

RESUMO - CIÊNCIAS DA SAÚDE

**ENTRE O GOL E A PRESSÃO: UMA REVISÃO SISTEMÁTICA SOBRE
ANSIEDADE EM JOGADORES DE FUTEBOL PROFISSIONAL**

Rafaela Rocha Cruz (rr295991@gmail.com)

Ana Vitarelli (ana.emery@afya.com.br)

Renata Clementino Gontijo (renatacanavarrogontijo@gmail.com)

Sérgio Gomes Da Silva (Sergio.gomes@afya.com.br)

O futebol profissional, enquanto fenômeno esportivo e social de ampla repercussão, impõe aos atletas exigências que ultrapassam os aspectos físicos e técnicos, afetando diretamente sua saúde mental. Entre os principais desafios enfrentados por jogadores de alto rendimento, destaca-se a ansiedade, um estado emocional recorrente nesse contexto competitivo. O presente estudo teve como objetivo investigar a presença e os impactos da ansiedade em jogadores de futebol profissional, bem como analisar as estratégias de enfrentamento utilizadas por esses atletas. A relevância da temática se justifica pelo crescente número de estudos que associam distúrbios emocionais ao comprometimento do desempenho esportivo e à redução da qualidade de vida dos atletas. Trata-se de uma revisão sistemática da literatura, conduzida conforme as diretrizes PRISMA, por meio de buscas nas bases de dados PubMed, SciELO e Google Acadêmico. Foram incluídos artigos publicados entre 2010 e 2022, com foco em ansiedade no futebol profissional, e excluídos trabalhos que não abordassem diretamente o tema ou que estivessem indisponíveis na íntegra. Os resultados apontam elevada

prevalência de sintomas ansiosos em atletas profissionais, com destaque para fatores como pressão por resultados, recuperação de lesões, expectativas externas e impactos da pandemia de COVID-19. Estudos como os de Junge et al. (2016) e Goutteborge et al. (2022) evidenciam níveis clínicos de ansiedade em até 52% dos jogadores, enquanto outros autores, como Forsdyke et al. (2022), destacam o papel do suporte social na redução desse quadro. Conclui-se que a ansiedade é uma condição significativa e multifatorial entre jogadores de futebol, exigindo a adoção de estratégias de intervenção multidisciplinares e o fortalecimento de políticas de saúde mental no ambiente esportivo.

Palavras-chave: ansiedade; futebol profissional; saúde mental; psicologia do esporte; revisão sistemática.