



VI ENNEPE

ENCONTRO NORTE-NORDESTE DE PSICOLOGIA DO ESPORTE

REGULAÇÃO EMOCIONAL NO ESPORTE DE ALTO RENDIMENTO: ESTRATÉGIAS DE INTERVENÇÕES PSICOLÓGICAS

Camila Botelho de Melo¹; Camila Progenio da Costa²; Flávia Beatriz Xavier do Vale³.

¹ Discente da Faculdade Integrada Brasil Amazônia (FIBRA). camilabmeloo@gmail.com

² Discente da Faculdade Integrada Brasil Amazônia (FIBRA). camilaprogenio0@gmail.com

³ Docente da Faculdade Integrada Brasil Amazônia (FIBRA). contato.flaviavale@gmail.com

Introdução: A regulação emocional refere-se à capacidade de gerenciar as emoções vivenciadas pelos indivíduos, sendo um elemento fundamental na psicologia do esporte, especialmente no contexto do alto rendimento, onde pode influenciar diretamente o desempenho esportivo. A pressão competitiva, somada às exigências físicas e emocionais, pode levar atletas a elevados níveis de estresse, comprometendo a performance e a saúde mental. Nesse cenário, torna-se importante identificar intervenções psicológicas que auxiliem no manejo emocional desses atletas. Entre as estratégias investigadas, destacam-se técnicas de mindfulness, respiração diafragmática e relaxamento muscular progressivo, que vêm sendo utilizadas para o manejo do estresse e da ansiedade competitiva. Contudo, ainda há necessidade de maior sistematização das evidências disponíveis sobre essas intervenções.

Objetivos: Analisar, por meio de uma revisão de literatura, estratégias de intervenção psicológica voltadas à regulação emocional em atletas de alto rendimento. **Método:** Trata-se de uma revisão de literatura de caráter exploratório. A busca foi realizada nas bases de dados Google Acadêmico e SciELO, considerando estudos publicados nos idiomas português e inglês, no período de 2021 a 2026. Foram utilizados os descritores: “psicologia do esporte”, “regulação emocional”, “mindfulness”, “relaxamento” e “atletas”, combinados entre si. Como critérios de inclusão, foram selecionados estudos que abordassem intervenções psicológicas voltadas para atletas competitivos ou de alto rendimento. Foram excluídos trabalhos duplicados, resumos sem texto completo disponível e estudos que não apresentassem relação direta com o objetivo proposto. Após a leitura dos títulos, resumos e textos completos, três estudos atenderam aos critérios estabelecidos e foram incluídos na análise. **Discussão:** Os estudos analisados indicaram melhora na concentração e no foco atencional, além de redução da ansiedade competitiva e melhor manejo do estresse. As intervenções mais citadas foram mindfulness, técnicas de relaxamento e estratégias de respiração. Apesar dos resultados promissores, os estudos apresentam limitações metodológicas, como tamanho reduzido das amostras e heterogeneidade dos métodos utilizados. Ainda assim, os achados sugerem que essas estratégias podem contribuir para a regulação emocional em atletas de alto rendimento. **Conclusão:** As intervenções psicológicas analisadas demonstram potencial para auxiliar na regulação emocional de atletas de alto rendimento, com destaque para o uso do mindfulness. Contudo, devido ao número reduzido de estudos incluídos, os resultados devem ser interpretados com cautela. Dessa forma, reforça-se a necessidade de novas pesquisas com maior rigor metodológico para ampliar as evidências na área.



VI ENNEPE

ENCONTRO NORTE-NORDESTE DE PSICOLOGIA DO ESPORTE

Palavras-chave: Ansiedade Competitiva; Performance Esportiva; Mindfulness.

Eixo: Prática esportiva: da iniciação ao alto rendimento.