



## A ANSIEDADE NO DESEMPENHO ESPORTIVO: REVISÃO INTEGRATIVA

Danielle Catharine Ferreira da Silva<sup>1</sup>, daniellecterreiras95@gmail.com.

Anny Carolinny de Lima de Souza<sup>1</sup>, carolinny538@gmail.com.

Cesário da Silva Souza<sup>1</sup>, cesario.filho@gmail.com.

Centro Universitário Tiradentes<sup>1</sup>/Fisioterapia/Maceió, AL.

Área: 4.00.00.00-1 - Ciências da Saúde 4.08.99.00-4 - Fisioterapia e Terapia Ocupacional.

### Resumo

**Introdução:** A compreensão das múltiplas experiências emocionais produzidas a partir de uma experiência esportiva é demonstrada em pesquisas como eventos, em sua grande parte desagradáveis como por exemplo, a ansiedade antes e durante a competição. A compreensão e o conhecimento da saúde mental e do bem-estar psicológico em atletas trazem benefícios diretos a essa população no que diz respeito ao desempenho, informações que são importantes para o desenvolvimento de ações conjuntas da equipe médica perante os momentos pré-competitivos, exercem função importante no enfrentamento dessa situação. **Objetivos:** Realizar uma revisão integrativa de literatura a respeito da ansiedade e a sua influência no desempenho esportivo de atletas amadores e profissionais. **Metodologia:** Trata-se de um estudo bibliográfico de revisão integrativa de caráter exploratório e descritivo que teve como objetivo sintetizar as evidências científicas acerca do tema delimitado contribuindo assim para prática baseada em evidência na saúde. Foram acessadas as bases de dados da Caribe em Ciências da Saúde (LILACS), Scientific Electronic Library Online (SCIELO), e PUBMED. Foram utilizadas para busca as seguintes palavras chaves: “anxiety and sports” “ansiedade no esporte” “anxiety in athletes” “ansiedade em atletas”. Os critérios de inclusão definidos para selecionar os artigos foram: estudos que abordassem a temática de interesse, publicados e indexados nas bases de dados referenciadas, que abordassem sobre a ansiedade e a sua influência no desempenho esportivo de atletas amadores e/ou profissionais, e artigos que fossem publicados do mês de janeiro de 2013 ao mês de maio de 2018. A busca foi realizada pelo acesso on-line no período de 16 de maio a 13 de junho de 2018. **Resultados:** Foram identificados 37 artigos com o tema proposto, 19 artigos foram incluídos no estudo por estarem indexados e publicados nas bases de dados de acordo com o tempo proposto na metodologia e que abordassem a ansiedade e a sua influência no desempenho esportivo de atletas amadores e/ou profissionais, 11 artigos foram excluídos por não apresentarem o estudo na íntegra e associarem à ansiedade a outra amostra que não fossem atletas. Estudos heterogêneos como revisões sistemáticas, revisões de literatura, estudos de coorte e ensaios clínicos randomizados foram utilizados na revisão. Os resultados identificaram a ansiedade como fator debilitante entre atletas amadores e profissionais, afetando-os diretamente no desempenho esportivo em momentos competitivos ou em treinos diários, alguns estudos também abordaram a predisposição a lesões em atletas com altos níveis de ansiedade e estresse. **Conclusão:** Conclui-se que os achados literários da revisão resultam em estudos importantes a respeito da ansiedade, mesmo sendo



subjetiva e apresentando-se de diferentes maneiras em cada indivíduo o resultado final em sua grande maioria é desastroso, principalmente para atletas.

Palavras-chave: Atletas, competição, saúde.

## Abstract

**Introduction:** The understanding of the multiple emotional experiences produced from a sporting experience is demonstrated in surveys as largely unpleasant events, such as anxiety before and during competition. Understanding and knowledge of mental health and psychological well-being in athletes brings direct benefits to this population with regard to performance, information that is important for the development of joint actions of the medical team in the face of pre-competitive moments, exercise important role in coping with this situation. **Objectives:** To carry out an integrative literature review on anxiety and its influence on the sporting performance of amateur and professional athletes. **Methodology:** This is a bibliographical study of an integrative review of an exploratory and descriptive character that aimed to synthesize the scientific evidence about the delimited topic, thus contributing to practice based on evidence on health. The databases of the Caribbean in Health Sciences (LILACS), Scientific Electronic Library Online (SCIELO), and PUBMED were accessed. The following keywords were searched for: "anxiety and sports" "anxiety in sports" "anxiety in athletes" "anxiety in athletes". The inclusion criteria defined to select the articles were: studies that addressed the topic of interest, published and indexed in the referenced databases, that addressed anxiety and its influence on the athletic performance of amateur and / or professional athletes, and articles which were published from January 2013 to May 2018. The search was performed by online access from May 16 to June 13, 2018. **Results:** 37 articles were identified with the proposed theme, 19 articles were included in the study because they were indexed and published in the databases according to the time proposed in the methodology and that they addressed anxiety and its influence on the athletic performance of amateur and / or professional athletes, 11 articles were excluded because they did not present the study and associate anxiety with a sample other than athletes. Heterogeneous studies such as systematic reviews, literature reviews, cohort studies and randomized clinical trials were used in the review. The results identified anxiety as a debilitating factor among amateur and professional athletes, affecting them directly in sports performance at competitive times or in daily training, some studies have also addressed the predisposition to injury in athletes with high levels of anxiety and stress. **Conclusion:** It is concluded that the literary findings of the review result in important studies about anxiety, even if subjective and presenting in different ways in each individual the final result in the great majority is disastrous, mainly for athletes.

Keywords: Athletes, competition, health.

Referências: FORTES, Leonardo S. et al. Influence of Competitive-Anxiety on Heart Rate Variability in Swimmers. **Journal of sports science & medicine**, v. 16, n. 4, p. 498, 2017.



GOETTE, Lorenz et al. Stress pulls us apart: Anxiety leads to differences in competitive confidence under stress. **Psychoneuroendocrinology**, v. 54, p. 115-123, 2015.

HAGAN JR, John E.; POLLMANN, Dietmar; SCHACK, Thomas. Interaction between Gender and Skill on Competitive State Anxiety Using the Time-to-Event Paradigm: What Roles Do Intensity, Direction, and Frequency Dimensions Play?. **Frontiers in psychology**, v. 8, p. 692, 2017.

HAGAN JUNIOR, John Elvis; POLLMANN, Dietmar; SCHACK, Thomas. Elite athletes' in-event competitive anxiety responses and psychological skills usage under differing conditions. **Frontiers in psychology**, v. 8, p. 2280, 2017.

HAN, D. H. et al. Anxiety and attention shifting in professional baseball players. **International journal of sports medicine**, v. 35, n. 8, p. 708, 2014.

HOOVER, Steffen J. et al. Mood and Performance Anxiety in High School Basketball Players: A Pilot Study. **International journal of exercise science**, v. 10, n. 4, p. 604, 2017.

References: FORTES, Leonardo S. et al. Influence of Competitive-Anxiety on Heart Rate Variability in Swimmers. **Journal of sports science & medicine**, v. 16, n. 4, p. 498, 2017.

GOETTE, Lorenz et al. Stress pulls us apart: Anxiety leads to differences in competitive confidence under stress. **Psychoneuroendocrinology**, v. 54, p. 115-123, 2015.

HAGAN JR, John E.; POLLMANN, Dietmar; SCHACK, Thomas. Interaction between Gender and Skill on Competitive State Anxiety Using the Time-to-Event Paradigm: What Roles Do Intensity, Direction, and Frequency Dimensions Play?. **Frontiers in psychology**, v. 8, p. 692, 2017.

HAGAN JUNIOR, John Elvis; POLLMANN, Dietmar; SCHACK, Thomas. Elite athletes' in-event competitive anxiety responses and psychological skills usage under differing conditions. **Frontiers in psychology**, v. 8, p. 2280, 2017.

HAN, D. H. et al. Anxiety and attention shifting in professional baseball players. **International journal of sports medicine**, v. 35, n. 8, p. 708, 2014.

HOOVER, Steffen J. et al. Mood and Performance Anxiety in High School Basketball Players: A Pilot Study. **International journal of exercise science**, v. 10, n. 4, p. 604, 2017.