque a chamada ansiedade competitiva, entendida como um estado emocional que pode influenciar significativamente o desempenho do atleta e que se manifesta, predominantemente, por dois componentes distintos, sendo eles o cognitivo e o somático (Dantas *et al.*, 2022).

Segundo Dantas *et al.* (2022), o componente cognitivo diz respeito aos processos mentais associados à avaliação da situação competitiva, envolvendo pensamentos automáticos negativos, preocupações excessivas com o resultado, autocritica intensificada, medo de falhar e dificuldade de direcionar a atenção para aspectos relevantes da tarefa, o que pode comprometer a tomada de decisão e a eficiência tática.

Já o componente somático refere-se às respostas fisiológicas que acompanham essa ativação emocional, como aumento da tensão muscular, aceleração da frequência cardíaca, alterações respiratórias, desconfortos gastrointestinais, tremores e sudorese, indicando o envolvimento de sistemas neurofisiológicos na preparação para a ação. Além desses elementos, a autoconfiança surge como variável central na dinâmica emocional da competição, pois seu nível pode atenuar ou intensificar os efeitos da ansiedade, funcionando como um regulador psicológico determinante para a estabilidade emocional e, consequentemente, para a consistência da performance em situações de alta exigência (Ferreira *et al.*, 2025).

1.1.3 Intervenções psicoterapêuticas no manejo da ansiedade pré-competição

A ansiedade competitiva pode ser compreendida a partir de duas dimensões principais, sendo a ansiedade-estado e a ansiedade-traço. A ansiedade-estado competitiva refere-se a um estado emocional momentâneo, que se manifesta em diferentes momentos de uma competição, especialmente na fase pré-competitiva e é caracterizado por sentimentos de apreensão, nervosismo e reações fisiológicas como aceleração da frequência cardíaca, alterações no padrão respiratório e aumento da tensão muscular, refletindo a ativação do organismo diante da percepção de ameaça ou pressão situacional (Buzo, 2022).

Por sua vez, a ansiedade-traço corresponde a uma característica



relativamente estável da personalidade, na qual o indivíduo apresenta maior tendência a interpretar diversos eventos ambientais como estressores ou potencialmente ameaçadores, predispondo-se, portanto, a experimentar níveis elevados de ansiedade em cenários competitivos. Assim, enquanto a ansiedade-estado se altera de acordo com as circunstâncias específicas da competição, a ansiedade-traço atua como um fator capaz de influenciar a intensidade e a frequência com que o atleta vivencia tais reações (Buzo, 2022).

Em seus estudos, Kuettel e Larsen (2020) ressaltaram que atletas que apresentam níveis elevados de ansiedade podem manifestar prejuízos significativos no desempenho esportivo, mesmo quando se encontram bem preparados do ponto de vista físico e técnico. Entre as alterações mais comuns observadas no período pré-competitivo, destacam-se a dificuldade de concentração, a perda de coordenação motora fina, o aumento do gasto energético decorrente de tensão muscular exacerbada e a redução da capacidade de manter a atenção em estímulos relevantes, o que pode comprometer decisões estratégicas durante a execução esportiva.

Em situações extremas, essa ativação ansiosa pode alcançar intensidade tão elevada que o atleta experimenta episódios de síncope, convulsões ou bloqueios psicомotores. No plano psicológico, a antecipação da competição desperta processos cognitivos marcados pela projeção de resultados negativos, medo de fracassar e expectativas rígidas de perfeição, que intensificam a apreensão e fragilizam a autoconfiança. Tais condições tornam-se ainda mais críticas em

modalidades nas quais o desempenho individual afeta diretamente a dinâmica da equipe, podendo comprometer todo o rendimento competitivo (Kuettel; Larsen, 2020).

Para Buzo (2022), a competição constitui um cenário altamente desafiador, capaz de desencadear respostas intensas nos atletas, tanto do ponto de vista psicológico quanto fisiológico. Estudos indicam que, mesmo antes do início da atividade competitiva, o organismo já começa a mobilizar recursos para lidar com a demanda percebida, ativando mecanismos neuroendócrinos relacionados ao estado de alerta e preparação corporal.

Nesse processo, observa-se uma resposta antecipatória de liberação de cortisol, hormônio diretamente associado ao estresse, que atua na regulação do metabolismo energético, na vigilância atencional e na prontidão para a ação durante situações avaliadas como ameaçadoras ou exigentes. Tal resposta hormonal prévia evidencia que a competição inicia muito antes do momento físico de execução, envolvendo uma complexa preparação interna na qual o corpo se ajusta às exigências previstas, mesmo na ausência de estímulos concretos imediatos (Buzo, 2022).

Considerando todos os eventos estressores capazes de desencadear a ansiedade na prática desportiva, as intervenções psicoterapêuticas são orientadas para que os atletas possam desenvolver competências psicológicas que sustentem o desempenho e a estabilidade emocional do atleta, contemplando elementos como equilíbrio emocional, capacidade de concentração e manutenção



do foco, tolerância à frustração, desempenho sob pressão, autoconfiança, motivação, disciplina, inteligência tática e perseverança diante de desafios competitivos (Andreoli; Oliveira; Fonteles, 2020).

No entanto, Andreoli, Oliveira e Fonteles (2020) reforçam que o trabalho do psicólogo esportivo não se restringe às demandas específicas da prática esportiva, exigindo também atenção às dimensões pessoais e sociais que atravessam a vida do atleta e que podem influenciar diretamente seu rendimento, como relações familiares, questões acadêmicas, conflitos internos, expectativas externas e transições de carreira. Dessa forma, segundo os autores, a intervenção psicoterapêutica requer sensibilidade para reconhecer que as necessidades de cada atleta ou equipe são dinâmicas e multifacetadas, demandando do psicólogo flexibilidade, capacidade de escuta qualificada e criatividade na elaboração de estratégias que promovam tanto a saúde mental quanto a performance esportiva.

Vorraber (2020) discute os processos cognitivos envolvidos na prática esportiva e destaca a reestruturação cognitiva como estratégia central para favorecer o desenvolvimento psicológico do atleta. Tal procedimento, característico da terapia cognitiva, consiste na identificação e modificação de pensamentos disfuncionais que influenciam negativamente as emoções e o comportamento, promovendo sua substituição por interpretações mais realistas e adaptativas, capazes de sustentar respostas emocionais mais equilibradas diante de situações de pressão. Segundo a

autora, essa modalidade de intervenção mostra-se particularmente adequada ao contexto esportivo por seu caráter dinâmico, focado no presente e direcionado a metas específicas, o que facilita sua aplicação em ciclos de treinamento e competição, permitindo ao atleta aprimorar sua autopercepção, lidar com adversidades e maximizar seu rendimento em situações decisivas.

A literatura evidencia a Terapia de Aceitação e Compromisso (*Acceptance and Commitment Therapy – ACT*), como uma alternativa terapêutica, visto que propõe uma abordagem distinta das intervenções centradas exclusivamente na modificação cognitiva. Em vez de tentar eliminar ou substituir pensamentos e emoções consideradas indesejáveis, a ACT busca desenvolver, no indivíduo, a capacidade de reconhecer e aceitar experiências internas, sejam elas agradáveis ou aversivas, sem que determinem, de forma rígida, seu comportamento (Saban, 2022).

A partir desse processo de consciência e aceitação, o atleta é encorajado a agir de maneira coerente com seus valores pessoais, escolhendo respostas que favoreçam sua autonomia e desempenho, ao invés de reagir automaticamente a medos, inseguranças ou padrões habituais de esquiva. Assim, a intervenção visa promover flexibilidade psicológica, permitindo que o comportamento seja guiado por metas e princípios que o próprio sujeito considera significativos, e não pela tentativa de suprimir ou evitar experiências emocionais desconfortáveis (Vorraber, 2020).

O discurso de Andreoli, Oliveira e Fonteles (2020) evidencia que, ao transpor



os princípios da ACT para o contexto esportivo, a intervenção passa a concentrar-se na ampliação da consciência e na aceitação das respostas emocionais que emergem naturalmente em situações competitivas, tais como tensão, medo, ansiedade ou frustração, bem como na forma como o atleta se comporta diante delas. O objetivo não é eliminar essas experiências, mas possibilitar que o atleta desenvolva repertórios psicológicos que lhe permitam agir de modo funcional e orientado por seus valores pessoais, mesmo quando tais emoções e pensamentos negativos estejam presentes.

2 MATERIAL E MÉTODOS

Essa pesquisa se caracterizou como bibliográfica, exploratória e qualitativa, tendo como objetivo analisar as intervenções psicoterapêuticas utilizadas no manejo da ansiedade pré-competição em atletas de jiu-jitsu. A pesquisa bibliográfica consistiu na seleção, leitura e interpretação de materiais já publicados, como artigos científicos, livros, dissertações e teses, possibilitando reunir e sintetizar o conhecimento disponível sobre o tema, bem como identificar lacunas e convergências existentes na literatura (Severino, 2018; Prodanov e Freitas, 2013). Assim, esse tipo de estudo mostrou-se adequado para compreender o estado da discussão sobre ansiedade competitiva e estratégias psicoterapêuticas aplicadas ao esporte.

A pesquisa assumiu caráter exploratório, pois buscou ampliar a compreensão de um fenômeno delimitado no campo da Psicologia do Esporte. Segundo Gil (2008), pesquisas

exploratórias permitem maior familiaridade com o objeto investigado, possibilitando o levantamento de informações, reflexões e indícios para formulações mais aprofundadas. Destaca-se que a abordagem qualitativa foi adotada por envolver a análise interpretativa de significados relacionados às experiências emocionais dos atletas em situações pré-competitivas.

Conforme Minayo (2015), pesquisas qualitativas centram-se na compreensão de fenômenos que não podem ser reduzidos a procedimentos numéricos, pois dizem respeito a dimensões subjetivas, simbólicas e contextuais. Desse modo, o estudo buscou compreender não apenas quais técnicas psicoterapêuticas foram utilizadas, mas como sua eficácia foi descrita, quais fundamentos teóricos as sustentaram e em quais circunstâncias demonstraram melhores resultados.

O levantamento bibliográfico foi realizado nas bases SciELO, Periódicos CAPES, LILACS e Google Scholar, utilizando os termos 'ansiedade pré-competitiva', 'psicologia do esporte', 'intervenções psicoterapêuticas', 'atletas de jiu-jitsu' e 'regulação emocional no esporte'. Foram incluídos estudos publicados mais recentemente, nos idiomas português, inglês e espanhol, que discutiram intervenções psicológicas aplicadas ao manejo da ansiedade no contexto esportivo competitivo. Foram excluídas publicações que não apresentaram relação direta com intervenções clínicas ou que abordaram contextos recreativos sem foco competitivo.

3 RESULTADOS E DISCUSSÃO



A partir do levantamento bibliográfico realizado, foram selecionados oito estudos que atenderam aos critérios de inclusão da pesquisa e que contribuíram para a compreensão da ansiedade pré-competição no contexto esportivo, com ênfase particular em modalidades de combate. Entre os trabalhos analisados, destacaram-se os de Bernabé (2022) intitulado ‘Luta de mulheres! Relações sociais de sexo e divisão sexual do trabalho de instrutoras de jiu-jitsu’, e de Silva *et al.* (2022), ‘Percepções das mulheres do jiu-jitsu: entre entraves e avanços’, que abordaram elementos socioculturais associados à prática, fornecendo indícios sobre como aspectos identitários e relações de gênero podem influenciar experiências emocionais e a forma de lidar com a ansiedade no ambiente competitivo.

Também foram revisados os estudos de Freire *et al.* (2020), ‘Ansiedade em atletas de Jiu-Jitsu: diferenças de acordo com idade e nível competitivo’ e Catelan (2023), ‘Efeitos da ansiedade em atletas de alto nível: uma revisão bibliográfica’, os quais analisaram variações nos níveis de ansiedade pré-competitiva considerando maturidade esportiva, tempo de prática e nível competitivo, permitindo observar padrões distintos entre atletas iniciantes e experientes.

Outros trabalhos incluídos foram os de Contessoto *et al.* (2021), ‘Análise do nível de ansiedade pré-competitiva em atletas juvenis e adultos praticantes de Muaythai’ e Arruda (2023) ‘Comparação dos níveis de ansiedade-estado competitiva entre atletas de futebol masculino de nível nacional e regional’, que auxiliaram na compreensão da ansiedade em esportes com

diferentes exigências de contato físico e responsabilidade de desempenho. Complementaram a investigação, os estudos de Loque e Silva (2021), ‘Comparação entre nível de ansiedade em praticantes de futsal e handebol’ e Lise e Capraro (2018) cujo título é ‘Primórdios do jiu-jitsu e dos confrontos intermodalidades no Brasil’, sendo este último relevante para contextualizar valores culturais associados ao jiu-jitsu, como disciplina, superação e enfrentamento, que influenciam a percepção emocional do atleta.

De modo geral, os estudos convergiram ao reconhecer que a ansiedade pré-competitiva constitui um fenômeno recorrente entre praticantes de jiu-jitsu, influenciado por variáveis como tempo de experiência, nível competitivo e fatores subjetivos associados à identidade esportiva. Observou-se consenso de que níveis elevados de ansiedade tendem a comprometer o desempenho, enquanto níveis moderados podem favorecer maior concentração e prontidão.

As divergências encontradas referiram-se principalmente às estratégias empregadas para o manejo da ansiedade, que variaram conforme o suporte psicológico disponível, o acesso a intervenções estruturadas e o grau de preparo emocional de cada atleta. A partir desse panorama, tornou-se possível avançar para a análise das intervenções psicoterapêuticas mencionadas na literatura como estratégias relevantes para o controle da ansiedade pré-competitiva em atletas de jiu-jitsu.

O estudo evidenciou que atletas de jiu-jitsu do gênero masculino, com maior tempo de experiência competitiva e nível



técnico mais elevado, apresentaram escores superiores de autoconfiança quando comparados aos índices de ansiedade pré-competitiva. Esse achado sugere que a vivência acumulada em campeonatos, aliada ao domínio técnico-tático da modalidade, favorece o desenvolvimento de um repertório psicológico mais estável diante das pressões impostas pelo ambiente competitivo.

Tal resultado corrobora as conclusões apresentadas por Bernabé (2022) e Catelan (2023), cujas investigações indicaram que homens tendem a demonstrar maior controle sobre sintomas ansiosos e maior autoconfiança em momentos decisivos da competição, quando comparados às mulheres. Esses autores destacaram que fatores como socialização esportiva, expectativas de desempenho e padrões de enfrentamento emocional podem influenciar de maneira distinta a maneira como atletas de diferentes gêneros percebem e regulam a ansiedade competitiva, o que reforça a necessidade de intervenções psicológicas sensíveis às especificidades individuais e contextuais do praticante.

Segundo Bernabé (2022) e Catelan (2023), os níveis de ansiedade no contexto competitivo podem apresentar variações significativas entre homens e mulheres, uma vez que são influenciados por fatores biológicos, socioculturais, psicológicos e também pelas particularidades da modalidade praticada. No caso do jiu-jitsu, destaca-se que a modalidade ainda se configura como um espaço historicamente marcado pela presença masculina, o que é evidenciado pelos dados da Confederação Brasileira de Jiu-Jitsu, que apontam que

aproximadamente 81,9% dos praticantes pertencem a esse gênero.

Essa predominância implica, de modo geral, maior tempo de vivência, familiaridade com o ambiente competitivo e maior naturalização das exigências psicológicas da modalidade por parte dos homens, o que pode favorecer o desenvolvimento de estratégias de autorregulação emocional e, consequentemente, maior autoconfiança em situações de pressão. Dessa forma, diferenças de socialização esportiva e experiência acumulada podem influenciar diretamente a forma como atletas lidam com a ansiedade pré-competitiva, reforçando a necessidade de considerar o gênero como uma variável relevante nos estudos sobre desempenho emocional no jiu-jitsu (Bernabé, 2022; Catelan, 2023).

No que se refere à relação entre experiência técnica e níveis de ansiedade pré-competitiva, os achados deste estudo convergiram com os resultados apresentados por Freire *et al.* (2020) e Arruda (2023), os quais analisaram atletas de diferentes modalidades esportivas e identificaram que níveis mais elevados de domínio técnico correspondem, de maneira geral, a menores índices de ansiedade cognitiva e somática, acompanhados de maiores níveis de autoconfiança.

No contexto específico do jiu-jitsu, essa experiência técnica é formalmente reconhecida pelo sistema de graduação por faixas, que funciona como referência para a mensuração da evolução do praticante, estruturando tanto o processo pedagógico quanto a organização de competições (Lise; Capraro, 2018).



Cada graduação, portanto, não representa apenas tempo de prática, mas o desenvolvimento de habilidades técnicas, maturidade estratégica e estabilidade emocional diante de situações de confronto direto. Assim, atletas que alcançam faixas mais avançadas tendem a apresentar maior familiaridade com a dinâmica competitiva e, conseqüentemente, maior capacidade de autorregulação emocional, o que reduz a vulnerabilidade aos efeitos da ansiedade pré-competitiva (Loque; Silva, 2021).

Freire (2020) aponta que os sintomas negativos associados à ansiedade tendem a diminuir conforme o atleta acumula tempo de prática e experiência competitiva, o que contribui para o fortalecimento progressivo de sua autoconfiança. Esse processo está relacionado ao fato de que a vivência repetida em situações de confronto e pressão possibilita ao atleta desenvolver estratégias mais eficientes de interpretação e controle das próprias reações emocionais.

Por sua vez, Silva (2022) destaca que quanto maior o tempo de envolvimento com a prática esportiva, maior se torna a capacidade de rendimento sob condições adversas, bem como a redução de preocupações excessivas antes da competição. Assim, a experiência se configura como um fator protetivo, favorecendo a autorregulação emocional e a estabilidade psicológica do atleta frente às exigências do ambiente competitivo.

No que se refere à participação em competições, os resultados convergiram com os achados de Freire *et al.* (2020b) e Contessoto *et al.* (2021), os quais compararam níveis de ansiedade entre atletas iniciantes no ambiente competitivo e

atletas com trajetória consolidada em eventos esportivos. Esses estudos demonstraram que o maior controle da ansiedade somática e cognitiva, assim como o fortalecimento da autoconfiança, está diretamente associado ao acúmulo de experiência competitiva.

Conforme Loque e Silva (2021), a vivência reiterada em campeonatos favorece a preparação do atleta para lidar com desafios físicos e psicológicos, aprimorar estratégias de autorregulação emocional e aperfeiçoar habilidades técnicas em situações de pressão, resultando em menor vulnerabilidade à ansiedade pré-competitiva.

Os estudos não identificaram diferenças consideráveis nos níveis de ansiedade somática e cognitiva entre os praticantes de jiu-jitsu, independentemente do grau de experiência técnica ou da frequência de participação em campeonatos. Contudo, embora os dados tenham indicado níveis reduzidos de ansiedade, torna-se necessário cautela na interpretação desses resultados, uma vez que atletas de jiu-jitsu podem, em determinadas circunstâncias, enfrentar episódios de estresse e manifestações ansiosas que impactam diretamente a autorregulação emocional e o desempenho competitivo (Freire *et al.*, 2020).

Sobre o manejo da ansiedade a partir de intervenções psicoterapêuticas, os estudos de Samulski (2021) destacam que técnicas como respiração diafragmática, relaxamento muscular progressivo, visualização mental positiva e reestruturação cognitiva permitem ao competidor lidar de maneira mais equilibrada com o estresse competitivo,



reduzindo a ativação fisiológica excessiva e evitando bloqueios emocionais que prejudiquem o rendimento. Dessa forma, a intervenção psicológica orientada e contínua contribui para que o atleta aprenda a canalizar a excitação pré-competitiva de modo funcional, mantendo o controle emocional e sustentando o desempenho de forma estável no momento da luta.

esportiva. Sugere-se que pesquisas futuras ampliem o número de participantes, utilizem instrumentos padronizados de avaliação psicológica e investiguem intervenções aplicadas em contextos práticos, possibilitando maior aprofundamento sobre a eficácia das estratégias de manejo emocional no ambiente competitivo.

4 CONCLUSÃO

A presente pesquisa analisou o manejo da ansiedade pré-competição em atletas de jiu-jitsu, destacando os fatores que influenciaram sua manifestação e as intervenções psicoterapêuticas utilizadas para seu controle. Os estudos revisados permitiram compreender que a ansiedade pré-competitiva envolve aspectos cognitivos, fisiológicos, emocionais e socioculturais que podem impactar diretamente o desempenho esportivo.

As hipóteses levantadas foram confirmadas, bem como os objetivos, alcançados, uma vez que foram abordados alguns conceitos relacionados à Psicologia do Esporte, as características da ansiedade na prática esportiva e as intervenções psicoterapêuticas voltadas ao manejo da ansiedade nesse contexto. Mediante os resultados obtidos, foi possível concluir que o manejo adequado da ansiedade pré-competitiva pode contribuir não apenas para o aprimoramento do desempenho, mas também para a promoção da saúde mental e do bem-estar dos atletas de jiu-jitsu. Dessa forma, torna-se de grande relevância o acompanhamento psicológico sistemático, incorporando-o como parte integrante do processo de formação e preparação



REFERÊNCIAS

ANDREOLI, M. A.; OLIVEIRA, T. C.; FONTELES, D. S. R. Um panorama das intervenções comportamentais para tratar estresse e ansiedade em atletas: revisão bibliográfica. *Cadernos de Pós-Graduação em Distúrbios do Desenvolvimento*, v. 20, n. 1, p. 85-115, 2020.

ARRUDA, L. S. S. *Comparação dos níveis de ansiedade-estado competitiva entre atletas de futebol masculino de nível nacional e regional de Pernambuco*. 2023. 31 f. Trabalho de Conclusão de Curso (Bacharelado em Educação Física) – Universidade Federal de Pernambuco, Recife, 2023.

BARREIRA, C. R. A.; MATOS, T. S. Q. Processos de reflexividade dos psicólogos do esporte e coaches: um estudo fenomenológico. *Psicologia: Ciência e Profissão*, v. 43, e252743, p. 1-17, 2023.

BECKER, B. *Manual de psicologia do esporte e exercício*. Porto Alegre: Novaprova, 2021.

BERNABÉ, E. G. Luta de mulheres! Relações sociais de sexo e divisão sexual do trabalho de instrutoras de jiu-jitsu. *Trabalho & Educação*, v. 31, n. 3, p. 201-203, 2022.

BRAZÃO, M. C.; CASTELLANI, R. M.; CORTE-REAL, N. J.; FONSECA, A. M.; LIMA, C. S. D. Avaliação cognitiva, estratégias de coping e afeto entre judocas brasileiros: diferenças em função do sexo e do nível competitivo. *Revista Brasileira de Educação Física e Esporte*, v. 33, n. 2, p. 183-199, 2019.

BREDARIOL, B.; CASTANHO, G. K. F.; REIS, S. K.; FERNANDES, P. T. Psicologia no esporte de alto rendimento.

In: FERNANDES, P. T. (Org.). *Estudos em psicologia do esporte*. São Paulo: Edições Hipótese, 2020.

BUZO, T. O. *Ansiedade no ambiente pré-competitivo: uma revisão sobre os esportes coletivos*. 2022. 38 f. Trabalho de Conclusão de Curso (Bacharelado em Educação Física) – Universidade Estadual Paulista, Instituto de Biociências, Rio Claro, 2022.

CATELAN, V. V. *Efeitos da ansiedade em atletas de alto nível: uma revisão bibliográfica*. 2023. 39 f. Trabalho de Conclusão de Curso (Bacharelado em Educação Física) – Faculdade de Ciências, Universidade Estadual Paulista “Júlio de Mesquita Filho”, Bauru, 2023.

CONTESSOTO, L. C.; COSTA, L. C. A.; ANVERSA, A. L. B.; REFUNDINI, L. B. Análise do nível de ansiedade pré-competitiva em atletas juvenis e adultos praticantes de Muaythai. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, n. 40, p. 209-215, 2021.

DANTAS, D. N.; SILVA, D. S.; ALBUQUERQUE, E. R. S.; SILVA, D. R. P.; WICHI, R. B.; BASTOS, A. A. Características físicas, comportamentais e estado de ansiedade somática e cognitiva de jogadores de esportes eletrônicos. *Research, Society and Development*, v. 11, n. 5, e6911528007, 2022.

FERNANDES, P. T. (Org.). *Estudos em psicologia do esporte*. São Paulo: Edições Hipótese, 2020.

FERREIRA, A. C. S.; MARGONAR, G. C.; SANTOS, C. E. C.; MORAIS, G. L.; OLIVEIRA, J. C.; GONÇALVES, L. C. O.; CÁRDENAS, R. N. Identificação dos níveis de ansiedade cognitiva, somática e autoconfiança em jogadores de futebol através da aplicação do inventário do estado



de ansiedade competitiva (CSAI-2R Versão Brasileira). *Revista Panorâmica*, v. 48, n. 1, 2025.

FREIRE, G. L. M.; FERRAZ, J. C.; LIMA-JUNIOR, D.; GRANJA, C. T. L.; OLIVEIRA, D. V.; NASCIMENTO JUNIOR, J. R. A. Ansiedade em atletas de jiu-jitsu: diferenças de acordo com idade e nível competitivo. *Research, Society and Development*, v. 9, n. 8, 2020.

GIL, A. C. *Métodos e técnicas de pesquisa social*. São Paulo: Atlas, 2019.

LIMA, T. *Os limites da alta competição*. *Revista Horizonte*, v. 39, p.74, 2022.

LISE, R. S.; CAPRARO, A. M. Primórdios do jiu-jitsu e dos confrontos intermodalidades no Brasil: contestando uma memória consolidada. *Revista Brasileira de Ciências do Esporte*, v. 40, p. 318-324, 2018.

LOQUE, H. T.; SILVA, R. F. Comparação entre nível de ansiedade em praticantes de futsal e handebol. *Brazilian Journal of Development*, v. 7, n. 4, p. 37293-37300, 2021.

MARGONAR, G. C.; VELOSO, J. F.; SILVA, A. C. M.; SEIXAS, M. F.; CÁRDENAS, R. N.; FREIRE, I. A.; SILVA, Q. R.; SEIXAS, I. F.; SILIO, L. F. A ansiedade em competições esportivas: uma revisão de literatura. *Revista CPAQV – Centro de Pesquisas Avançadas em Qualidade de Vida*, v. 15, n. 2, 2023.

MINAYO, M. C. S. *O desafio do conhecimento: pesquisa qualitativa em saúde*. São Paulo: Hucitec, 2015.

PRODANOV, C. C.; FREITAS, E. C. *Metodologia do trabalho científico: métodos e técnicas da pesquisa e do trabalho acadêmico*. Novo Hamburgo: Feevale, 2013.

RUBIO, K. *A psicologia do esporte: histórico e áreas de atuação e pesquisa*. São Paulo: Contexto, 2021.

SABAN, M. T. *Introdução à terapia de aceitação e compromisso*. Belo Horizonte: Artesã, 2022.

SAMULSKI, D. *Psicologia do desporto: um manual para a Educação Física, fisioterapia e psicologia*. São Paulo: Manole, 2021.

SEVERINO, A. J. *Metodologia do trabalho científico*. São Paulo: Cortez, 2018.

SILVA, A. C.; SANTOS, G. T.; SOUZA, G. C.; TRIANI, F. S. Percepções das mulheres do jiu-jitsu: entre entraves e avanços. *Revista Gênero*, v. 22, n. 2, 2022.

VORRABER, G. A. Análise dos processos cognitivo-afetivos inerentes ao desempenho tático-esportivo. *Revista Brasileira de Terapias Cognitivas*, v. 6, n. 2, p. 144-166, 2020.

WEINBERG, R. S.; GOULD, D. *Fundamentos da psicologia aplicada ao exercício e ao esporte*. Porto Alegre: Artmed, 2022.