

MEDOS, INCERTEZAS E INSEGURANÇAS NOS ESPORTES DE DECISÃO

FEARS, UNCERTAINTIES AND INSECURITIES IN DECISION-MAKING SPORTS

Afonso Antonio Machado¹

Carita Pelição²

Fernanda Jardim Maia³

Bruna Feitosa de Oliveira⁴

Resumo

Este artigo analisa o impacto dos sentimentos de medo, incerteza e insegurança nos esportes de decisão, como xadrez, artes marciais, poker esportivo e modalidades coletivas, especialmente em momentos críticos de tomada de decisão. Considerando abordagens da psicologia do esporte e das neurociências, o estudo investiga as causas e manifestações dessas emoções e discute estratégias de enfrentamento que podem fortalecer a resiliência emocional dos atletas. A pesquisa destaca a importância de programas de treinamento que integrem aspectos técnicos, físicos e psicológicos, com o objetivo de otimizar o desempenho sob pressão e promover a saúde mental no ambiente esportivo.

Palavras-chave: Esportes de decisão; Psicologia do esporte; Medo; Insegurança; Desempenho atlético.

Abstract

This article examines the impact of fear, uncertainty, and insecurity in decision-making sports such as chess, martial arts, sport poker, and team sports, particularly during critical moments of performance. Drawing on sports psychology and neuroscience, the study explores the causes and manifestations of these emotional states and discusses coping strategies that enhance athletes' emotional resilience. The research underscores the need for training programs that integrate technical, physical, and psychological components to improve performance under pressure and support mental health in competitive sports environments.

Keywords: Decision-making sports; Sports psychology; Fear; Insecurity; Athletic performance.

¹ Universidade Estadual Paulista “Júlio de Mesquita Filho” - UNESP - Rio Claro/SP; Centro Universitário Padre Anchieta – UniAnchieta, Faculdade de Psicologia - Jundiaí/SP; Laboratório de Estudos e Pesquisas em Psicologia do Esporte (LEPESPE); afonsoa@gmail.com

² Universidade Estadual Paulista “Júlio de Mesquita Filho” - UNESP - Rio Claro/SP; Laboratório de Estudos e Pesquisas em Psicologia do Esporte (LEPESPE); carita.pelicao@unesp.br

³ Universidade Estadual Paulista “Júlio de Mesquita Filho” - UNESP - Rio Claro/SP; Laboratório de Estudos e Pesquisas em Psicologia do Esporte (LEPESPE); fernanda.maia@unesp.br

⁴ Universidade Estadual Paulista “Júlio de Mesquita Filho” - UNESP - Rio Claro/SP; Laboratório de Estudos e Pesquisas em Psicologia do Esporte (LEPESPE); brunafeitosa@hotmail.com

1 INTRODUÇÃO

Os esportes de decisão, como o xadrez, as artes marciais, o poker esportivo e os esportes coletivos, tais como Voleibol, Handebol, Futebol e Futsal, em momentos cruciais de tomada de decisão (como cobranças de pênaltis no futebol), exigem dos atletas não apenas habilidades técnicas, mas também uma robustez psicológica para lidar com situações de alta pressão. Neste contexto, os sentimentos de medo, incerteza e insegurança tornam-se fatores relevantes e, por vezes, determinantes no desempenho do atleta. Este artigo tem como objetivo analisar o papel desses sentimentos nos esportes de decisão, identificando suas causas, manifestações e estratégias de enfrentamento, com base em estudos da psicologia do esporte e das neurociências.

A compreensão dos fatores psicológicos envolvidos nos esportes de decisão é fundamental para a construção de programas de treinamento que considerem não apenas o aspecto físico e técnico, mas também o emocional. O medo, a incerteza e a insegurança podem atuar como barreiras significativas à performance, afetando a tomada de decisão e o rendimento competitivo. Assim, investigar esses sentimentos permite desenvolver intervenções específicas para fortalecer a resiliência emocional e a capacidade de decisão do atleta, aspectos que têm recebido crescente atenção na literatura esportiva contemporânea.

Este estudo se justifica pela necessidade de aprofundar o conhecimento sobre as emoções que permeiam momentos decisórios, especialmente em modalidades onde a velocidade e a precisão da escolha são essenciais. Além disso, diante da crescente profissionalização e competitividade do esporte, torna-se imprescindível que treinadores, psicólogos e demais profissionais envolvidos compreendam os mecanismos psicológicos que influenciam o desempenho em contextos de alta pressão. O fortalecimento desses aspectos psicológicos contribui não apenas para a melhora do rendimento, mas também para a saúde mental e a longevidade da carreira esportiva.

O objetivo principal deste artigo é analisar os sentimentos de medo, incerteza e insegurança nos esportes de decisão, buscando compreender como esses estados emocionais se manifestam e interferem na performance atlética. Ademais, pretende-se discutir as principais estratégias psicológicas e técnicas utilizadas para o

enfrentamento dessas emoções, propondo caminhos para a preparação integral dos atletas que atuam em ambientes altamente desafiadores e imprevisíveis.

2 DESENVOLVIMENTO

2.1 A Natureza dos Esportes de Decisão

Esportes de decisão são caracterizados por momentos em que uma escolha precisa ser feita rapidamente, geralmente sob pressão emocional, com tempo limitado e com alto grau de consequências associadas à decisão. De acordo com Teodorescu e Erev (2014), esses esportes desafiam o sistema cognitivo do atleta, exigindo não apenas rapidez, mas também assertividade e capacidade de antecipação.

No caso do xadrez, por exemplo, cada movimento pode determinar o desfecho da partida, sendo necessário prever as possíveis respostas do adversário. No judô ou MMA, uma decisão tática errada pode resultar em derrota imediata. Em ambos os casos, o estresse mental é elevado, com impactos significativos no sistema nervoso autônomo (Hanin, 2000).

Além da exigência cognitiva e emocional, os esportes de decisão frequentemente envolvem contextos de competição de alto nível, nos quais o resultado afeta não apenas a trajetória esportiva do atleta, mas também sua reputação e seu sustento financeiro. Isso amplia a pressão percebida e potencializa os efeitos do estresse competitivo (Weinberg; Gould, 2017).

Outra característica essencial desses esportes é a variabilidade situacional. Cada partida ou confronto pode apresentar configurações completamente diferentes, exigindo que o atleta adapte suas decisões em tempo real, muitas vezes sem poder contar com padrões estáveis de ação. Esse dinamismo é uma das causas principais da carga mental acumulada durante competições intensas (Damásio, 1994).

O componente emocional, portanto, está fortemente atrelado à natureza desses esportes. Atletas são continuamente expostos a cenários nos quais a emoção pode interferir na lógica da decisão. Como aponta Damásio (1994), a razão pura é insuficiente em contextos de escolha complexa; as emoções funcionam como marcadores somáticos que guiam a tomada de decisão em situações ambíguas.

Hanin (2000) argumenta que cada atleta possui uma "zona ótima de funcionamento individual" em termos emocionais. Quando o estresse ultrapassa esse

limiar, o rendimento tende a cair. Nos esportes de decisão, essa zona é frequentemente testada, pois o tempo para elaborar e executar uma resposta é mínimo, e os fatores de distração e ansiedade são abundantes.

A necessidade de antecipação e leitura do jogo, especialmente em esportes como futebol, tênis ou esportes de combate, demanda que o atleta processe rapidamente uma grande quantidade de informações visuais e contextuais. Essa habilidade está relacionada à experiência e ao treinamento mental contínuo, como indica Vealey (2007), e é fundamental para minimizar o tempo de resposta e maximizar a efetividade das ações.

A antecipação, no entanto, pode ser comprometida por pensamentos intrusivos, como o medo de errar ou de decepcionar alguém. Esses pensamentos são comuns em situações decisivas e afetam diretamente o foco atencional do atleta, desviando sua energia mental da tarefa presente. Técnicas de mindfulness, conforme Kabat-Zinn (2003), têm sido utilizadas com sucesso para fortalecer o foco no aqui e agora.

Finalmente, os esportes de decisão exigem não apenas domínio técnico e emocional, mas também uma construção sólida da autoconfiança. Conforme Bandura (1997) explica, a percepção que o atleta tem de sua própria eficácia influencia sua disposição para agir em situações adversas. A autoconfiança modulada pelo treino e pela experiência real em decisões críticas se torna, portanto, um diferencial decisivo.

2.2 Medo: Uma Reação Humana Natural

O medo, embora frequentemente visto como um inimigo do desempenho esportivo, é uma resposta natural do organismo diante de situações percebidas como ameaçadoras. Ele ativa o sistema de "luta ou fuga" (fight or flight), elevando os níveis de adrenalina e cortisol (Sapolsky, 2004). Nos esportes de decisão, o medo pode surgir em razão da possibilidade de falha, da avaliação negativa por parte de técnicos e torcedores ou das consequências profissionais de uma derrota.

Para Weinberg e Gould (2017), atletas que não desenvolvem mecanismos adequados de enfrentamento ao medo tendem a apresentar queda de desempenho em situações decisivas. A gestão emocional, portanto, é uma competência essencial nos esportes de decisão.

O medo pode se manifestar de diversas formas: sudorese excessiva, tensão muscular, aceleração cardíaca, bloqueios cognitivos e hesitação na execução de

ações treinadas. Tais sintomas não são apenas desconfortáveis, mas impactam diretamente a performance, comprometendo a fluidez do raciocínio e da execução motora (Hanin, 2000).

Sapolsky (2004) destaca que, embora o medo tenha uma função evolutiva protetiva, sua ativação crônica ou desproporcional tende a ser prejudicial. Em competições de alto nível, onde a margem de erro é mínima, o medo desregulado pode ser o fator que define o fracasso mesmo entre atletas tecnicamente preparados.

A origem do medo nos esportes de decisão também está ligada ao histórico pessoal do atleta. Derrotas traumáticas, lesões anteriores e críticas severas podem ser armazenadas na memória emocional, sendo reativadas inconscientemente em momentos cruciais. Damásio (1994) descreve esse processo como acionamento de marcadores somáticos, que orientam comportamentos com base em experiências passadas.

Além do componente individual, o medo pode ser reforçado por expectativas externas. A pressão de patrocinadores, familiares ou do público em geral aumenta a carga emocional dos atletas, principalmente em decisões de grande visibilidade, como finais de campeonato ou seletivas olímpicas. Lazarus (2000) ressalta que a avaliação subjetiva dessas pressões define a intensidade emocional vivenciada. Bandura (1997) argumenta que o medo pode ser reduzido à medida que a autoeficácia é desenvolvida. Atletas confiantes em suas habilidades tendem a interpretar situações estressantes como desafios a serem superados, e não como ameaças a serem evitadas. Essa postura mental transforma o medo em motivação para a superação.

Programas de treinamento psicológico têm sido cada vez mais utilizados para ajudar os atletas a lidarem com o medo. Técnicas como respiração controlada, dessensibilização sistemática, reestruturação cognitiva e prática simulada de cenários críticos são estratégias eficazes (Vealey, 2007). A eficácia dessas técnicas depende da consistência do treinamento e da individualização do plano de intervenção.

Mindfulness, por sua vez, tem mostrado resultados promissores na regulação do medo competitivo. Kabat-Zinn (2003) demonstrou que práticas de atenção plena reduzem a reatividade emocional, permitindo que o atleta reconheça seus sentimentos sem ser dominado por eles. Essa consciência não reativa é particularmente útil em esportes onde decisões devem ser tomadas em milésimos de segundo.

Dessa forma, compreender e aceitar o medo como parte integrante da experiência esportiva é um passo fundamental para o desenvolvimento psicológico do

atleta. Mais do que tentar eliminá-lo, a proposta deve ser integrá-lo como um dado da realidade interna, transformando-o em energia de foco, ação e superação.

2.3 Incerteza: O Desconhecido no Campo de Jogo

A incerteza é inerente aos esportes. Nenhuma situação pode ser plenamente prevista ou controlada. Em esportes de decisão, a imprevisibilidade é ainda mais acentuada. Segundo Damásio (1994), a tomada de decisão sob incerteza envolve a interação entre razão e emoção, o que pode levar a erros de julgamento, sobretudo quando o atleta está emocionalmente comprometido.

A incerteza também pode ser vista como um fator motivador. Como aponta Csikszentmihalyi (1999), o estado de "flow" é alcançado quando o indivíduo está totalmente imerso em uma atividade, equilibrando desafios e habilidades. Nos esportes de decisão, essa imersão pode ser dificultada pela constante presença da incerteza, a menos que o atleta desenvolva habilidades de concentração e resiliência.

O contexto de incerteza também exige uma adaptação constante por parte dos atletas, que precisam tomar decisões com base em informações incompletas. Em partidas decisivas, a antecipação correta das ações do adversário pode ser comprometida pela multiplicidade de possibilidades, o que demanda alto nível de processamento cognitivo em tempo real (Teodorescu; Erev, 2014).

Essa condição de imprevisibilidade afeta não só a parte racional, mas ativa respostas emocionais de defesa, como medo e ansiedade. Lazarus (2000) salienta que o estresse psicológico é diretamente proporcional ao grau de incerteza percebido, influenciando o modo como o atleta avalia os riscos e a própria capacidade de enfrentá-los.

Além disso, a incerteza nos esportes de decisão se estende para além do momento da competição. Questões como lesões iminentes, decisões de árbitros ou variações ambientais ampliam o escopo de elementos fora do controle do atleta. Essa instabilidade constante pode comprometer o preparo mental se não for adequadamente trabalhada (Weinberg; Gould, 2017).

Por outro lado, o domínio da incerteza é o que caracteriza os atletas de elite. Eles aprendem a lidar com o imprevisível por meio da repetição de padrões complexos e do fortalecimento da confiança em processos internos de julgamento e tomada de

decisão. A habilidade de manter o foco e seguir estratégias planejadas mesmo diante da dúvida é um traço psicológico de alto valor competitivo (Vealey, 2007).

Damáσιο (1994) contribui com a noção de que os marcadores somáticos são cruciais para decisões rápidas sob incerteza. Esses marcadores funcionam como atalhos emocionais que guiam o comportamento com base em experiências passadas. Portanto, atletas experientes tendem a tomar decisões mais adequadas mesmo sob pressão, pois já internalizaram respostas eficientes a situações semelhantes.

Programas de mindfulness e treinamento cognitivo têm sido empregados para reduzir os efeitos nocivos da incerteza. Kabat-Zinn (2003) propõe que a aceitação da instabilidade, sem julgamento, favorece uma resposta mais centrada e adaptativa. Isso permite que o atleta mantenha a atenção plena, reduzindo o ruído mental que interfere na clareza decisória.

Em resumo, a incerteza não é apenas uma barreira a ser superada, mas também uma oportunidade de crescimento competitivo. Atletas que aprendem a atuar com confiança mesmo em contextos incertos desenvolvem uma resiliência diferenciada e se destacam por sua estabilidade emocional. O trabalho psicológico sobre a incerteza é, portanto, fundamental no desenvolvimento esportivo contemporâneo.

2.4 Insegurança: A Ausência de Confiança

A insegurança pode ser definida como a falta de confiança em si mesmo ou no ambiente. Nos esportes de decisão, ela pode ser desencadeada por derrotas anteriores, dúvidas sobre as próprias habilidades ou pela pressão externa. Segundo Bandura (1997), a autoeficácia é um fator crítico para o desempenho. Atletas com alta autoeficácia enfrentam os desafios com mais determinação e apresentam menor vulnerabilidade ao estresse.

A insegurança também está ligada à forma como o atleta interpreta suas emoções. Lazarus (2000) destaca que a avaliação cognitiva da situação é o que determina a resposta emocional. Assim, dois atletas podem reagir de forma diferente à mesma situação de pressão, dependendo de como percebem suas chances e capacidades.

A insegurança, muitas vezes, é alimentada por padrões de comparação social, nos quais o atleta avalia sua competência em relação aos adversários ou companheiros de equipe. Esse processo pode gerar sentimentos de inferioridade e dúvida, sobretudo quando associado a expectativas excessivas de treinadores ou familiares (Weinberg; Gould, 2017).

Sapolsky (2004) explica que a insegurança prolongada pode desencadear respostas fisiológicas semelhantes às do medo crônico, como hiperatividade do eixo HPA (hipotálamo-hipófise-adrenal), o que afeta o humor, a concentração e a tomada de decisão. O resultado é uma espiral negativa: a insegurança alimenta o estresse, que por sua vez compromete o desempenho e retroalimenta a sensação de incapacidade.

Segundo Damásio (1994), os marcadores somáticos associados a experiências negativas reforçam a memória emocional do fracasso. Assim, um atleta que experimentou insegurança em um momento decisivo pode reviver esse estado emocional em situações semelhantes, mesmo que objetivamente esteja mais preparado. Bandura (1997) argumenta que a construção da autoeficácia é um processo contínuo, baseado não apenas em sucessos, mas também na interpretação das falhas. Atletas que conseguem ressignificar derrotas como aprendizados desenvolvem maior resiliência e tendem a recuperar sua segurança emocional com mais rapidez.

Vealey (2007) propõe que programas de habilidades psicológicas voltados à autoconfiança devem incluir elementos de reforço positivo, construção de narrativas pessoais de superação e simulações realistas de desafios competitivos. Essas práticas favorecem a internalização de crenças mais funcionais sobre a própria capacidade de execução.

O mindfulness, conforme Kabat-Zinn (2003), pode ser um recurso eficaz no combate à insegurança. Ao permitir que o atleta observe seus pensamentos e emoções sem julgamento, promove-se um espaço interno de acolhimento e estabilidade. Isso reduz a influência dos pensamentos automáticos negativos que alimentam a insegurança em momentos cruciais.

Em última instância, a insegurança pode ser compreendida como um obstáculo psicológico que, se enfrentado com suporte adequado, transforma-se em alicerce de crescimento. Atletas que aprendem a reconhecer seus limites sem se paralisarem por

eles são capazes de desenvolver um senso de autoconhecimento que amplia sua confiança e consistência competitiva.

2.5 Estratégias de Enfrentamento

Diversas técnicas têm sido propostas para ajudar atletas a lidarem com os sentimentos de medo, incerteza e insegurança. Essas estratégias não apenas aliviam os sintomas emocionais imediatos, mas também promovem transformações cognitivas e comportamentais que fortalecem a estrutura psicológica do atleta diante de contextos decisórios. Os métodos mais eficazes são aqueles que trabalham simultaneamente aspectos mentais, emocionais e contextuais da experiência esportiva, tais como:

- **Treinamento mental e mentalização:** A mentalização não se limita à idealização do sucesso, mas inclui o ensaio mental de diferentes cenários decisórios - inclusive os adversos - permitindo que o atleta construa respostas mentais e emocionais para cada situação. Segundo Vealey (2007), a mentalização aumenta a familiaridade com eventos incertos e promove a sensação de controle, reforçando padrões neurais associados à confiança e à tomada de decisão.
- **Mindfulness e meditação:** O mindfulness, como descrito por Kabat-Zinn (2003), é uma prática de atenção plena que promove o foco no presente e reduz o impacto de pensamentos ansiosos. Essa técnica treina a mente a observar emoções e pensamentos automáticos sem julgamento, o que auxilia o atleta a manter a serenidade diante de situações decisivas. A prática contínua tem se mostrado eficaz na regulação do sistema nervoso autônomo e na prevenção de respostas impulsivas.
- **Acompanhamento psicológico individualizado:** Psicólogos do esporte têm papel central na identificação e reestruturação de padrões cognitivos disfuncionais que alimentam o medo, a insegurança e a evitação. Bandura (1997) defende que a construção da autoeficácia é essencial para que o atleta enfrente situações difíceis com perseverança. O trabalho psicoterapêutico pode incluir técnicas de reestruturação cognitiva, dessensibilização sistemática, auto diálogo positivo e desenvolvimento de rotinas pré-competitivas.
- **Treinos sob pressão e simulações realistas:** Expor os atletas a simulações de momentos decisivos, com presença de juízes, público ou variáveis imprevisíveis, fortalece sua tolerância ao estresse e prepara o cérebro para responder



com agilidade e controle emocional. Weinberg e Gould (2017) apontam que, quanto mais semelhante à realidade for o treino, maior a transferência das habilidades psicológicas para a situação competitiva real.

Além dessas estratégias centrais, a construção de narrativas de superação e a prática do auto diálogo positivo são recursos valiosos. A forma como o atleta fala consigo mesmo durante momentos decisivos pode ser determinante para manter ou perder o foco. Frases internalizadas que evocam confiança, perseverança e preparo funcionam como âncoras mentais em meio ao caos competitivo.

A integração dessas estratégias deve ser planejada e personalizada. Intervenções isoladas ou de curta duração tendem a perder impacto ao longo do tempo. Por isso, é essencial que o trabalho psicológico esteja inserido na rotina de preparação do atleta, em sintonia com os treinadores e demais membros da comissão técnica. Tal integração assegura uma abordagem holística da performance esportiva.

A eficácia dos programas de enfrentamento também depende da disposição do atleta para se autoconhecer e enfrentar suas vulnerabilidades. Não basta aplicar técnicas — é necessário criar um espaço de confiança em que o atleta se sinta seguro para falar de suas angústias e limitações. O ambiente esportivo, nesse sentido, precisa ser reeducado para valorizar o desenvolvimento emocional tanto quanto o técnico e o físico.

Em síntese, estratégias de enfrentamento eficazes atuam não apenas para reduzir sintomas de ansiedade ou medo, mas para transformar a forma como o atleta interpreta e reage aos desafios. Trata-se de empoderar o esportista para que ele assuma o protagonismo de sua experiência, desenvolvendo não apenas desempenho, mas também maturidade emocional e equilíbrio psicológico.

3 PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS

Esta pesquisa teve caráter descritivo e exploratório, com abordagem quantitativa, e envolveu a participação de 187 atletas de esportes de situação, especificamente das modalidades de voleibol e handebol, ambos do sexo masculino. Os participantes foram selecionados por conveniência, sendo oriundos de clubes, universidades e equipes regionais do interior do estado de São Paulo; a faixa etária variou entre 18 e 25 anos.

Para a coleta de dados, utilizou-se um questionário estruturado contendo escalas validadas de avaliação do medo competitivo, percepção de incerteza e níveis de autoeficácia. Os instrumentos foram aplicados em ambiente controlado, antes e após situações simuladas de decisão (como disputas por pontos decisivos ou arremessos finais em condições de pressão). Os dados foram analisados estatisticamente com apoio do software SPSS, utilizando testes de correlação de Pearson e análise de variância (ANOVA).

A pesquisa seguiu os princípios éticos estabelecidos pela Resolução 510/2016 do Conselho Nacional de Saúde, sendo aprovada por Comitê de Ética institucional. Todos os atletas assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido e tiveram garantia de anonimato e confidencialidade das informações. Os dados foram coletados entre 15 de março e 15 de junho de 2025.

4 RESULTADOS

Os resultados indicaram que 68% dos atletas relataram sentir medo intenso em situações de decisão, especialmente quando estavam em desvantagem no placar ou sob observação de técnicos. A relação entre medo e desempenho foi estatisticamente significativa ($p < 0,05$), apontando queda de rendimento em ações táticas sob pressão.

Quanto à incerteza, 74% dos atletas afirmaram sentir insegurança diante de mudanças inesperadas no jogo (como substituições, alterações táticas do adversário ou decisões de arbitragem). Houve correlação moderada entre a percepção de incerteza e níveis de estresse autorreferido, o que confirma o impacto emocional desses elementos no momento competitivo.

Por fim, observou-se que atletas com maior índice de autoeficácia apresentaram menores níveis de medo e insegurança. Esses atletas relataram sentir-se mais preparados para enfrentar adversidades, demonstrando maior estabilidade emocional e consistência na tomada de decisões sob pressão. A autoeficácia apresentou forte correlação negativa com os índices de ansiedade relatada ($r = -0,61$).

5 DISCUSSÃO

Os dados obtidos reforçam a literatura existente sobre a importância da preparação psicológica em esportes de decisão. O alto percentual de atletas que

relatam medo e incerteza corrobora as ideias de Sapolsky (2004) e Hanin (2000), que apontam a ativação fisiológica exacerbada e os bloqueios cognitivos como fatores limitantes do desempenho esportivo. A identificação da incerteza como um fator desestabilizador confirma as contribuições de Damásio (1994) e Lazarus (2000), segundo os quais a interação entre emoção e cognição pode levar a julgamentos inadequados em contextos de pressão. Isso destaca a importância de desenvolver mecanismos de autorregulação emocional e treino decisório adaptativo.

A forte correlação entre autoeficácia e redução do medo e insegurança também está em conformidade com Bandura (1997), que defende que a crença na própria capacidade de executar ações é um fator protetor contra o estresse competitivo. A construção da autoconfiança, portanto, emerge como variável chave na performance em esportes de situação.

Adicionalmente, os resultados indicam a necessidade de intervenções específicas no processo de formação esportiva, com foco no desenvolvimento de habilidades psicológicas como visualização, atenção plena e enfrentamento emocional. Conforme Vealey (2007) e Kabat-Zinn (2003), essas ferramentas contribuem significativamente para a melhora da regulação emocional e da estabilidade comportamental em momentos críticos.

Por fim, os achados reforçam o argumento de que a excelência esportiva não pode mais ser concebida apenas em termos físicos ou técnicos. A competência emocional e a preparação psicológica contínua são diferenciais estruturais nos esportes contemporâneos. O fortalecimento da resiliência emocional dos atletas deve ser uma prioridade para técnicos, preparadores e instituições esportivas comprometidas com o rendimento de alto nível.

6 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Os sentimentos de medo, incerteza e insegurança são naturais e inevitáveis nos esportes de decisão, pois emergem da complexidade emocional e cognitiva exigida por contextos altamente competitivos e imprevisíveis. No entanto, o diferencial entre atletas medianos e de alto rendimento está na forma como essas emoções são reconhecidas, compreendidas e enfrentadas.

A psicologia do esporte demonstra que esses estados emocionais não devem ser vistos como falhas a serem eliminadas, mas como dimensões humanas a serem

integradas no processo de preparação esportiva. Quando compreendidos sob a ótica da autoeficácia (Bandura, 1997), do equilíbrio entre desafio e habilidade (Csikszentmihalyi, 1999) e do papel regulador das emoções (Damásio, 1994; Lazarus, 2000), tornam-se elementos transformadores na formação de atletas resilientes e conscientes.

A articulação entre preparo técnico, tático e psicológico é essencial para o desenvolvimento de estratégias de enfrentamento que vão além do improviso. Visualização, mindfulness, treinos sob pressão e acompanhamento psicológico não são mais complementos opcionais, mas sim recursos fundamentais para sustentar o rendimento sob estresse e fortalecer o senso de identidade esportiva. Atletas que aprendem a lidar com seus medos, acolher a incerteza e superar a insegurança tendem a se destacar não apenas por suas conquistas, mas por sua consistência emocional, autocontrole e capacidade de decisão em cenários adversos. O domínio sobre si mesmo torna-se, assim, a maior vantagem competitiva.

Portanto, o investimento em preparação psicológica deve ser compreendido como parte integrante da excelência esportiva. Cultivar o autoconhecimento e a maturidade emocional é tão relevante quanto aprimorar técnicas ou estratégias de jogo. Em última instância, vencer, nos esportes de decisão, é também vencer a si mesmo. Além disso, a capacidade de reconhecer esses estados emocionais como parte integrante do processo competitivo contribui para a construção de um repertório psicológico mais robusto. Atletas que aprendem a interpretar seus sentimentos sem negá-los tendem a responder de forma mais adaptativa às pressões externas e internas, preservando sua clareza mental e autonomia decisória mesmo em contextos adversos.

Do ponto de vista institucional, essa compreensão exige uma mudança de paradigma na preparação esportiva, reconhecendo que a excelência competitiva depende tanto da performance física quanto da maturidade emocional. Investir no desenvolvimento de competências psicológicas não é apenas uma estratégia de prevenção ao colapso emocional, mas também uma via de potencialização do rendimento e da longevidade esportiva.

REFERÊNCIAS

BANDURA, A. **Self-efficacy**: The exercise of control. New York: Freeman, 1997.

CSIKSZENTMIHALYI, M. **Finding flow**: The psychology of engagement with everyday life. New York: Basic Books, 1999.

DAMÁSIO, A. R. **O erro de Descartes**: Emoção, razão e o cérebro humano. São Paulo: Companhia das Letras, 1994.

HANIN, Y. L. **Emotions in sport**. Champaign: Human Kinetics, 2000.

KABAT-ZINN, J. Mindfulness-based interventions in context: Past, present, and future. **Clinical Psychology: Science and Practice**, v.10, n.2, p.144-156, 2003.

LAZARUS, R. S. How emotions influence performance in competitive sports. **The Sport Psychologist**, v.14, p.229-252, 2000.

SAPOLSKY, R. M. **Why zebras don't get ulcers**: The acclaimed guide to stress, stress-related diseases, and coping. New York: Holt Paperbacks, 2004.

TEODORESCU, K.; EREV, I. On the decision to explore new alternatives: The coexistence of under-exploration and over-exploration. **Journal of Behavioral Decision Making**, v.27, n.4, p.349-364, 2014.

VEALEY, R. S. Mental skills training in sport. In: TENENBAUM, G.; EKLUND, R. C. (Eds.). **Handbook of sport psychology**. 3rd ed. Hoboken: Wiley, 2007. p.287-309.

WEINBERG, R.; GOULD, D. **Foundations of sport and exercise psychology**. 6th ed. Champaign: Human Kinetics, 2017.