Universidade Federal de Ouro Preto – UFOP
Escola de Educação Física da UFOP - EEFUFOP
Licenciatura em Educação Física

ERICK LUCIANO DOS SANTOS

O MEDO E SUA RELAÇÃO COM O DESEMPENHO ESPORTIVO: UMA REVISÃO INTEGRATIVA DA LITERATURA

Ouro Preto
2026

ERICK LUCIANO DOS SANTOS

O MEDO E SUA RELAÇÃO COM O DESEMPENHO ESPORTIVO: UMA REVISÃO INTEGRATIVA DA LITERATURA

Trabalho de Conclusão de Curso, apresentado à disciplina EFD356 – Seminário de Trabalho de Conclusão de Curso, do curso de Licenciatura em Educação Física da Universidade Federal de Ouro Preto, como requisito parcial para aprovação na mesma.

Orientadora: Prof.ª Dr.ª Lidiane Aparecida Fernandes

Ouro Preto

2026

MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO
UNIVERSIDADE FEDERAL DE OURO PRETO
REITORIA
ESCOLA DE EDUCACAO FISICA
DEPARTAMENTO DE EDUCACAO FISICA

FOLHA DE APROVAÇÃO

Erick Luciano dos Santos

O medo e sua relação com o desempenho esportivo: uma revisão integrativa da literatura

Monografia apresentada ao Curso de Educação Física da Universidade Federal
de Ouro Preto como requisito parcial para obtenção do título de Licenciado em Educação Física

Aprovada em 22 de junho de 2026

Membros da banca

Profa. Dra. Lidiane Aparecida Fernandes - Orientadora - Universidade Federal de Ouro Preto
Prof. Dr. Kelerson Mauro de Castro Pinto - Universidade Federal de Ouro Preto
Prof. Dr. Renato Lopes Moreira - Universidade Federal de Ouro Preto
Prof. Dr. Everton Rocha Soares - Universidade Federal de Ouro Preto

Profa. Dra. Lidiane Aparecida Fernandes, orientadora do trabalho, aprovou a versão final e autorizou seu depósito na Biblioteca Digital de Trabalhos de Conclusão de Curso da UFOP em 02/08/2026

Documento assinado eletronicamente por **Lidiane Aparecida Fernandes**, **PROFESSOR DE MAGISTERIO SUPERIOR**, em 02/08/2026, às 18:33, conforme horário oficial de Brasília, com fundamento no art. 6º, § 1º, do Decreto nº 8.539, de 8 de outubro de 2015.

A autenticidade deste documento pode ser conferida no site http://sei.ufop.br/sei/controlador_externo.php?acao=documento_conferir&id_orgao_acesso_externo=0 , informando o código verificador **1150871** e o código CRC **D09D8FA6**.

R. Diogo de Vasconcelos, 122, - Bairro Pilar Ouro Preto/MG, CEP 35402-163
Telefone: (31)3559-1518 - www.ufop.br

AGRADECIMENTOS

Agradeço, primeiramente, a Deus, por me conceder força, sabedoria e perseverança ao longo desta trajetória acadêmica.

À minha família, pelo apoio, incentivo e compreensão durante todos os momentos desta caminhada, em especial à minha mãe, Valéria, e à minha avó, Nilza.

À minha namorada, Camily, por todo o companheirismo ao longo da graduação, contribuindo para que esta jornada fosse mais leve e tranquila. Agradeço também pelos aprendizados, pelo incentivo constante e por toda a ajuda que favoreceu meus estudos e meu desenvolvimento acadêmico, graças à sua sabedoria, leveza e bom humor.

À minha orientadora, Prof.ª Dr.ª Lidiane Aparecida Fernandes, pela orientação, dedicação e contribuições fundamentais para a realização deste trabalho.

Aos professores da Escola de Educação Física da Universidade Federal de Ouro Preto, pelos conhecimentos compartilhados ao longo da graduação. Em especial, ao professor André, por toda a construção de saberes; ao professor Everton, pelo profissionalismo e pela oportunidade de participar do projeto de extensão de Musculação para a comunidade; à professora Lenice, pelos valiosos conhecimentos transmitidos na área da Fisiologia do Exercício, despertando em mim um grande interesse pela área e, posteriormente, pela oportunidade de atuar como monitor da disciplina; aos professores Kelerson e Renato, pelas excelentes aulas e pelas valiosas contribuições como membros da banca examinadora deste trabalho; e à professora Priscila, e professores supervisores Ana Paula, José Porfírio e Sueli pela oportunidade e pelos inúmeros aprendizados proporcionados durante minha participação no Programa Institucional de Bolsa de Iniciação à Docência (PIBID).

Aos amigos e colegas que contribuíram, direta ou indiretamente, para minha formação pessoal e profissional. Em especial, a Maycom e Wender, pelas experiências compartilhadas ao longo da graduação, pelos trabalhos desenvolvidos em conjunto e pelo bom humor, que tornou essa caminhada mais leve e agradável.

Por fim, agradeço a todos que fizeram parte desta jornada e colaboraram para a concretização deste trabalho. Cada apoio, ensinamento e incentivo recebido foi fundamental para que esta etapa fosse concluída.

RESUMO

O desempenho esportivo é determinado por fatores fisiológicos, biomecânicos, técnicos, táticos e psicológicos, entre os quais os componentes emocionais têm recebido crescente atenção. Nesse contexto, o medo destaca-se por influenciar processos cognitivos, motores e fisiológicos diretamente associados ao rendimento. Este estudo investigou, por meio de uma revisão integrativa da literatura, como o medo influencia o desempenho de atletas em diferentes modalidades esportivas. Especificamente, buscou-se identificar os tipos de medo presentes no esporte, compreender seus impactos sobre o rendimento e levantar estratégias utilizadas por atletas, treinadores e demais profissionais para lidar com essa emoção. A pesquisa foi conduzida com base nas recomendações do PRISMA 2020, com buscas nas bases PubMed e LILACS, em março e abril de 2026, em português e inglês. Após o processo de triagem, 17 estudos publicados entre 2016 e 2026 foram incluídos. Os resultados indicaram que o medo se manifesta de diferentes formas no esporte, com predominância do medo de relesão, seguido por cinesiofobia, medo do fracasso, medo do exercício e medo associado a situações de risco real, como nos esportes radicais. Um achado central foi que o medo pode atuar de modo relativamente independente da capacidade física: mesmo atletas fisicamente recuperados podem apresentar desempenho comprometido por barreiras psicológicas. Os estudos também evidenciaram que o medo pode bloquear o estado de *flow*, provocar adaptações neuromusculares protetoras e produzir efeitos distintos conforme a tarefa executada e o nível de pressão do contexto competitivo. Entre as estratégias com maior suporte científico, destacaram-se a combinação de *mindfulness* com exercício físico, a terapia cognitivo-comportamental, o treinamento de equilíbrio progressivo e o apoio social. Conclui-se que a dimensão psicológica do medo deve ser integrada à preparação e à reabilitação esportiva, reforçando a importância de abordagens interdisciplinares que incluam a psicologia do esporte desde as fases iniciais do desenvolvimento atlético.

Palavras-chave: medo; desempenho esportivo; psicologia do esporte; emoções.

ABSTRACT

Sports performance is determined by physiological, biomechanical, technical, tactical, and psychological factors, among which emotional components have received increasing attention. In this context, fear stands out as an emotion capable of influencing cognitive, motor, and physiological processes directly associated with athletic performance. This study investigated, through an integrative literature review, how fear influences athletes' performance across different sports modalities. Specifically, it sought to identify the types of fear present in sport, understand their effects on performance, and examine strategies used by athletes, coaches, and other professionals to cope with this emotion. The review was conducted following the PRISMA 2020 guidelines, with searches performed in the PubMed and LILACS databases during March and April 2026, in both Portuguese and English. After the screening process, 17 studies published between 2016 and 2026 were included. The findings indicated that fear manifests in different ways in sport, with fear of reinjury being the most prevalent, followed by kinesiophobia, fear of failure, fear of exercise, and fear associated with real-risk situations, such as those encountered in extreme sports. A central finding was that fear may operate relatively independently of physical capacity: even physically recovered athletes may experience impaired performance due to psychological barriers. The studies also showed that fear can inhibit the flow state, induce protective neuromuscular adaptations, and produce distinct effects depending on the task performed and the level of pressure within the competitive context. Among the strategies with the strongest scientific support were the combination of mindfulness and physical exercise, cognitive-behavioral therapy, progressive balance training, and social support. It is concluded that the psychological dimension of fear should be integrated into sports preparation and rehabilitation, reinforcing the importance of interdisciplinary approaches that incorporate sport psychology from the early stages of athletic development.

Keywords: fear; sports performance; sport psychology; emotions.

LISTA DE FIGURAS

Figura 1 – Fluxograma PRISMA 2020 de seleção dos estudos 20

LISTA DE TABELAS

Tabela 1 – Detalhamento da estratégia de busca na base PubMed 18
Tabela 2 – Detalhamento da estratégia de busca na base LILACS 19

LISTA DE QUADROS

Quadro 1 – Etapas da revisão integrativa 15
Quadro 2 – Critérios de inclusão e exclusão dos estudos 16
Quadro 3 – Níveis de Evidência (NE) segundo a hierarquia metodológica 17
Quadro 4 – Matriz de síntese dos estudos incluídos 21

LISTA DE SIGLAS

ABNT — Associação Brasileira de Normas Técnicas

ACL-RSI — *Anterior Cruciate Ligament – Return to Sport after Injury Scale*

AND — operador booleano de intersecção utilizado nas estratégias de busca

BVS — Biblioteca Virtual em Saúde

CAI — *Chronic Ankle Instability*

CBF-PI-B — *Chinese Big Five Personality Inventory – Brief Version*

FABQ — *Fear-Avoidance Beliefs Questionnaire*

FABQ-PA — *Fear-Avoidance Beliefs Questionnaire – Physical Activity*

FoF — *Fear of Failure Questionnaire*

FSS-2 — *Flow State Scale 2*

IBGE — Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística

I-PRRS — *Injury Psychological Readiness to Return to Sport Questionnaire*

LCA — Ligamento Cruzado Anterior

LET — *Lateral Extra-articular Tenodesis*

LILACS — Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde

MBSR — *Mindfulness-Based Stress Reduction*

MDC — Mudança Mínima Detectável

NE — Nível de Evidência

PANAS — *Positive and Negative Affect Schedule*

PRISMA — *Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses*

PST — *Psychological Skills Training*

PubMed — base de dados da U.S. National Library of Medicine

Q9 — nona questão da *Tampa Scale for Kinesiophobia*

TCC — Terapia Cognitivo-Comportamental

TSK — *Tampa Scale for Kinesiophobia* (versões de 17 e 11 itens: TSK-17 e TSK-11)

SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO 12

1.1 Objetivo Geral 13

1.2 Objetivos Específicos 13

1.3 Justificativa 14

2. METODOLOGIA 15

2.1 Fontes de Dados e Estratégias de Busca 15

2.2 Critérios de inclusão e exclusão 16

2.3 Seleção e análise dos estudos 17

3. RESULTADOS 18

3.1 Seleção dos estudos 18

3.2 Matriz de Síntese dos Estudos Incluídos 20

4. DISCUSSÃO 25

4.1 Tipos de medo presentes no contexto esportivo 25

4.2 Impactos do medo no desempenho esportivo 27

4.3 Estratégias para lidar com o medo no contexto esportivo 29

4.4 Limitações do estudo e perspectivas futuras 31

5. CONSIDERAÇÕES FINAIS 32

REFERÊNCIAS 33

1. INTRODUÇÃO

Segundo Glazier (2017, p. 1, tradução nossa), “o desempenho esportivo é geralmente considerado como sendo governado por uma variedade de variáveis fisiológicas, biomecânicas e psicológicas interativas, entre outras”. Complementando essa perspectiva, Smith (2003, p. 1104, tradução nossa) ressalta que “o sucesso esportivo resulta da combinação singular de atributos físicos, técnicos, táticos e psicológicos”. Assim, o desempenho esportivo pode ser compreendido como produto da interação entre recursos internos e externos do atleta, passível de avaliação por diferentes estratégias. Moritz *et al.* (2000) destacam três formas recorrentes de mensuração: o julgamento subjetivo de avaliadores, o uso de medidas objetivas, como tempos, marcas e resultados, e o autorrelato do próprio atleta sobre sua performance. A articulação dessas dimensões permite uma compreensão mais ampla do rendimento e evidencia a necessidade de considerar, de forma integrada, os múltiplos fatores que influenciam a prática esportiva.

Entre os fatores que influenciam o desempenho esportivo, os aspectos emocionais têm ganhado destaque na literatura científica. De acordo com Villas *et al.* (2024), as emoções afetam o rendimento por envolverem reações psíquicas e respostas fisiológicas, como alterações na pressão arterial, na frequência cardíaca, na respiração e no funcionamento cognitivo. A depender de sua intensidade, duração e interpretação pelo atleta, uma emoção pode favorecer a mobilização para a ação ou, ao contrário, comprometer a tomada de decisão, a atenção e a execução motora. Desse modo, o manejo emocional constitui componente relevante para a otimização da performance.

Entre as emoções capazes de interferir no desempenho, o medo merece atenção especial por sua influência sobre funções cognitivas e motoras essenciais à prática esportiva. No contexto esportivo, essa emoção pode assumir diferentes formas, como medo do fracasso, medo do julgamento de terceiros, medo de relesão e medo de dependência funcional. Essas manifestações mobilizam respostas fisiológicas, motoras e verbais que podem repercutir diretamente na atuação do atleta. Segundo Lavoura e Machado (2006), o medo manifesta-se em diferentes dimensões da experiência humana, envolvendo respostas fisiológicas, motoras e verbais. No plano fisiológico, essa emoção provoca alterações orgânicas, como mudanças na

frequência cardíaca, na respiração e na pressão arterial. No nível motor, desencadeia contrações musculares e comportamentos não verbais que visam responder ou adaptar-se à situação percebida como ameaçadora. Já no nível verbal, o medo influencia processos perceptivos, cognitivos e emocionais, afetando a forma como o indivíduo interpreta e expressa suas experiências.

Essas respostas integradas atuam como mecanismos de autopreservação, mobilizando o organismo para responder rapidamente a ameaças reais ou percebidas. No contexto esportivo, contudo, essa ativação pode interferir no foco atencional, na coordenação motora, na tomada de decisão e no controle emocional, influenciando direta ou indiretamente o desempenho.

A literatura especializada indica que o treinamento mental pode favorecer a estabilidade emocional e fortalecer a autoconfiança dos atletas. Nesse sentido, Birrer e Morgan (2010) destacam que o *Psychological Skills Training* (PST) contempla habilidades relevantes para o desempenho, como autogerenciamento, desenvolvimento pessoal, regulação da ativação, motivação e recuperação. Os autores também apontam que estratégias volitivas, técnicas de atenção, manejo da dor e abordagens baseadas em *mindfulness* e aceitação auxiliam o atleta a interpretar de modo mais funcional as sensações cognitivas e somáticas presentes no esporte de alto rendimento. Tais estratégias podem reduzir os efeitos debilitantes do medo e favorecer uma performance mais estável em diferentes contextos de exigência. Diante disso, compreender os mecanismos do medo e suas implicações torna-se relevante para treinadores, psicólogos esportivos e demais profissionais envolvidos na preparação atlética.

1.1 Objetivo Geral

Investigar, por meio de uma revisão integrativa, como o medo influencia o desempenho de atletas em diferentes modalidades esportivas.

1.2 Objetivos Específicos

- Identificar os diferentes tipos de medo presentes no esporte.
- Compreender os impactos do medo no desempenho esportivo.

- Levantar estratégias utilizadas por atletas, treinadores e outros profissionais para lidar com o medo no contexto esportivo.

1.3 Justificativa

O estudo da relação entre medo e desempenho esportivo mostra-se relevante por razões sociais, acadêmicas e profissionais. Nesse sentido, permite identificar limitações enfrentadas por esportistas que nem sempre são reconhecidas conscientemente ou compreendidas de modo adequado. Além disso, compreender essa relação pode auxiliar atletas e profissionais da área a adotarem estratégias mais eficazes para lidar com adversidades emocionais, contribuindo tanto para a melhora do rendimento quanto para a promoção da saúde mental no contexto esportivo.

Do ponto de vista acadêmico, a pesquisa contribui para ampliar o debate sobre o papel das emoções no desempenho esportivo. Nesse cenário, o estudo concentra-se no medo, emoção recorrente em ambientes competitivos. Ao investigar seus impactos na performance e as formas de enfrentamento utilizadas por atletas e profissionais, este trabalho reforça a necessidade de compreender o medo não apenas como fator limitante, mas também como uma reação natural que pode ser analisada, regulada e trabalhada durante a formação esportiva.

A escolha do tema também se relaciona a experiências pessoais vivenciadas no futebol e no futsal, nas quais foi possível perceber o impacto do medo sobre o desempenho. Essa emoção tem potencial interferência na comunicação com a equipe, na tomada de decisão, na iniciativa de participação e na persistência diante dos erros, em contraste com momentos de maior autoconfiança. Assim, investigar esse tema constitui não apenas um exercício acadêmico, mas também uma tentativa de compreender e contribuir para o enfrentamento de um fenômeno que afeta muitos esportistas.

2. METODOLOGIA

O presente estudo caracteriza-se como uma revisão integrativa da literatura, conduzida a partir de diretrizes institucionais e internacionais. Para a estruturação das etapas da pesquisa, adotou-se o Manual - Revisão Bibliográfica Sistemática Integrativa: a pesquisa baseada em evidências (Ănima Educação, 2014). Conforme esse manual, a revisão foi organizada em seis etapas, apresentadas no Quadro 1.

Quadro 1 – Etapas da revisão integrativa

Etapa	Descrição
Etapa 1	Identificação do tema e definição da pergunta de pesquisa
Etapa 2	Busca das melhores evidências nas bases de dados
Etapa 3	Avaliação crítica dos estudos selecionados
Etapa 4	Integração das evidências
Etapa 5	Discussão dos resultados
Etapa 6	Apresentação da síntese do conhecimento

Fonte: adaptado de Ănima Educação (2014).

Para garantir maior transparência e reprodutibilidade no processo de identificação, triagem e inclusão dos estudos, o relato desta pesquisa seguiu as recomendações do modelo PRISMA 2020 (*Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses*) (Page *et al.*, 2021). O fluxograma PRISMA foi utilizado para representar visualmente o percurso dos artigos, desde a identificação inicial até a composição da matriz final de síntese, reduzindo a possibilidade de vieses de seleção.

A padronização visual e textual do trabalho, incluindo a formatação de quadros, tabelas, citações e referências, foi realizada conforme o Guia de Normalização de Trabalhos Acadêmicos da Universidade Federal do ABC (2026), em consonância com as normas da Associação Brasileira de Normas Técnicas (ABNT) e do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE).

2.1 Fontes de Dados e Estratégias de Busca

A coleta de dados foi realizada em março e abril de 2026, nas bases PubMed e LILACS (via portal BVS). As buscas combinaram descritores em português e inglês

relacionados ao tema central da pesquisa. Foram utilizados os seguintes termos e combinações com operadores booleanos:

- “medo” *AND* “esporte”;
- “*fear*” *AND* “*sport*”;
- “medo” *AND* “desempenho esportivo”;
- “*fear*” *AND* “*sports performance*”;
- “psicologia do esporte” *AND* “medo”;
- “*sport psychology*” *AND* “*fear*”.

A estratégia de busca utilizou o operador booleano AND para refinar os resultados, respeitando a linguagem e a estrutura de indexação de cada base de dados.

2.2 Critérios de inclusão e exclusão

A definição dos critérios de elegibilidade orientou todo o processo de seleção dos estudos. O Quadro 2 apresenta, de forma comparativa, os critérios de inclusão e exclusão adotados nesta revisão.

Quadro 2 – Critérios de inclusão e exclusão dos estudos

Critérios de Inclusão	Critérios de Exclusão
• Artigos publicados entre 2016 e 2026; • Escritos em português ou inglês; • Estudos que abordam diretamente a relação entre medo e desempenho esportivo; • Pesquisas com atletas amadores ou profissionais, de qualquer modalidade esportiva; • Publicações em periódicos científicos revisados por pares; • Estudos com dados empíricos ou ensaios teóricos com fundamentação científica sólida.	• Artigos que abordam o medo em contextos não esportivos (escolar, clínico ou organizacional); • Trabalhos que não abordam explicitamente a relação entre medo e desempenho esportivo; • Literatura cinzenta e estudos secundários, como revisões, estudos de caso isolados e artigos de opinião; • Estudos não disponíveis na íntegra; • Publicações duplicadas ou redundantes entre bases de dados.

Fonte: elaborado pelo autor (2026).

2.3 Seleção e análise dos estudos

A seleção dos artigos ocorreu em três etapas: *(1)* leitura de títulos e resumos; *(2)* análise do texto completo para verificar a adequação aos critérios estabelecidos; e *(3)* extração das principais informações dos estudos selecionados, organizadas de modo a responder aos objetivos específicos da pesquisa: identificação do estudo (autor, ano, nível de evidência e abordagem), amostra e modalidade esportiva, tipo de medo investigado e instrumento utilizado para mensurá-lo, impacto sobre o desempenho e estratégias de enfrentamento sugeridas pelos autores.

A triagem e a organização dos dados seguiram o fluxograma do modelo PRISMA, apresentado na seção de resultados, com representação visual das etapas de identificação, triagem, elegibilidade e inclusão dos estudos.

Para auxiliar na organização dos resultados e na compreensão da força científica dos achados, os estudos foram classificados conforme os Níveis de Evidência (NE) propostos por Ănima Educação (2014). Essa escala hierarquiza a confiabilidade das pesquisas em sete categorias, conforme o Quadro 3:

Quadro 3 – Níveis de Evidência (NE) segundo a hierarquia metodológica

Nível	Tipo de Evidência
Nível I	Revisões sistemáticas ou meta-análises de ensaios clínicos randomizados controlados.
Nível II	Pelo menos um ensaio clínico controlado randomizado bem delineado.
Nível III	Estudos controlados sem randomização.
Nível IV	Estudos de coorte ou de caso-controle.
Nível V	Revisões sistemáticas de estudos qualitativos ou descritivos.
Nível VI	Um único estudo descritivo ou qualitativo.
Nível VII	Opiniões de autoridades ou relatórios de comissões de especialistas.

Fonte: adaptado de Ănima Educação (2014).

A aplicação dessa hierarquia permitiu que a síntese do conhecimento, apresentada no capítulo seguinte, identificasse com maior transparência o rigor metodológico dos artigos selecionados.

3. RESULTADOS

3.1 Seleção dos estudos

A busca inicial nas bases PubMed e LILACS resultou na identificação de 402 registros brutos, sendo 366 provenientes da PubMed e 36 da LILACS. A Tabela 1 detalha a estratégia de busca e a saturação teórica alcançada na base PubMed, evidenciando que as buscas subsequentes não acrescentaram novos registros, o que reforça a exaustividade do descritor principal.

Tabela 1 – Detalhamento da estratégia de busca na base PubMed

Etapa Metodológica	**Busca 1**	**Busca 2**	**Busca 3**	**Total *PubMed***
Registros Identificados	232	35	99	**366**
Duplicatas Removidas	0	35	99	**134**
Registros Triados	232	0	0	**232**
Registros Excluídos	216	0	0	**216**
Elegibilidade (Texto Integral)	16	0	0	**16**
Excluídos na Leitura Integral	4	0	0	**4**
Incluídos na Matriz Final	12	0	0	**12**

Legenda: Busca 1 - *fear AND sport*; Busca 2 - *fear AND sports performance*; Busca 3 - *sport psychology AND fear*. Os outros 3 termos, em português, não obtiveram resultados.
Fonte: elaborada pelo autor (2026).

Após a conclusão das buscas na PubMed, o mesmo procedimento foi realizado na base LILACS. A Tabela 2 detalha os resultados das seis combinações de termos utilizadas e o gerenciamento das 16 duplicatas identificadas, incluindo tanto repetições internas entre os termos quanto sobreposições com estudos já localizados na PubMed.

Tabela 2 – Detalhamento da estratégia de busca na base LILACS

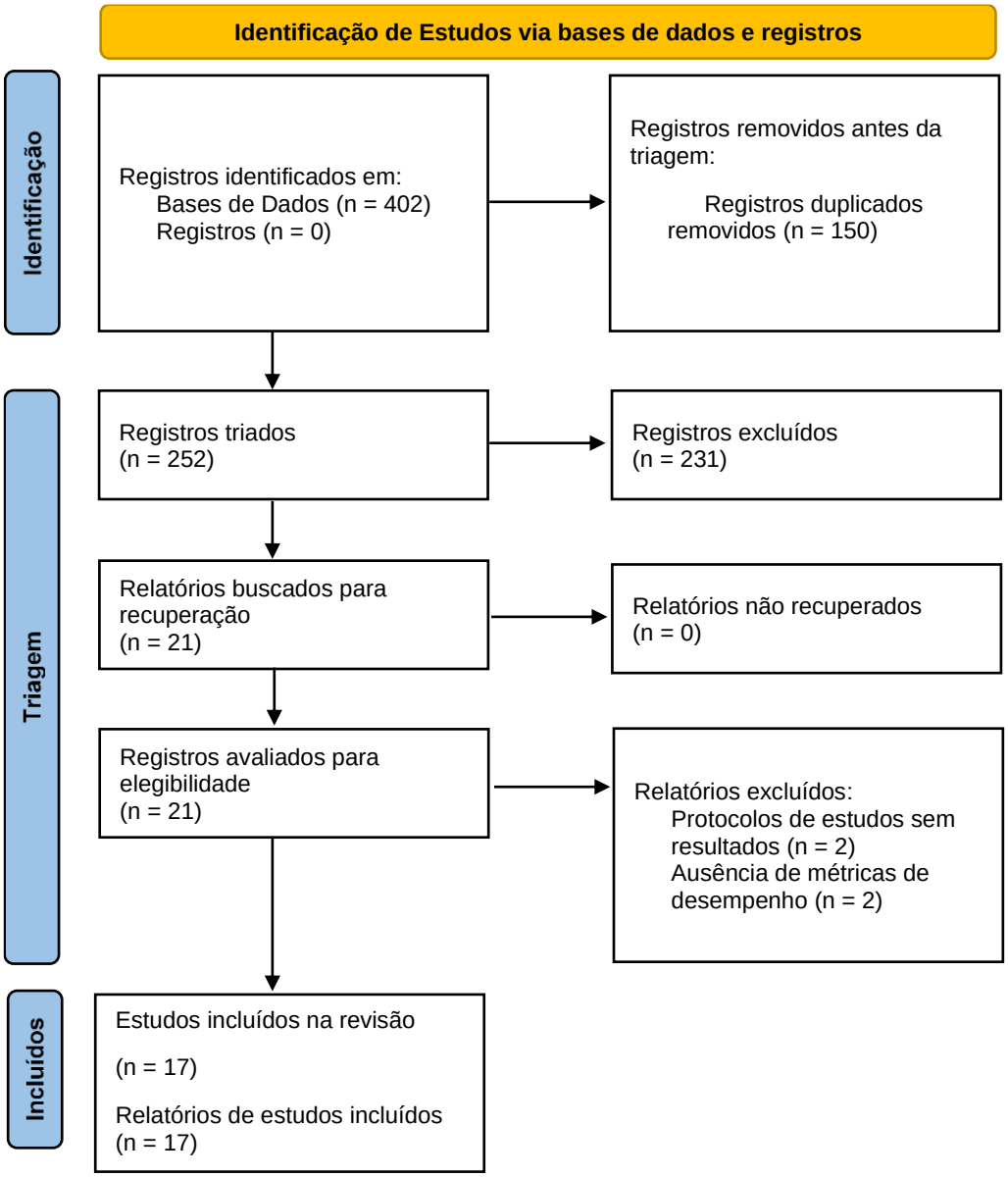
Etapa Metodológica	B1	B2	B3	B4	B5	B6	Total *LILACS*
Registros Identificados	9	10	2	5	3	7	**36**
Duplicatas Removidas	0	4	1	1	3	7	**16**
Registros Triados	9	6	1	4	0	0	**20**
Registros Excluídos	6	5	1	3	0	0	**15**
Elegibilidade (Texto Integral)	3	1	0	1	0	0	**5**
Excluídos na Leitura Integral	0	0	0	0	0	0	**0**
Incluídos na Matriz Final	3	1	0	1	0	0	**5**

Legenda: B1 - medo *AND* esporte*;* B2 - *fear AND sport*; B3 - medo *AND* desempenho esportivo*;* B4 - *fear AND sports performance*; B5 - psicologia do esporte *AND* medo*;* B6 - *sport psychology AND fear*.
Fonte: elaborada pelo autor (2026).

A análise de títulos e resumos levou à exclusão de 231 registros que não atendiam aos critérios de inclusão preestabelecidos, tais como estudos em contexto clínico não esportivo, intervenções em animais, literatura cinzenta ou ausência de desfechos diretamente relacionados ao desempenho esportivo. Foram selecionados 21 artigos para leitura na íntegra, dos quais quatro foram excluídos: dois por se configurarem como protocolos de estudo sem resultados divulgados e dois por não apresentarem relação direta com o desempenho esportivo.

Ao final do processo de seleção, 17 estudos (12 identificados na PubMed e 5 na LILACS) preencheram os critérios de elegibilidade e foram incluídos na revisão. O detalhamento das etapas de identificação, triagem, elegibilidade e inclusão está ilustrado no Fluxograma PRISMA 2020 (Figura 1).

Figura 1 – Fluxograma PRISMA 2020 de seleção dos estudos



Fonte: adaptado de Page *et al*. (2021).

3.2 Matriz de Síntese dos Estudos Incluídos

Para organizar e apresentar os dados extraídos dos 17 artigos selecionados, foi elaborado um quadro de síntese. Esse recurso facilita a leitura comparativa e permite visualizar, de modo integrado, as principais características dos estudos avaliados.

O Quadro 4 sintetiza as informações essenciais de cada pesquisa em cinco eixos alinhados aos objetivos específicos da revisão: a identificação do estudo (autor,

ano, nível de evidência e abordagem) e o perfil da amostra; o tipo de medo investigado e o instrumento empregado para mensurá-lo; o impacto observado sobre o desempenho; e as estratégias de enfrentamento propostas pelos autores. Essa organização permite a leitura comparativa dos achados e prepara a discussão conduzida na seção seguinte.

Quadro 4 – Matriz de síntese dos estudos incluídos

Estudo (autor, ano); NE; Abordagem	**Amostra e Modalidade**	**Tipo de Medo / Instrumento**	**Impacto no Desempenho**	**Estratégias**
[1] Petushek *et al.* (2025); VI; Quantitativa	134 atletas multiesportivos, pós-LCA (~6 meses).	Medo de relesão e prontidão psicológica; *ACL Reasons Scale*, TSK-11 e ACL-RSI.	O medo limitou o retorno mesmo sem diferença física objetiva entre os grupos, configurando barreira psicológica independente da capacidade motora.	Terapia de exposição gradual combinada à reabilitação física.
[2] Silva *et al.* (2025); VI; Qualitativa	9 paratletas de voleibol sentado (sexo feminino).	Medo da dependência funcional associado à dor crônica; narrativas qualitativas.	A dor gerou medo de inutilidade que paralisou a agência motora; a prática esportiva ressignificou a corporeidade e rompeu esse ciclo.	Suporte social da equipe e da família; esporte adaptado como ferramenta terapêutica.
[1] Park *et al.* (2024); II; Quantitativa	51 jogadores de futebol de elite (13–18 anos), com instabilidade do tornozelo.	Cinesiofobia; TSK-17.	A cinesiofobia não alterou os tempos objetivos dos testes, atuando sobre a percepção e o engajamento, não sobre a capacidade motora mensurável.	Treinamento de equilíbrio progressivo (superior ao de força); TCC e *mindfulness* como complemento.
[2] Sampaio Barros *et al.* (2024); VI; Mista	8 adultos experientes em *slackline* e *highline* (1 m e 45 m).	Medo e ansiedade pela altitude extrema; PANAS e FSS-2.	A altitude bloqueou o estado de *flow* e tornou a execução motora rígida, tensa e de alto custo atencional.	Treinamento com monitoramento de oscilações cerebrais para equilibrar ativação e relaxamento.

Estudo (autor, ano); NE; Abordagem	Amostra e Modalidade	Tipo de Medo / Instrumento	Impacto no Desempenho	Estratégias
[1] Rienties *et al.* (2024); VI; Mista	27 atletas transplantados, comparados a 16 transplantados menos ativos.	Medo do exercício; entrevistas semiestruturadas.	Atletas relataram menos medo do exercício (26% vs. 56%), com motivação predominantemente intrínseca.	Atividade em grupo e suporte social como fatores protetores; orientação de profissionais de saúde.
[1] Vendrig *et al.* (2024); IV; Quantitativa	90 pacientes pós-revisão de LCA (com e sem LET), esportes com pivô.	Ansiedade para realizar movimentos; escala de 1 a 10.	O grupo com LET apresentou ansiedade menor sem diferença funcional, evidenciando que o medo opera independentemente da capacidade física.	LET como intervenção para reduzir a ansiedade pós-cirúrgica.
[2] Rabelo *et al.* (2023); VI; Qualitativa	29 indivíduos pós-LCA (2–10 anos); futebol, esportes *overhead* e luta.	Medo de nova lesão e prontidão psicológica; ACL-RSI e entrevistas.	O medo foi a barreira primária nos 20,7% que não retornaram (ACL-RSI 38,61 vs. 64,53 dos que retornaram).	Autodisciplina, suporte social e equipe multidisciplinar com psicólogo desde o início.
[1] Markström *et al.* (2022); IV; Quantitativa	38 atletas pós-LCA (alto e baixo medo) e 39 controles.	Medo de relesão; questão Q9 da TSK-17.	O alto medo gerou maior cocontração muscular na aterrissagem sem diferença cinemática, alterando o controle neuromuscular antes do movimento observável.	Modelo biopsicossocial e avaliação contínua do medo de relesão desde o início.
[1] Xu *et al.* (2022); IV; Quantitativa	155 atletas pós-LCA; basquete, futebol e badminton.	Traços de personalidade (Neuroticismo); CBF-PI-B.	O Neuroticismo piorou a função do joelho e aumentou 1,74x a chance de resultado insatisfatório no equilíbrio.	TCC baseada em *mindfulness* para alto Neuroticismo; metas progressivas para baixa Conscienciosidade.
[1] Slagers *et al.* (2021); IV; Quantitativa	50 atletas com ruptura do tendão de Aquiles; seguimento aos 3, 6 e 12 meses.	Cinesiofobia (TSK) e prontidão psicológica (I-PRRS).	A cinesiofobia aos 6 meses previu pior função aos 12; 75% dos que não retornaram citaram o medo de relesão como razão principal.	Identificação precoce do risco; relaxamento e imagens mentais como complemento.

Estudo (autor, ano); NE; Abordagem	Amostra e Modalidade	Tipo de Medo / Instrumento	Impacto no Desempenho	Estratégias
[1] Bagheri *et al.* (2021); II; Quantitativa	29 corredoras com dor patelofemoral; exercício vs. *mindfulness*-exercício.	Cinesiofobia; TSK-17.	O programa MBSR somado ao exercício reduziu a cinesiofobia 22,1% mais que o exercício isolado, via queda da catastrofização da dor.	MBSR combinado ao exercício convencional como protocolo superior.
[1] Faleide *et al.* (2020); VI; Quantitativa	197 indivíduos pós-LCA; futebol, esqui alpino e handebol.	Prontidão psicológica; ACL-RSI (0–100).	Quem retornou ao esporte teve ACL-RSI superior (68,0 vs. 44,2); a prontidão associou-se aos saltos, mas não à força isocinética.	Inclusão obrigatória da ACL-RSI na avaliação de retorno ao esporte.
[2] Thuany *et al.* (2020); VI; Quantitativa	1.149 corredores de rua brasileiros (amadores e recreacionais).	Medo do fracasso; FoF (5 domínios).	O medo do fracasso não diferiu entre os grupos (p=0,148), indicando que as pressões externas do contexto competitivo modulam seu impacto.	Identificação do perfil motivacional para prescrição alinhada às metas do corredor.
[1] Powden *et al.* (2019); III; Quantitativa	20 adultos com instabilidade crônica do tornozelo (CAI).	Crenças de medo-evitação; FABQ-PA.	A reabilitação reduziu o medo-evitação junto com ganhos de força, amplitude e controle dinâmico; déficit físico e hesitação psicológica retroalimentam-se.	Intervenção multimodal: alongamento, fortalecimento, equilíbrio e mobilização articular.
[1] Hall *et al.* (2018); II; Quantitativa	39 adultos com CAI; grupos de equilíbrio, força e controle.	Crenças de medo-evitação; FABQ (0–66).	Todos os grupos reduziram o medo-evitação (~4,6 pontos); apenas o de equilíbrio superou a MDC na limitação global.	Reabilitar o membro inferior como um todo; combinar desfechos objetivos e autorrelatados.
[1] Luc-Harkey *et al.* (2018); VI; Quantitativa	30 indivíduos pós-LCA (~49 meses), em nível inferior ao pré-lesão.	Cinesiofobia; TSK-11.	A cinesiofobia não se associou à biomecânica da marcha; o impacto do medo é seletivo, maior em tarefas de elevado controle voluntário.	Priorizar intervenções para o medo em tarefas de maior demanda motora, não em movimentos automáticos.

Estudo (autor, ano); NE; Abordagem	Amostra e Modalidade	Tipo de Medo / Instrumento	Impacto no Desempenho	Estratégias
[2] Cristofolli *et al.* (2018); VI; Qualitativa	8 surfistas amadores; *shortboarding*.	Medo associado a ameaças reais (afogamento, ondas); entrevista fenomenológica.	O medo, quando regulado, atuou como impulsionador, favorecendo a atenção e o estado de *flow*.	Preparação prévia rigorosa (física, mental e ambiental) e suporte social (surfar em grupo).

Legenda: NE = Nível de Evidência (ver Quadro 2). [1] Estudos recuperados na base PubMed. [2] Estudos recuperados na base LILACS (via portal BVS). As siglas dos instrumentos de avaliação estão descritas na Lista de Siglas.
Fonte: elaborado pelo autor (2026).

4. DISCUSSÃO

A presente revisão integrativa reuniu 17 estudos sobre a relação entre medo e desempenho esportivo. Para organizar a discussão, seguiu-se a mesma lógica dos objetivos específicos que orientaram a pesquisa: primeiro identificar os tipos de medo que aparecem no esporte, depois compreender como cada um interfere no rendimento e, por fim, apresentar as estratégias que atletas e profissionais utilizam para manejá-lo.

4.1 Tipos de medo presentes no contexto esportivo

A análise dos estudos incluídos permitiu identificar que o medo, no contexto esportivo, não constitui um fenômeno único ou homogêneo, mas uma experiência multidimensional que pode emergir em diferentes momentos da prática, da competição e da reabilitação. Esse achado dialoga com a perspectiva apresentada na introdução, segundo a qual o medo envolve respostas fisiológicas, motoras e verbais (Lavoura; Machado, 2006), capazes de afetar a forma como o atleta percebe o risco, executa movimentos e interpreta suas próprias capacidades.

A manifestação mais frequente foi o medo de relesão, identificado em seis dos dezessete estudos (Petushek *et al.*, 2025; Rabelo *et al.*, 2023; Markström *et al.*, 2022; Xu *et al.*, 2022; Faleide *et al.*, 2020; Slagers *et al.*, 2021). Esse tipo de medo apareceu sobretudo em contextos de retorno ao esporte após lesões musculoesqueléticas, especialmente após reconstrução do ligamento cruzado anterior (LCA) e ruptura do tendão de Aquiles. Nesses casos, o receio de sofrer nova lesão funcionou como barreira psicológica ao retorno, mesmo quando os indicadores físicos sugeriam recuperação funcional.

Relacionada ao medo de relesão, mas conceitualmente distinta, a cinesiofobia, entendida como medo exacerbado e irracional do movimento, foi identificada em quatro estudos (Park *et al.*, 2024; Luc-Harkey *et al.*, 2018; Slagers *et al.*, 2021; Bagheri *et al.*, 2021). Enquanto o medo de relesão se refere ao receio de repetir um dano específico, a cinesiofobia envolve uma evitação mais ampla do movimento, frequentemente associada à dor, à insegurança corporal e à antecipação de consequências negativas. A presença de Slagers *et al.* (2021) em ambas as categorias não representa dupla contagem, mas reflete a natureza sobreposta desses

construtos em um mesmo estudo: os autores utilizaram a TSK para mensurar a cinesiofobia como desfecho longitudinal ao longo da reabilitação e, simultaneamente, identificaram o medo de relesão como razão declarada pelo atleta para o não retorno ao esporte, evidenciando que os dois fenômenos podem coexistir e se retroalimentar na experiência do atleta lesionado.

Igualmente relacionadas ao medo de relesão, ainda que avaliadas sob outros construtos, emergiram as crenças de medo-evitação: a convicção de que o movimento provocará dor ou nova lesão, levando o atleta a evitá-lo. Powden *et al.* (2019) e Hall *et al.* (2018) investigaram essas crenças, por meio do FABQ, em praticantes com instabilidade crônica do tornozelo, condição marcada por entorses recorrentes, na qual o receio de uma nova torção restringe o movimento. De modo semelhante, Vendrig *et al.* (2024) avaliaram a ansiedade para realizar movimentos após a revisão da reconstrução do LCA, em que o receio de comprometer novamente o joelho se traduz em apreensão diante do gesto esportivo. Ainda que mensurados por instrumentos distintos do medo de relesão propriamente dito, esses construtos compartilham a mesma raiz, a antecipação de um novo dano, e reforçam que, na reabilitação, a apreensão pode restringir o engajamento motor mesmo após a alta física.

Além dessas formas mais prevalentes, a revisão identificou outras manifestações relevantes. O medo do fracasso foi investigado por Thuany *et al.* (2020), em corredores de rua, abrangendo dimensões como vergonha, depreciação da autoestima, incerteza sobre o futuro, perda de interesse de pessoas importantes e preocupação em decepcionar terceiros. Também foram identificados o medo do exercício em atletas transplantados (Rienties *et al.*, 2024) e o medo associado a dor crônica e à dependência funcional em paratletas de voleibol sentado (Silva *et al.*, 2025). Esses achados ampliam a compreensão do medo para além da lesão, evidenciando sua presença em dimensões sociais, identitárias e corporais.

Nos esportes radicais, o medo emergiu como resposta a ameaças reais do ambiente, como risco de afogamento no surfe (Cristofolli *et al.*, 2018) e exposição a alturas extremas no *slackline/highline* (Sampaio Barros *et al.*, 2024). Nesses contextos, o medo não apareceu apenas como elemento paralisante, mas também como sinal adaptativo de alerta, capaz de aumentar a atenção e a consciência corporal quando adequadamente regulado.

Em síntese, o medo no esporte apresenta múltiplas camadas. A variedade de instrumentos utilizados nos estudos, como ACL-RSI, TSK, FABQ, FoF, PANAS e entrevistas qualitativas, demonstra que o fenômeno pode ser acessado por diferentes dimensões: prontidão psicológica, evitação do movimento, medo do fracasso, resposta emocional imediata e narrativas subjetivas. Essa diversidade metodológica reforça a complexidade do tema e evidencia a necessidade de abordagens integradas para sua compreensão.

4.2 Impactos do medo no desempenho esportivo

Um achado transversal aos estudos revisados merece destaque: o medo pode atuar de modo relativamente independente da capacidade física. Um atleta pode apresentar recuperação muscular, articular ou funcional satisfatória e, ainda assim, ter seu retorno ao esporte ou seu desempenho comprometido por insegurança, antecipação de risco ou baixa prontidão psicológica.

Essa dissociação foi evidenciada de forma direta por Vendrig *et al.* (2024), cujo estudo demonstrou que uma intervenção cirúrgica adicional reduziu significativamente a ansiedade dos atletas para realizar movimentos, sem produzir diferença nos desfechos funcionais. Petushek *et al.* (2025) e Park *et al.* (2024) também apontaram que grupos com maior medo nem sempre apresentaram pior desempenho físico objetivo, reforçando que a barreira psicológica pode permanecer mesmo quando a capacidade motora mensurável está preservada.

Em consonância com Villas *et al.* (2024), que apontam a influência das emoções por meio de reações fisiológicas e psíquicas integradas, Sampaio Barros *et al.* (2024) identificaram que o medo gerado pela altitude extrema no *slackline* provocou hiperativação simpática, aumento da frequência cardíaca e respiratória, maior ativação do córtex sensório-motor e redução do estado de *flow*. Assim, o medo deslocou a atenção para mecanismos defensivos e tornou a execução mais rígida e custosa do ponto de vista atencional, achado que se relaciona à caracterização das reações fisiológicas do medo descritas por Lavoura e Machado (2006).

No nível motor, Markström *et al.* (2022) demonstraram que atletas com alto medo de relesão apresentaram maior ativação do bíceps femoral e maior cocontração muscular na aterrissagem, sem diferenças cinemáticas visíveis. Essa estratégia protetora induzida pelo medo tem implicações relevantes, pois a cocontração

excessiva pode elevar forças compressivas articulares e, potencialmente, aumentar riscos a longo prazo. Desse modo, o medo não deve ser compreendido apenas como barreira subjetiva ao retorno esportivo, mas também como fator capaz de alterar padrões neuromusculares.

A seletividade do impacto do medo conforme o tipo de tarefa foi evidenciada por Luc-Harkey *et al.* (2018), que verificaram ausência de associação entre cinesiofobia e parâmetros biomecânicos da marcha. Esse achado sugere que tarefas mais automáticas podem ser menos vulneráveis à interferência consciente do medo, enquanto tarefas que exigem maior controle voluntário, exposição ao risco ou tomada de decisão podem sofrer maior impacto. Tal constatação é relevante para a escolha de testes funcionais em contextos de reabilitação e retorno ao esporte. Essa seletividade explica porque o medo pode alimentar a evitação da atividade e prejudicar gestos de alto controle sem, contudo, alterar movimentos automáticos como a marcha.

Cabe, contudo, uma qualificação a essa leitura: a independência entre medo e capacidade física não é absoluta. Powden *et al.* (2019), ao acompanharem a reabilitação de praticantes com instabilidade crônica do tornozelo, verificaram que a redução das crenças de medo-evitação caminhou junto com os ganhos de força, amplitude de movimento e controle dinâmico. Nesse contexto, déficit físico e hesitação psicológica parecem retroalimentar-se: ao reduzir as restrições mecânicas, a reabilitação também alivia a apreensão. Assim, embora o medo possa persistir de forma autônoma mesmo após a recuperação física, intervenções dirigidas ao corpo também podem repercutir sobre o psicológico, o que indica que a relação entre as duas dimensões é dinâmica e sensível ao contexto.

O papel do contexto competitivo foi evidenciado por Thuany *et al.* (2020), que verificaram ausência de diferença significativa no medo do fracasso entre corredores amadores e recreacionais, sugerindo que, na ausência de pressões externas intensas, o medo pode não alcançar potencial paralisante. Por outro lado, Cristofolli *et al.* (2018) mostraram que, no surfe, o medo pode assumir efeito facilitador quando regulado adequadamente, favorecendo atenção, imersão e *flow*. Esses achados indicam que o impacto do medo depende da interação entre tipo de ameaça, experiência do atleta, controle emocional e características do ambiente esportivo.

Por fim, Rienties *et al.* (2024) acrescentam que atletas transplantados envolvidos em esportes de alta intensidade relataram menor medo do exercício do que pares menos ativos, com motivação predominantemente intrínseca. Esse dado

sugere que o engajamento esportivo baseado no prazer, na autonomia e no pertencimento pode reduzir a interferência emocional negativa, convergindo com a proposta do *Psychological Skills Training* de Birrer e Morgan (2010).

4.3 Estratégias para lidar com o medo no contexto esportivo

As estratégias identificadas nos estudos revisados convergem para a necessidade de intervenções que contemplem simultaneamente as dimensões física e psicológica, em alinhamento com o Psychological Skills Training, descrito por Birrer e Morgan (2010) e com a perspectiva biopsicossocial.

A combinação com maior suporte empírico foi a associação entre *mindfulness* e exercício físico. Bagheri *et al.* (2021) demonstraram, em ensaio clínico randomizado, que o programa *Mindfulness-Based Stress Reduction*, associado ao exercício convencional reduziu a cinesiofobia de forma mais expressiva do que o exercício isolado em todos os momentos avaliados, com efeitos sustentados após dois meses. O mecanismo central foi a redução da catastrofização da dor: ao modificar a interpretação do sofrimento físico, o *mindfulness* contribuiu para interromper o ciclo no qual o medo alimenta a evitação e a evitação reforça o medo. Essa evidência dialoga com Birrer e Morgan (2010), ao destacar abordagens baseadas em *mindfulness* e aceitação como estratégias úteis para ressignificar sensações somáticas no esporte.

Park *et al.* (2024) mostraram que o treinamento de equilíbrio progressivo foi mais eficaz do que o treinamento de força na redução da cinesiofobia em jovens jogadores de futebol. A exposição gradual a situações controladas de instabilidade parece favorecer a confiança no membro afetado e produzir efeitos psicológicos que ultrapassam os ganhos de força isolada. Os autores recomendam que terapias cognitivo-comportamentais e *mindfulness* sejam integrados ao processo, de modo a abordar simultaneamente os componentes físicos e psicológicos. A terapia cognitivo-comportamental também foi indicada em outros estudos (Xu *et al.*, 2022; Park *et al.*, 2024), especialmente para atletas com maior propensão ao medo e à ansiedade.

Na mesma direção, Powden *et al.* (2019) e Hall *et al.* (2018) recomendam, para a instabilidade crônica do tornozelo, protocolos multimodais que combinam fortalecimento, treinamento de equilíbrio e mobilização do membro inferior como um todo — abordagem que, ao tratar a articulação de forma integral, também contribui para reduzir o medo associado ao movimento.

O suporte social constituiu outra estratégia recorrente, presente em Rabelo *et al.* (2023), Rienties *et al.* (2024) e Cristofolli *et al.* (2018). A autodisciplina combinada ao apoio de familiares e amigos foi apontada como fator de enfrentamento no retorno após lesão; a atividade em grupo mostrou-se facilitadora para atletas transplantados; e o suporte de companheiros no surfe foi descrito como elemento importante para a superação de limites em contextos de risco real. Em modalidades distintas, o ambiente social do atleta mostrou-se estruturante na forma como o medo é vivenciado e superado.

Silva *et al.* (2025) ampliaram esse debate ao mostrar que o esporte adaptado pode funcionar como ferramenta terapêutica. A participação no voleibol sentado permitiu que paratletas ressignificassem a relação com o próprio corpo, transformando a percepção de incapacidade em potência e rompendo o ciclo de imobilidade associado ao medo da dependência. Esse achado indica que a prática esportiva pode ser agente de mudança psicológica, e não apenas objetivo final após a superação do medo.

Slagers *et al.* (2021) chamam atenção para a importância do momento certo de intervir. O estudo acompanhou atletas com ruptura do tendão de Aquiles aos três, seis e doze meses após a lesão. Os resultados mostraram que atletas com alta cinesiofobia e baixa prontidão psicológica aos seis meses apresentaram piores resultados funcionais aos doze meses, ou seja, o estado psicológico na metade do processo de recuperação foi capaz de prever como o atleta estaria seis meses mais tarde. Portanto, identificar precocemente esses atletas e oferecer estratégias como imagem mental e relaxamento, em complemento à reabilitação física, pode favorecer desfechos mais positivos a longo prazo, em consonância com as técnicas de regulação da ativação e de recuperação descritas no PST por Birrer e Morgan (2010).

Markström *et al.* (2022) e Rabelo *et al.* (2023) convergem em uma recomendação central: o modelo biopsicossocial deve estar presente desde o início da reabilitação, com psicólogos esportivos integrados à equipe multiprofissional, e não acionados apenas quando dificuldades emocionais se tornam evidentes. Essa recomendação reforça o argumento de que compreender os mecanismos do medo e suas implicações é essencial para treinadores, psicólogos esportivos e demais profissionais envolvidos na preparação atlética.

4.4 Limitações do estudo e perspectivas futuras

Esta revisão apresenta limitações que precisam ser consideradas na interpretação dos achados. A primeira refere-se à concentração temática dos estudos incluídos: a maioria investigou o medo em contextos de lesão e reabilitação, especialmente após reconstrução do LCA e ruptura do tendão de Aquiles. Esse recorte restringe a generalização dos resultados para outros cenários esportivos. Formas de medo frequentes na prática cotidiana, como medo da avaliação negativa, medo de errar e medo de perder, foram pouco representadas nos estudos recuperados, o que pode refletir tanto a menor produção científica sobre esses construtos quanto limitações dos descritores utilizados nas buscas.

A segunda limitação diz respeito à heterogeneidade metodológica da amostra. A diversidade de populações, instrumentos, modalidades e delineamentos inviabilizou comparações diretas entre os achados, o que é esperado em revisões integrativas, mas impede afirmações mais precisas sobre magnitude de efeito ou sobre qual estratégia de intervenção é mais eficaz em cada contexto específico.

Uma terceira limitação refere-se aos Níveis de Evidência predominantes. A maioria dos estudos foi classificada como Nível VI, ou seja, estudos descritivos ou qualitativos únicos, com poucos estudos de Nível II ou III. Embora isso não comprometa a relevância dos achados, indica que o campo ainda necessita de ensaios clínicos e estudos longitudinais mais robustos para consolidar recomendações de intervenção.

Essas limitações indicam caminhos promissores para pesquisas futuras. Recomenda-se ampliar o escopo para modalidades e populações menos estudadas, especialmente atletas de esportes coletivos sem histórico recente de lesão e jovens em formação esportiva, grupo no qual o medo da avaliação negativa e o medo do fracasso podem ser particularmente relevantes. Estudos longitudinais que acompanhem a evolução do medo ao longo de uma temporada e sua relação com o rendimento em diferentes momentos também seriam importantes. Ensaios clínicos randomizados que testem protocolos integrados de intervenção psicológica no próprio ambiente de treinamento, e não apenas no contexto de reabilitação, representam outra lacuna relevante. Por fim, investigações sobre o papel do ambiente social, da cultura do clube e da relação com o corpo técnico podem contribuir para compreender como o atleta experimenta, regula e supera o medo.

5. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Este trabalho teve como objetivo investigar como o medo influencia o desempenho de atletas em diferentes modalidades esportivas. A partir da análise de 17 estudos selecionados nas bases PubMed e LILACS, identificou-se que o medo no esporte se manifesta de formas variadas, com destaque para o medo de sofrer nova lesão, a cinesiofobia, o medo do fracasso, o medo do exercício e o medo gerado por situações de risco real. Em relação aos seus impactos, o achado mais relevante foi que o medo pode agir de modo relativamente independente da capacidade física, comprometendo o desempenho mesmo quando o atleta está fisicamente recuperado, além de provocar adaptações neuromusculares, bloquear o estado de *flow* e ter efeitos diferentes conforme o tipo de tarefa executada e o contexto competitivo. Quanto às estratégias, destacaram-se a combinação de *mindfulness* com exercício físico, a terapia cognitivo-comportamental, o treinamento de equilíbrio progressivo e o apoio social como abordagens com bom respaldo científico.

Do ponto de vista das contribuições para a área, este trabalho evidencia que a dimensão psicológica do medo não pode ser tratada como algo secundário na preparação esportiva. Reconhecer e trabalhar essa emoção é parte fundamental do desenvolvimento do atleta, o que reforça a necessidade de equipes multidisciplinares que integrem psicólogos esportivos ao longo de todo o processo, e não apenas em momentos de crise. O medo, quando compreendido, pode ser enfrentado e, em certos contextos, até transformado em fator de melhora do rendimento.

REFERÊNCIAS

ĂNIMA EDUCAÇÃO. **Manual - Revisão Bibliográfica Sistemática Integrativa: a pesquisa baseada em evidências.** Belo Horizonte: Grupo Ănima Educação, 2014.

BAGHERI, S. et al. Adding mindfulness practice to exercise therapy for female recreational runners with patellofemoral pain: a randomized controlled trial. **Journal of Athletic Training**, v. 56, n. 8, p. 902-911, 2021.

BIRRER, D.; MORGAN, G. *Psychological Skills Training* as a way to enhance an athlete's performance in high-intensity sports. **Scandinavian Journal of Medicine and Science in Sports**, v. 20, n. s2, p. 78-87, 2010.

CRISTOFOLLI, N.; MORAES, M. A. B.; TELLES, T. C. B. A experiência vivida de surfar: um estudo fenomenológico. **Revista Brasileira de Psicologia do Esporte**, v. 27, p. 633-659, 2018.

FALEIDE, A. G. H. et al. Anterior cruciate ligament—return to sport after injury scale: validation of the Norwegian language version. **Knee Surgery, Sports Traumatology, Arthroscopy**, v. 28, n. 8, p. 2634-2643, 2020.

GLAZIER, P. S. Towards a grand unified theory of sports performance. **Human Movement Science**, v. 56, p. 1–18, 2017.

HALL, E. A. et al. Balance- and strength-training protocols to improve Chronic Ankle Instability deficits, part II: assessing patient-reported outcome measures. **Journal of Athletic Training**, v. 53, n. 6, p. 578-583, 2018.

LAVOURA, T. N.; MACHADO, A. A. Esporte de aventura de rendimento e estados emocionais: relações entre ansiedade, autoconfiança e auto-eficácia. **Motriz**, Rio Claro, v.12 n.2, p.143-148, mai./ago. 2006

LUC-HARKEY, B. A. et al. Association between kinesiophobia and walking gait characteristics in physically active individuals with anterior cruciate ligament reconstruction. **Gait & Posture**, v. 64, p. 220-225, 2018.

MARKSTRÖM, J. L. et al. Fear of Reinjury Following Anterior Cruciate Ligament Reconstruction Is Manifested in Muscle Activation Patterns of Single-Leg Side-Hop Landings. **Physical Therapy**, v. 102, n. 2, p. 1-10, 2022.

MORITZ, S. E. et al. The relation of self-efficacy measures to sport performance: a meta-analytic review. **Research Quarterly for Exercise and Sport**, v. 71, n. 3, p. 280–294, 2000.

PAGE, M. J. et al. The PRISMA 2020 statement: an updated guideline for reporting systematic reviews. **BMJ**, v. 372, n. 71, 2021.

PARK, H. S. et al. The effect of strength and balance training on kinesiophobia, ankle instability, function, and performance in elite adolescent soccer players with

functional ankle instability: a prospective cluster randomized controlled trial. **Journal of Sports Science and Medicine**, v. 22, n. 4, p. 425-435, 2024.

PETUSHEK, E. et al. Biopsychosocial profiles following ACL reconstruction: a latent class analysis of barriers to return-to-activity. **Physical Therapy in Sport**, v. 75, p. 144-150, 2025.

POWDEN, C. J. et al. A 4-week multimodal intervention for individuals with Chronic Ankle Instability: examination of disease-oriented and patient-oriented outcomes. **Journal of Athletic Training**, v. 54, n. 4, p. 384-396, 2019.

RABELO, L. M. et al. Retorno ao esporte após reconstrução do ligamento cruzado anterior: uma análise qualitativa. **Fisioterapia em Movimento**, v. 36, e36124.0, 2023.

RIENTIES, B. et al. Barriers and facilitators to Physical Activity: a comparative analysis of Transplant Athletes competing in high intensity sporting events with other transplant recipients. **PLoS ONE**, v. 19, n. 8, e0307095, 2024.

SAMPAIO BARROS, M. F. de et al. Psycho-physio-neurological correlates of qualitative attention, emotion and flow experiences in a close-to-real-life extreme sports situation: low- and high-altitude slackline walking. **PeerJ**, v. 12, e17743, 2024.

SILVA, M. D. D. et al. Corporeidades marcadas pela dor: experiências de mulheres jogadoras de voleibol sentado. **Saúde e Sociedade**, v. 34, n. 1, 2025.

SLAGERS, A. J. et al. Psychological factors change during the rehabilitation of an Achilles tendon rupture: a multicenter prospective cohort study. **Physical Therapy**, v. 101, n. 12, p. 1-10, 2021.

SMITH, D. J. A framework for understanding the training process leading to elite performance**. Sports Medicine**, v. 33, n. 15, p. 1103-1133, 2003.

THUANY, M.; GOMES, T. N.; ALMEIDA, M. B. Is there any difference between “amateur” and “recreational” runners? A latent class analysis. **Motriz: Revista de Educação Física**, v. 26, n. 4, 2020.

UNIVERSIDADE FEDERAL DO ABC. **Guia de normalização de trabalhos acadêmicos: ABNT, Vancouver e IEEE.** Elaboração de Ana Letícia Olímpio da Silva David *et al.* Santo André: Sistema de Bibliotecas da UFABC, 2026.

VENDRIG, T. et al. Lower anxiety level to perform movements after revision anterior cruciate ligament reconstruction with lateral extra-articular Tenodesis compared to without lateral extra-articular Tenodesis. **Musculoskeletal Surgery**, v. 108, n. 2, p. 225-230, 2024.

VILLAS, M. et al. The relationship between emotional regulation and sports performance: a systematic review. **Journal of Physical Education**, v. 35, n. 1, 2024.

XU, Y. et al. Effect of personality traits on rehabilitation effect after anterior cruciate ligament reconstruction: an observational study. **Annals of Physical and Rehabilitation Medicine**, v. 65, 101570, 2022.