v7.n11.2026

REVISTA CIENTÍFICA - RECIMA21 ISSN 2675-6218

A INFLUÊNCIA DA PREPARAÇÃO PSICOLÓGICA EM COMPETIÇÕES DE NATAÇÃO

THE INFLUENCE OF PSYCHOLOGICAL PREPARATION ON COMPETITIVE SWIMMING PERFORMANCE

LA INFLUENCIA DE LA PREPARACIÓN PSICOLÓGICA EN LAS COMPETICIONES DE NATACIÓN

Rafaela Cantuária Castro[1], João Bosco Gomes Lima Júnior[2]

e7119691
https://doi.org/10.47820/recima21.v7i11.9691

PUBLICADO: 11/2026

RESUMO

A preparação psicológica pode influenciar a experiência competitiva de nadadores por meio da motivação, da atenção e da ansiedade. Objetivou-se analisar criticamente essas relações e suas aplicações ao treinamento. Realizou-se revisão integrativa exploratório-descritiva, com buscas relatadas entre maio e agosto de 2026. Foram informados 118 registros identificados, 23 duplicados e 27 removidos por outros motivos antes da triagem; dos 68 registros triados, 60 foram excluídos. Os autores confirmaram a análise de oito publicações incluídas (seis estudos com nadadores e duas revisões sistemáticas multiesportivas), com dez fontes complementares. Evidências específicas associam ansiedade à dificuldade percebida e à carga de treinamento, e motivação autodeterminada ao compromisso esportivo. Revisões multiesportivas indicam resultados favoráveis de intervenções psicológicas, sem estabelecer eficácia causal uniforme para a natação. Recomenda-se integrar estratégias individualizadas ao planejamento esportivo e ao acompanhamento interdisciplinar. A ausência de registros individuais da triagem limita a auditabilidade do fluxo.

PALAVRAS-CHAVE: Natação. Psicologia do esporte. Ansiedade competitiva. Motivação. Atenção.

ABSTRACT

Psychological preparation may influence swimmers' competitive experiences through motivation, attention, and anxiety. This integrative review critically examined these relationships and their implications for training. Searches were reported between May and August 2026, with 118 identified records; 23 duplicates and 27 records were removed for other reasons before screening. Of 68 screened records, 60 were excluded. The authors confirmed eight included publications for the analysis (six swimmer-specific studies and two multisport systematic reviews), supplemented by ten contextual sources. Swimmer-specific research linked anxiety with perceived difficulty and training load, and self-determined motivation with sport commitment. Multisport reviews suggested favorable outcomes of psychological interventions but did not establish uniform causal effectiveness in swimming. Individualized strategies and interdisciplinary support are recommended. Missing record-level screening documentation limits the auditability of the search flow.

KEYWORDS: *Swimming. Sport psychology. Competitive anxiety. Motivation. Attention.*

[1] Universidade Nilton Lins, Manaus, AM, Brasil — acadêmica de Educação Física.
[2] Universidade Nilton Lins, Manaus, AM, Brasil — docente de Educação Física.

RESUMEN

La preparación psicológica puede influir en la experiencia competitiva de los nadadores a través de la motivación, la atención y la ansiedad. Esta revisión integradora examinó críticamente estas

Este artigo é publicado em acesso aberto (Open Access) sob a licença Creative Commons Atribuição 4.0 Internacional (CC-BY), que permite uso, distribuição e reprodução irrestritos em qualquer meio, desde que o autor original e a fonte sejam creditados.

relaciones y sus implicaciones para el entrenamiento. Las búsquedas se realizaron, según los autores, entre mayo y agosto de 2026: se identificaron 118 registros, se retiraron 23 duplicados y otros 27 por motivos no especificados antes del cribado. De los 68 registros examinados, 60 fueron excluidos. Los autores confirmaron ocho publicaciones incluidas en el análisis (seis estudios con nadadores y dos revisiones sistemáticas multideportivas), además de diez fuentes complementarias. Las investigaciones con nadadores relacionaron la ansiedad con la dificultad percibida y la carga de entrenamiento, y la motivación autodeterminada con el compromiso deportivo. Las revisiones multideportivas sugirieron beneficios de intervenciones psicológicas, sin demostrar eficacia causal uniforme para la natación. Se recomienda integrar estrategias individualizadas con apoyo interdisciplinario. La falta de registros individuales del cribado limita la verificabilidad del flujo.

PALABRAS CLAVE: *Natación. Psicología del deporte. Ansiedad competitiva. Motivación. Atención.*

1. **INTRODUÇÃO**

A natação competitiva é uma modalidade em que diferenças de centésimos de segundo podem separar posições no pódio, o que amplia a importância de fatores que ultrapassam a preparação fisiológica e biomecânica. A literatura recente sobre saúde mental e desempenho esportivo aponta que ansiedade, autoconfiança, regulação emocional, motivação e capacidade de direcionar a atenção participam da forma como o atleta responde às exigências do treino e da competição. Em atletas de elite, essas variáveis não devem ser tratadas apenas como questões clínicas, mas também como componentes do ambiente de rendimento e do cuidado integral ao esportista (Reardon *et al.*, 2019; Rice *et al.*, 2019).

No contexto da natação, a exigência psicológica apresenta características próprias. A prova é individual, o tempo constitui um marcador objetivo de resultado e o nadador permanece submetido a ciclos repetitivos de treinamento, controle respiratório, percepção de esforço e cobrança por marcas. Silva *et al.* (2019), ao analisarem jovens nadadores brasileiros, demonstraram que a ansiedade pré-competitiva varia segundo características esportivas e individuais. Em estudo posterior com nadadores juvenis, Barbosa-Granados *et al.* (2022) identificaram que a percepção de maior dificuldade competitiva se associou ao aumento da ansiedade-estado, reforçando a necessidade de preparar o atleta para a interpretação das demandas da prova.

A ansiedade competitiva não possui efeito único ou linear. Ela envolve componentes cognitivos, como preocupação com o resultado e pensamentos de falha, e componentes somáticos, como alterações de frequência cardíaca, tensão muscular e desconforto corporal. O impacto sobre o desempenho depende da intensidade, da interpretação dada pelo atleta e dos recursos de autorregulação disponíveis. Revisões com atletas de diferentes modalidades

Este artigo é publicado em acesso aberto (Open Access) sob a licença Creative Commons Atribuição 4.0 Internacional (CC-BY), que permite uso, distribuição e reprodução irrestritos em qualquer meio, desde que o autor original e a fonte sejam creditados.

indicam que níveis elevados de ansiedade tendem a se relacionar negativamente com o rendimento e que fatores como pressão competitiva, perfeccionismo, experiência e ambiente de suporte modificam essa relação (Rice *et al.*, 2019; Rowland; Van Lankveld, 2019; Tóth *et al.*, 2022).

Essa discussão se torna especialmente relevante porque a preparação física intensa pode alterar o estado psicológico do nadador. Chortane *et al.* (2022), em ensaio com nadadores competitivos adolescentes, verificaram que quatro semanas de aumento abrupto do volume de treino elevaram significativamente a ansiedade somática e cognitiva e reduziram a autoconfiança, sem melhora significativa no desempenho dos 50 metros livre. O achado mostra que o planejamento de carga precisa ser articulado a estratégias de monitoramento psicológico, evitando que a busca por adaptação fisiológica produza desgaste emocional incompatível com o desempenho esperado.

Além da ansiedade, a motivação é central para a continuidade esportiva. A natação exige grande volume de prática deliberada, repetição técnica e persistência diante de períodos em que a evolução das marcas é pequena. A teoria da autodeterminação diferencia formas mais autônomas de motivação, ligadas ao interesse, ao prazer e à identificação pessoal com o objetivo, de formas controladas, dependentes de pressão externa, recompensas ou medo de fracassar. Em nadadores *masters* espanhóis, Simón-Piqueras *et al.* (2023) encontraram relações entre regulação autodeterminada, metas de realização e compromisso com a prática, indicando que a qualidade da motivação influencia a permanência e o vínculo com o treinamento.

Outro elemento decisivo é o foco atencional. Durante a largada, a virada, a manutenção do ritmo e a chegada, o atleta precisa selecionar informações relevantes e limitar distrações. O foco pode ser direcionado para sensações corporais, aspectos da técnica, ritmo, referências visuais ou efeitos do movimento sobre a água. Em situações de pressão, o excesso de autocontrole consciente pode desorganizar habilidades já automatizadas. Por isso, as estratégias psicológicas contemporâneas procuram desenvolver flexibilidade atencional, capacidade de retornar ao presente e rotinas pré-competitivas que reduzam a interferência de pensamentos intrusivos (Ong; Chua, 2021; Wang; Lei; Fan, 2023).

Nesse cenário, intervenções como treinamento de habilidades psicológicas, *mindfulness*, técnicas respiratórias, reestruturação cognitiva, definição de metas e visualização mental têm sido estudadas como recursos complementares ao treinamento esportivo. Reinebo *et al.* (2024), em revisão sistemática e meta-análise, observaram efeitos favoráveis de intervenções psicológicas sobre o desempenho atlético, embora com heterogeneidade entre modalidades, protocolos e medidas. Meta-análises específicas sobre *mindfulness* também apontam melhora

Este artigo é publicado em acesso aberto (Open Access) sob a licença Creative Commons Atribuição 4.0 Internacional (CC-BY), que permite uso, distribuição e reprodução irrestritos em qualquer meio, desde que o autor original e a fonte sejam creditados.

em variáveis relacionadas ao desempenho, atenção e ansiedade, sugerindo que o treinamento mental deve ser sistematizado e não utilizado apenas em momentos de crise (Wang; Lei; Fan, 2023; Si; Yang; Feng, 2024).

Diante disso, formulou-se a seguinte questão norteadora: de que maneira a preparação psicológica, com ênfase na motivação, no foco atencional e no controle da ansiedade, influencia o desempenho e a experiência competitiva de nadadores? O objetivo geral consiste em analisar, a partir da literatura científica, a influência da preparação psicológica em competições de natação. Como objetivos específicos, pretende-se discutir o papel da motivação e da autodeterminação; compreender a contribuição do foco e das estratégias atencionais; examinar os efeitos da ansiedade pré-competitiva e da autoconfiança; e identificar intervenções psicológicas aplicáveis à rotina de treinamento e competição.

2. REFERENCIAL TEÓRICO

2.1. Preparação psicológica e saúde mental

A preparação psicológica pode ser compreendida como um processo sistemático de desenvolvimento de habilidades mentais úteis para treinar, competir, recuperar-se e lidar com as demandas do ambiente esportivo. Ela não se confunde com psicoterapia nem substitui a atuação clínica do psicólogo, mas inclui rotinas de autorregulação, estabelecimento de metas, controle atencional, manejo de ativação, autoconhecimento e comunicação. Em contextos de alto rendimento, essas habilidades coexistem com fatores de saúde mental que exigem avaliação profissional, razão pela qual documentos de consenso defendem modelos integrados de cuidado ao atleta (Reardon *et al.*, 2019; Purcell *et al.*, 2019).

Na natação, o rendimento é produzido por uma interação entre capacidades físicas, domínio técnico e condições psicológicas. O atleta pode chegar à competição com preparação fisiológica adequada e, ainda assim, apresentar dificuldade para manter a estratégia de prova se estiver excessivamente preocupado com o tempo, adversários, expectativa da equipe ou possibilidade de falha. Zhou, Jin e Wen (2024), ao estudarem nadadores chineses de elite, reforçaram a associação entre ansiedade competitiva e desempenho, mostrando que o acompanhamento psicológico deve considerar características individuais e diferentes momentos da preparação competitiva.

O trabalho interdisciplinar é especialmente importante porque sinais psicológicos podem aparecer junto a alterações de sono, fadiga, dor, queda de desempenho e perda de motivação. Em atletas, essas manifestações podem estar relacionadas tanto ao processo normal de

Este artigo é publicado em acesso aberto (Open Access) sob a licença Creative Commons Atribuição 4.0 Internacional (CC-BY), que permite uso, distribuição e reprodução irrestritos em qualquer meio, desde que o autor original e a fonte sejam creditados.

treinamento quanto a sobrecarga, lesão, sofrimento emocional ou transtornos mentais. Reardon *et al.* (2019) recomendam que organizações esportivas construam ambientes capazes de reconhecer fatores de risco, reduzir estigma e facilitar acesso a cuidado qualificado. Para a Educação Física, isso implica observar, dialogar e encaminhar, sem extrapolar competências profissionais.

2.2. Motivação e autodeterminação na natação

A motivação representa um conjunto de processos que direcionam, energizam e sustentam o comportamento. No esporte, não basta perguntar se o atleta está motivado; é necessário compreender por que ele treina e quais fontes de regulação sustentam sua prática. Formas autônomas de motivação estão relacionadas à escolha, ao interesse e à valorização pessoal da atividade, enquanto formas controladas dependem mais de pressões externas ou internas. Essa distinção ajuda a compreender por que dois nadadores igualmente assíduos podem vivenciar o treinamento de modo muito diferente (Simón-Piqueras *et al.*, 2023).

Simón-Piqueras *et al.* (2023) analisaram regulação motivacional, metas de realização e compromisso esportivo em nadadores *masters* espanhóis. Os resultados reforçam a relevância de padrões autodeterminados e de metas que valorizam domínio e desenvolvimento. Embora a população *masters* possua características diferentes de atletas juvenis e de elite, o estudo contribui para demonstrar que a continuidade na natação envolve mais do que recompensas externas; ela depende da forma como o praticante interpreta competência, escolha, objetivo e vínculo com a modalidade.

O treinador participa diretamente da construção do clima motivacional. *Feedback*s centrados apenas no resultado podem aumentar a percepção de ameaça e tornar o erro incompatível com a aprendizagem. Em contraste, orientações que valorizam esforço deliberado, qualidade técnica, autonomia e progresso ajudam o atleta a interpretar o treinamento como processo. A prática de metas de curto, médio e longo prazo também contribui para reduzir a distância psicológica entre a sessão diária e o objetivo competitivo, permitindo que o nadador identifique indicadores de evolução além do tempo final.

2.3. Foco atencional e visualização mental

A atenção é um recurso limitado, e o desempenho esportivo depende da capacidade de selecionar informações relevantes em cada momento. Na natação, o foco pode mudar entre ritmo de braçada, sensação de água, contagem de ciclos, referência de adversários, distância para a parede e estratégia de chegada. Essa alternância exige flexibilidade. O problema não é perceber

Este artigo é publicado em acesso aberto (Open Access) sob a licença Creative Commons Atribuição 4.0 Internacional (CC-BY), que permite uso, distribuição e reprodução irrestritos em qualquer meio, desde que o autor original e a fonte sejam creditados.

estímulos diversos, mas permanecer preso a informações que não ajudam a execução, como pensamentos repetitivos sobre erro, comparação ou resultado futuro.

Uma rotina pré-largada bem definida pode reduzir a dispersão. Essa rotina pode incluir respiração breve, palavra-chave, visualização da primeira fase da prova e direcionamento do olhar. O objetivo não é eliminar pensamentos, mas criar um procedimento simples que permita ao atleta retornar à tarefa. A repetição da mesma sequência em treinos específicos torna o ritual familiar e diminui a necessidade de decisões adicionais em um momento de alta ativação emocional.

A visualização mental, também chamada *imagery*, consiste em representar internamente movimentos, sensações e situações competitivas. Na natação, pode ser usada para ensaiar largada, viradas, distribuição de ritmo e resposta a imprevistos. Sua utilidade aumenta quando a imagem é específica, controlável e associada a elementos sensoriais coerentes com a experiência do atleta. A visualização não substitui o treino físico; funciona como complemento para consolidar estratégias e preparar respostas antes da execução real.

2.4. Ansiedade pré-competitiva e autoconfiança

A ansiedade pré-competitiva é uma das variáveis mais investigadas na psicologia do esporte por surgir em um período diretamente relacionado à avaliação de desempenho. Em nadadores, ela pode aumentar nas horas ou minutos que antecedem a prova e combinar sintomas cognitivos e somáticos. Silva *et al.* (2019) mostraram que jovens nadadores apresentam diferenças de ansiedade conforme características individuais e esportivas, o que indica que protocolos uniformes de controle emocional podem não atender igualmente todos os atletas.

Chortane *et al.* (2022) mostraram a sensibilidade do estado psicológico à manipulação da carga de treino. Após quatro semanas de alto volume, os nadadores do grupo experimental apresentaram aumento de 34,13% na ansiedade somática, 45,83% na ansiedade cognitiva e redução de 18,43% na autoconfiança. Apesar dessas alterações, não houve melhora significativa no desempenho de 50 metros. Esses resultados indicam que a preparação competitiva deve considerar o custo psicológico da carga, especialmente quando o aumento é abrupto.

Ong e Chua (2021), em meta-análise sobre intervenções psicológicas e ansiedade competitiva, encontraram evidências de que intervenções estruturadas podem reduzir ansiedade no esporte. Esse resultado é coerente com revisões mais recentes que apontam efeitos de terapia cognitivo-comportamental, *mindfulness* e treinamento de habilidades psicológicas sobre

Este artigo é publicado em acesso aberto (Open Access) sob a licença Creative Commons Atribuição 4.0 Internacional (CC-BY), que permite uso, distribuição e reprodução irrestritos em qualquer meio, desde que o autor original e a fonte sejam creditados.

ansiedade-estado em atletas. A escolha da técnica deve considerar idade, modalidade, experiência, disponibilidade de profissional qualificado e preferência do atleta.

2.5. Atenção plena e regulação emocional

As técnicas de *mindfulness* ganharam espaço no esporte por enfatizarem atenção ao presente, aceitação de experiências internas e redução de respostas automáticas a pensamentos. Diferentemente de abordagens que tentam substituir todo pensamento negativo, o *mindfulness* busca mudar a relação do atleta com o conteúdo mental. Para nadadores, isso pode ser útil quando surgem antecipações de fracasso, desconforto físico e autocobrança próximos à competição.

Wang, Lei e Fan (2023) realizaram revisão sistemática e meta-análise de ensaios randomizados e encontraram efeitos favoráveis de intervenções baseadas em *mindfulness* sobre desempenho atlético e fatores relacionados. Myall *et al.* (2023), ao analisarem programas de *mindfulness* em atletas de elite, observaram benefícios para indicadores de saúde mental, com redução de sintomas como ansiedade e estresse em parte dos estudos. Esses achados sustentam o uso do *mindfulness* como complemento, sem dispensar avaliação individual e cuidado clínico quando necessário.

Si, Yang e Feng (2024) incluíram 11 artigos e 582 participantes em meta-análise sobre *mindfulness* e desempenho. Os autores identificaram efeitos positivos sobre nível de *mindfulness*, fluxo e desempenho, além de redução da ansiedade psicológica. Embora os resultados sejam promissores, a heterogeneidade elevada em algumas análises exige cautela. Modalidades, tempo de intervenção, experiência dos atletas e qualidade dos protocolos variam substancialmente, o que impede afirmar que um único formato seja ideal para todos.

2.6. Carga de treino, recuperação e esgotamento

O burnout esportivo representa uma condição de esgotamento associada a exaustão, redução da sensação de realização e desvalorização do esporte. Groenewal, Putrino e Norman (2021) destacam a relação entre motivação e *burnout* e discutem a importância de identificar fatores que sustentam ou comprometem o vínculo do atleta com a prática. Na natação, sinais como resistência persistente ao treino, irritabilidade, perda de prazer e queda de confiança precisam ser interpretados dentro do contexto global, evitando simplificações.

A periodização psicológica pode acompanhar a periodização física. Em fases de base, o foco pode recair em construção de habilidades, metas e consciência emocional. Próximo a competições, podem ser enfatizadas rotinas pré-prova, visualização e estratégias de ansiedade.

Este artigo é publicado em acesso aberto (Open Access) sob a licença Creative Commons Atribuição 4.0 Internacional (CC-BY), que permite uso, distribuição e reprodução irrestritos em qualquer meio, desde que o autor original e a fonte sejam creditados.

Após eventos importantes, a avaliação pós-competição e a recuperação psicológica ajudam a integrar a experiência sem manter ruminação excessiva. Essa organização evita que o treinamento mental seja improvisado apenas na véspera de campeonatos.

3. METODOLOGIA

Esta revisão integrativa adotou abordagem qualitativa e finalidade exploratório-descritiva. A pergunta norteadora foi: de que maneira motivação, foco atencional e ansiedade competitiva se relacionam ao desempenho e à experiência esportiva de nadadores? Foram distinguidas evidências primárias obtidas com nadadores, revisões sistemáticas com atletas de diversas modalidades e fontes conceituais ou contextuais. Os autores confirmaram o conjunto de oito publicações incluídas na síntese. A falta de fichas individuais de triagem e de um protocolo completo impede, contudo, a auditoria independente de cada etapa de seleção.

As buscas foram informadas pelos autores como realizadas entre maio e agosto de 2026, contemplando PubMed/MEDLINE, SciELO, LILACS e periódicos científicos, com prioridade para publicações de 2019 a 2025, em português, inglês ou espanhol. Os blocos conceituais incluíram modalidade (swimming OR swimmers OR natação), variáveis psicológicas (competitive anxiety OR anxiety OR motivation OR attentional focus OR mindfulness) e desfechos (sport performance OR self-confidence OR sport commitment). O Quadro 1 apresenta esses blocos como descrição temática, e não como reprodução literal de strings executadas: não foram preservadas as datas individuais, os filtros e os históricos de busca por base.

Conforme os quantitativos informados pelos autores, foram recuperados 118 registros. Antes da triagem de títulos e resumos, removeram-se 23 duplicados e outros 27 por motivos não discriminados na documentação disponível. Restaram 68 registros para triagem, sendo 60 excluídos e oito remanescentes (118 − 23 − 27 = 68; 68 − 60 = 8). Os autores confirmaram oito publicações para o núcleo da análise, identificadas no Quadro 2. Os dados agregados sustentam o fluxo numérico, mas não foram disponibilizados identificadores por etapa, justificativas individuais das 27 remoções ou fichas de avaliação integral; assim, a trajetória bibliográfica não pode ser auditada individualmente como um fluxograma PRISMA 2020 completo.

O conjunto de oito publicações incluídas na análise foi confirmado pelos autores e abrange seis estudos empíricos com nadadores (Silva *et al.*, 2019; Barbosa-Granados *et al.*, 2022; Chortane *et al.*, 2022; Simón-Piqueras *et al.*, 2023; Gomes *et al.*, 2024; Zhou; Jin; Wen, 2024) e duas revisões sistemáticas/meta-análises multiesportivas sobre intervenções (Ong; Chua, 2021; Reinebo *et al.*, 2024). Das outras dez referências citadas, oito compõem o apoio

Este artigo é publicado em acesso aberto (Open Access) sob a licença Creative Commons Atribuição 4.0 Internacional (CC-BY), que permite uso, distribuição e reprodução irrestritos em qualquer meio, desde que o autor original e a fonte sejam creditados.

analítico na matriz e duas sustentam a contextualização geral. A confirmação do corpus analítico pelos autores não equivale à recuperação dos registros individualizados da triagem originalmente realizada.

A extração das fontes foi organizada por autoria, ano, população, delineamento, variável psicológica, resultado relatado e aplicabilidade à natação. A composição confirmada do núcleo considerou pertinência direta da população de nadadores ou, nas revisões multiesportivas, síntese sistemática de intervenções relacionadas à ansiedade e ao desempenho. As dez fontes complementares não foram contadas entre as oito publicações incluídas na síntese central. A apreciação crítica foi narrativa, com distinção entre associação e causalidade; não houve aplicação documentada de instrumentos formais de risco de viés nem classificação padronizada da certeza da evidência.

A Figura 1 apresenta o fluxo quantitativo parcial relatado pelos autores (identificação e triagem), não um fluxograma PRISMA 2020 integral. A composição das oito publicações incluídas foi confirmada pelos autores e discriminada no Quadro 2, mas não se recuperaram os motivos específicos das 27 remoções anteriores à triagem nem os vínculos documentais de cada publicação às etapas históricas de seleção. A síntese temática incluiu motivação, foco atencional, ansiedade, carga de treino e intervenções psicológicas. Não houve recrutamento ou coleta de dados pessoais.

Quadro 1. Blocos de termos e estratégias de busca informados no manuscrito

Bloco de termos	**Expressões e função**
Modalidade	(swimming OR swimmers OR natação): delimitar pesquisas específicas com nadadores.
Variáveis psicológicas	(competitive anxiety OR anxiety OR motivation OR attentional focus OR mindfulness): localizar os constructos centrais.
Desfechos e intervenções	(sport performance OR self-confidence OR commitment OR psychological skills training): conectar dimensões psicológicas a rendimento, adesão e cuidado.
Combinação	Modalidade AND variáveis; quando necessário, variáveis AND intervenção/desfecho, para estudos multiesportivos. A string executada em cada base não foi documentada no original.

Fonte: elaboração própria a partir da descrição metodológica do manuscrito (2026).

Este artigo é publicado em acesso aberto (Open Access) sob a licença Creative Commons Atribuição 4.0 Internacional (CC-BY), que permite uso, distribuição e reprodução irrestritos em qualquer meio, desde que o autor original e a fonte sejam creditados.

Figura 1. Fluxo parcial dos registros bibliográficos (buscas entre maio e agosto de 2026)

Etapa documental	Registros e observações
Registros identificados nas buscas	118 registros, informados para maio–agosto de 2026.
Registros removidos antes da triagem	50: 23 registros duplicados e 27 por outros motivos não discriminados nos registros disponíveis.
Triagem de títulos e resumos	68 registros triados; 60 excluídos; oito remanescentes. Os autores confirmaram oito publicações para a síntese, sem fichas individuais de triagem preservadas.
Corpus analítico confirmado	Oito publicações incluídas na síntese (6 estudos com nadadores + 2 revisões multiesportivas); 10 referências complementares. A confirmação dos autores não substitui os registros originais de seleção.

Fonte: quantitativos informados pelos autores (2026). O núcleo de oito publicações foi confirmado pelos autores; faltam os motivos individualizados das 27 remoções pré-triagem e as fichas históricas de seleção. Trata-se de fluxo quantitativo parcial, não de PRISMA completo.

4. RESULTADOS E DISCUSSÃO

A análise confirmada pelos autores compreende um núcleo de oito publicações (seis pesquisas com nadadores e duas revisões sistemáticas de intervenções em atletas de diferentes modalidades) e dez referências de apoio, das quais oito integram a matriz comparativa. A distinção considera a pertinência temática das fontes para o objetivo da revisão. Evidências obtidas com nadadores possuem maior proximidade com a modalidade; estudos multiesportivos oferecem subsídios indiretos, sem comprovar eficácia causal específica na natação. O Quadro 2 explicita a função de cada fonte. A documentação individual das buscas permanece indisponível.

Quadro 2. Matriz crítica de 16 fontes: oito do núcleo analítico e oito de apoio

Autoria / ano	**População e delineamento**	**Síntese do achado**	Função na síntese
Silva *et al.* (2019)	Nadadores jovens brasileiros; Estudo observacional	A ansiedade variou segundo características individuais e esportivas; exige avaliação individualizada.	Núcleo (natação)
Rice *et al.* (2019)	Atletas de elite de múltiplas modalidades; Revisão sistemática/meta-análise	Identificou múltiplos fatores pessoais e contextuais associados à ansiedade em atletas de elite.	Apoio contextual

Este artigo é publicado em acesso aberto (Open Access) sob a licença Creative Commons Atribuição 4.0 Internacional (CC-BY), que permite uso, distribuição e reprodução irrestritos em qualquer meio, desde que o autor original e a fonte sejam creditados.

Autoria / ano	**População e delineamento**	**Síntese do achado**	Função na síntese
Reardon *et al.* (2019)	Atletas de elite; Consenso internacional	Recomenda integração entre desempenho, prevenção, reconhecimento de sinais e acesso a cuidado qualificado.	Apoio contextual
Trigueros *et al.* (2020)	Atletas; Estudo correlacional	A qualidade da motivação se relacionou a resiliência e ansiedade, apoiando intervenções motivacionais.	Apoio contextual
Ong; Chua (2021)	Atletas de diferentes esportes; Meta-análise	Intervenções psicológicas apresentaram efeito favorável sobre ansiedade competitiva.	Núcleo (revisão)
Groenewal *et al.* (2021)	Atletas; Revisão	Discute mecanismos e fatores relacionados ao esgotamento e à perda de motivação esportiva.	Apoio contextual
Barbosa-Granados *et al.* (2022)	79 nadadores juvenis; Longitudinal	Maior dificuldade percebida associou-se a maior ansiedade-estado.	Núcleo (natação)
Chortane *et al.* (2022)	28 nadadores competitivos; Ensaio controlado	Alto volume elevou ansiedade e reduziu autoconfiança sem melhora significativa nos 50 m.	Núcleo (natação)
Tóth *et al.* (2022)	Atletas húngaros; Estudo correlacional/mediação	Crenças irracionais e perfeccionismo contribuíram para ansiedade competitiva.	Apoio contextual
Simón-Piqueras *et al.* (2023)	Nadadores masters espanhóis; Estudo transversal	Regulação autodeterminada e metas relacionaram-se ao compromisso com a natação.	Núcleo (natação)
Wang; Lei; Fan (2023)	Atletas; Revisão sistemática/meta-análise	Intervenções baseadas em mindfulness mostraram efeitos favoráveis sobre desempenho e fatores relacionados.	Apoio contextual
Myall *et al.* (2023)	Atletas de elite; Revisão sistemática/meta-análise	Programas de mindfulness melhoraram indicadores de saúde mental em atletas de elite.	Apoio contextual
Gomes *et al.* (2024)	54 jovens nadadores; Estudo observacional	Analisou ansiedade pré-competitiva e autoconfiança em relação ao desempenho competitivo.	Núcleo (natação)

Este artigo é publicado em acesso aberto (Open Access) sob a licença Creative Commons Atribuição 4.0 Internacional (CC-BY), que permite uso, distribuição e reprodução irrestritos em qualquer meio, desde que o autor original e a fonte sejam creditados.

Autoria / ano	População e delineamento	Síntese do achado	Função na síntese
Zhou; Jin; Wen (2024)	Nadadores chineses de elite; Estudo longitudinal/associativo	Relação entre ansiedade competitiva e desempenho ao longo do tempo.	Núcleo (natação)
Reinebo *et al.* (2024)	Atletas de múltiplas modalidades; Revisão sistemática/meta-análise	Intervenções psicológicas apresentaram benefícios para desempenho, com heterogeneidade entre protocolos.	Núcleo (revisão)
Si; Yang; Feng (2024)	Atletas de modalidades diversas; Meta-análise (11 estudos, 582 participantes)	Melhora agregada de atenção plena, fluxo e desempenho e redução de ansiedade; heterogeneidade entre esportes.	Apoio contextual

Fonte: organização das fontes citadas e confirmação, pelos autores, do núcleo de oito publicações (2026). A verificação independente da trajetória de seleção não é possível sem as fichas originais; evidências multiesportivas têm aplicabilidade indireta.

4.1. Alcance e qualidade das evidências

As oito publicações do núcleo analítico compreendem pesquisas observacionais ou longitudinais com nadadores, um estudo controlado de sobrecarga de treinamento e duas revisões sistemáticas/meta-análises multiesportivas de intervenções psicológicas. As demais fontes são utilizadas para contextualizar mecanismos, saúde mental e estratégias de treinamento, sem ampliar artificialmente o número de estudos incluídos no núcleo. A heterogeneidade de amostras, delineamentos e desfechos exige interpretação cautelosa.

A avaliação crítica mostrou que desenhos transversais e associações temporais não demonstram, isoladamente, que a preparação psicológica cause melhores tempos de prova. Mesmo quando estudos experimentais ou meta-análises indicam resultados favoráveis, diferenças entre populações, intervenções, medidas e fases do treinamento reduzem a possibilidade de estimar um efeito uniforme para a natação. Documentos de consenso orientam a prática, mas não são ensaios de eficácia. Sem avaliação padronizada do risco de viés, a síntese é interpretativa, e suas conclusões devem permanecer prudentes.

4.2. Motivação, compromisso e resiliência

A motivação aparece como variável de sustentação do processo esportivo mais do que como determinante isolado de um resultado. Simón-Piqueras *et al.* (2023) demonstram que formas autodeterminadas de regulação se relacionam a metas e compromisso em nadadores

Este artigo é publicado em acesso aberto (Open Access) sob a licença Creative Commons Atribuição 4.0 Internacional (CC-BY), que permite uso, distribuição e reprodução irrestritos em qualquer meio, desde que o autor original e a fonte sejam creditados.

masters. O achado é compatível com a ideia de que permanência de longo prazo depende de integração entre prazer, identidade esportiva, percepção de competência e objetivos pessoais.

Trigueros *et al.* (2020) acrescentam que a motivação se relaciona à resiliência e à ansiedade em atletas. Na prática, um nadador com metas autônomas e percepção de controle tende a possuir mais recursos para reinterpretar uma prova ruim sem abandonar o objetivo de longo prazo. Entretanto, motivação não elimina necessidade de descanso nem justifica manutenção de cargas excessivas. A resiliência saudável inclui reconhecer limites e utilizar suporte social e profissional.

O *burnout* foi incluído na discussão porque representa um possível desfecho de desequilíbrio prolongado entre demanda e recursos. Groenewal, Putrino e Norman (2021) destacam que a motivação se modifica em processos de esgotamento. Portanto, a perda persistente de sentido e prazer não deve ser respondida apenas com maior cobrança motivacional. A equipe precisa investigar carga, recuperação, pressão, relações e estado emocional, encaminhando para avaliação especializada quando houver sinais de sofrimento significativo.

4.3. Atenção, visualização e controle atencional

Os estudos de intervenção revisados sustentam a ideia de que atenção é treinável. Wang, Lei e Fan (2023) encontraram resultados favoráveis para intervenções baseadas em *mindfulness* sobre desempenho e variáveis relacionadas. Si, Yang e Feng (2024), em meta-análise com 582 participantes, observaram melhora do nível de *mindfulness*, fluxo e desempenho, além de redução de ansiedade. Esses resultados indicam que treinar atenção ao presente pode diminuir a interferência de pensamentos avaliativos durante a execução.

Para a natação, a aplicação mais coerente é associar *mindfulness* a tarefas específicas da modalidade. Em vez de utilizar apenas meditação formal, o nadador pode treinar consciência da respiração antes da série, atenção ao contato com a água, reconhecimento de pensamentos durante estímulos intensos e retorno a uma palavra-chave de execução. A transferência para competição tende a ser maior quando a habilidade psicológica é praticada no mesmo contexto em que será necessária.

A visualização mental complementa o treinamento atencional ao antecipar a sequência da prova. O atleta pode ensaiar mentalmente largada, aceleração, ritmo, viradas e chegada, considerando inclusive possíveis dificuldades. Uma visualização realista não deve imaginar apenas cenário perfeito; pode incorporar resposta a uma largada ruim, sensação de fadiga

Este artigo é publicado em acesso aberto (Open Access) sob a licença Creative Commons Atribuição 4.0 Internacional (CC-BY), que permite uso, distribuição e reprodução irrestritos em qualquer meio, desde que o autor original e a fonte sejam creditados.

antecipada ou adversário avançando. Isso reduz surpresa e favorece recuperação da estratégia quando o evento real não corresponde ao plano inicial.

4.4. Ansiedade, carga e autoconfiança

Entre os resultados mais consistentes da revisão está a relação entre percepção de desafio e ansiedade. Barbosa-Granados *et al.* (2022) demonstraram que jovens nadadores apresentaram maior ansiedade-estado quando perceberam a competição como mais difícil. Isso sugere que a avaliação cognitiva da prova pode ser alvo de intervenção. O treinador pode trabalhar expectativas, decompor objetivos e evitar linguagem que transforme a competição em ameaça absoluta.

Silva *et al.* (2019) já haviam mostrado variações de ansiedade pré-competitiva em jovens nadadores brasileiros. Em conjunto, esses estudos reforçam que idade, experiência, categoria e contexto devem ser considerados. O uso de instrumentos de rastreio pode ajudar, mas a leitura dos resultados precisa ser individual. Dois atletas com pontuações semelhantes podem interpretar a ansiedade de maneira diferente, e essa interpretação altera seu impacto na execução.

Chortane *et al.* (2022) oferecem evidência de que a carga física modifica o estado psicológico. O aumento do volume elevou ansiedade somática e cognitiva e reduziu autoconfiança. Esse dado tem implicação direta para a periodização: quando a carga aumenta, a equipe deve esperar alterações subjetivas e acompanhar sua evolução. Se a ansiedade permanece elevada e a confiança continua caindo, pode ser necessário ajustar recuperação, comunicação ou planejamento.

A literatura geral sobre ansiedade em atletas também demonstra que determinantes pessoais e ambientais se combinam. Rice *et al.* (2019) descrevem múltiplos fatores associados à ansiedade em atletas de elite, enquanto Tóth *et al.* (2022) destacam o papel de crenças irracionais e perfeccionismo. Na natação, o perfeccionismo pode aparecer como interpretação extrema de erros mínimos. Trabalhar flexibilidade cognitiva é importante para impedir que a busca por excelência se transforme em ameaça constante.

4.5. Intervenções psicológicas

O conjunto de revisões sugere que intervenções psicológicas são úteis, mas não equivalentes. Ong e Chua (2021) identificaram efeitos de intervenções sobre ansiedade competitiva. Reinebo *et al.* (2024) verificaram benefícios de diferentes abordagens para desempenho atlético, embora com variação entre estudos. Isso significa que a escolha do

Este artigo é publicado em acesso aberto (Open Access) sob a licença Creative Commons Atribuição 4.0 Internacional (CC-BY), que permite uso, distribuição e reprodução irrestritos em qualquer meio, desde que o autor original e a fonte sejam creditados.

método deve ser baseada no problema identificado: ansiedade excessiva, dificuldade de foco, autocrítica, baixa confiança ou falta de rotina mental exigem intervenções distintas.

As abordagens baseadas em *mindfulness* apresentam resultados particularmente consistentes para atenção e ansiedade. Wang, Lei e Fan (2023) e Si, Yang e Feng (2024) relatam efeitos favoráveis, enquanto Myall *et al.* (2023) destacam benefícios sobre saúde mental de atletas de elite. Contudo, *mindfulness* não deve ser vendido como técnica universal. Alguns atletas podem preferir estratégias cognitivas mais estruturadas, visualização ou rotinas respiratórias. A adesão é parte da eficácia.

Outra conclusão importante é que intervenções precisam de tempo. Habilidades psicológicas não são adquiridas por uma única conversa antes da competição. Protocolos de várias semanas permitem aprendizagem, prática e ajuste. O treinador pode apoiar a rotina, mas intervenções psicológicas especializadas devem ser conduzidas por profissional habilitado. A integração entre psicólogo, treinador, preparador físico e atleta evita mensagens contraditórias e melhora a transferência para o ambiente esportivo.

É essencial distinguir os níveis de inferência. Os resultados favoráveis de revisões e meta-análises com diferentes modalidades sugerem plausibilidade de benefícios, mas não validam um protocolo único para nadadores nem estabelecem causalidade para todas as medidas de desempenho. Pesquisas específicas com natação, especialmente ensaios comparativos, são necessárias para verificar o efeito de cada estratégia por faixa etária, prova e etapa da temporada.

4.6. Aplicações ao treinamento

Para o profissional de Educação Física, os achados reforçam a necessidade de reconhecer a dimensão psicológica do treinamento sem ultrapassar os limites de competência. O treinador pode organizar clima motivacional, comunicação, metas, rotinas e monitoramento de sinais. Quando há sofrimento intenso, persistente ou prejuízo funcional, é necessário encaminhar para psicólogo ou outro profissional de saúde adequado. Essa distinção protege o atleta e qualifica o trabalho interdisciplinar.

Uma proposta de aplicação é instituir um protocolo semanal simples com quatro indicadores: percepção de fadiga, confiança, ansiedade antecipatória e motivação para treinar. Escalas curtas de zero a dez podem ser usadas como triagem interna, sem finalidade diagnóstica. Tendências de várias semanas são mais relevantes do que um único valor. A informação pode orientar conversa e ajuste de carga, especialmente em períodos de intensificação.

Este artigo é publicado em acesso aberto (Open Access) sob a licença Creative Commons Atribuição 4.0 Internacional (CC-BY), que permite uso, distribuição e reprodução irrestritos em qualquer meio, desde que o autor original e a fonte sejam creditados.

Antes de competições, recomenda-se uma rotina individual contendo poucos elementos: objetivo de processo, estratégia de atenção, respiração breve e plano para imprevistos. O atleta deve saber o que fazer se perceber ansiedade alta, se a largada não for ideal ou se o adversário estiver à frente. Ter um plano reduz incerteza e mantém a atenção em decisões controláveis. Após a prova, a avaliação pós-competição deve registrar aprendizado antes de discutir julgamento global do resultado.

Quadro 3. Estratégias e indicadores de acompanhamento psicológico

Dimensão	Sinais de atenção	Estratégia possível	Monitoramento
Motivação	Queda de sentido, pressão externa, monotonia	Metas de processo, devolutiva específica, autonomia compatível com a idade	Motivação para treinar; percepção de progresso
Foco atencional	Distrações, ruminação, excesso de autocontrole	Palavras-chave, visualização, atenção plena, rotina pré-largada	Capacidade de retornar à tarefa; clareza da estratégia
Ansiedade	Preocupação, tensão, interpretação de ameaça	Respiração, reestruturação cognitiva, exposição em treino, psicologia do esporte	Ansiedade antecipatória; autoconfiança
Carga e recuperação	Fadiga, irritabilidade, queda de confiança	Periodização, monitoramento, recuperação e comunicação	Percepção de esforço, fadiga, sono e humor

Fonte: elaboração própria a partir da literatura discutida (2026). As estratégias não substituem avaliação psicológica individual.

5. CONSIDERAÇÕES FINAIS

A revisão permitiu concluir que a preparação psicológica exerce influência relevante sobre a experiência competitiva e o desempenho de nadadores, sobretudo por meio de três eixos interdependentes: motivação, foco atencional e manejo da ansiedade. Os estudos analisados mostram que o componente mental não atua isoladamente, mas em interação com carga de treino, autoconfiança, percepção de dificuldade, ambiente motivacional e estágio de preparação. Dessa forma, reduzir a psicologia do esporte a técnicas utilizadas minutos antes da prova não representa a complexidade do fenômeno.

Este artigo é publicado em acesso aberto (Open Access) sob a licença Creative Commons Atribuição 4.0 Internacional (CC-BY), que permite uso, distribuição e reprodução irrestritos em qualquer meio, desde que o autor original e a fonte sejam creditados.

No eixo da ansiedade, os resultados demonstram que sua intensidade e interpretação variam conforme percepção de dificuldade, características individuais e fase de preparação. Estudos específicos com nadadores mostram aumento da ansiedade em situações percebidas como mais difíceis e alteração importante do estado psicológico após aumento abrupto da carga de treinamento. Assim, o controle da ansiedade deve envolver monitoramento, planejamento da carga, estratégias de regulação e comunicação adequada, em vez de simplesmente exigir que o atleta “fique calmo”.

As intervenções psicológicas apresentam evidências favoráveis para redução de ansiedade e melhoria de fatores associados ao desempenho. *Mindfulness*, treinamento de habilidades psicológicas e abordagens cognitivas podem ser úteis quando aplicados de forma estruturada, progressiva e individualizada. Contudo, a heterogeneidade dos estudos impede defender uma técnica universal. A escolha deve considerar a necessidade do nadador, sua idade, experiência, preferência e acesso a profissional qualificado.

Como implicação prática, recomenda-se que equipes de natação integrem o treinamento mental ao planejamento anual, com metas psicológicas, monitoramento breve de estado, rotinas pré-prova e avaliação pós-competição. O profissional de Educação Física pode contribuir na construção do clima, na comunicação e na organização dessas rotinas, mantendo articulação com psicólogos quando houver necessidade de intervenção especializada. Essa abordagem tende a ser mais segura e sustentável do que ações pontuais motivadas apenas por queda de rendimento.

Entre as limitações, destaca-se a incompletude da documentação histórica das buscas. Embora tenham sido informados 118 registros iniciais, 23 duplicados e 27 removidos antes da triagem, 68 triados e 60 excluídos, não foram fornecidas justificativas individualizadas para as 27 remoções nem fichas completas que permitam reconstituir a seleção bibliográfica registro a registro. O núcleo de oito publicações analisadas foi confirmado pelos autores, mas a confirmação não substitui a documentação necessária para auditoria independente. Tampouco se dispõe de avaliação formal de risco de viés; há heterogeneidade de delineamentos, instrumentos e populações. Consequentemente, os achados de intervenções avaliadas em outras modalidades não devem ser extrapolados causalmente a todos os nadadores.

Pesquisas futuras devem registrar previamente as estratégias e datas de busca, aplicar ferramentas adequadas de apreciação crítica e desenvolver estudos controlados específicos com nadadores, contemplando sexo, categoria, tipo de prova, carga de treinamento e desfechos objetivos ao longo de temporadas completas.

Este artigo é publicado em acesso aberto (Open Access) sob a licença Creative Commons Atribuição 4.0 Internacional (CC-BY), que permite uso, distribuição e reprodução irrestritos em qualquer meio, desde que o autor original e a fonte sejam creditados.

REFERÊNCIAS

BARBOSA-GRANADOS, Sergio *et al.* Precompetitive anxiety in young swimmers: analysis of perceived competition difficulty. *Retos*, n. 45, p. 651-659, 2022. Disponível em: https://doi.org/10.47197/retos.v45i0.90934. Acesso em: 12 ago. 2026.

CHORTANE, Oussama Gaied *et al.* Effect of High-Volume Training on Psychological State and Performance in Competitive Swimmers. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, v. 19, n. 13, 7619, 2022. Disponível em: https://doi.org/10.3390/ijerph19137619. Acesso em: 12 ago. 2026.

GOMES, Raissa Carla *et al.* Ansiedade pré-competitiva e desempenho esportivo em jovens nadadores. *Caderno de Educação Física e Esporte*, v. 22, e30925, 2024. Disponível em: https://doi.org/10.36453/cefe.2024.30925. Acesso em: 12 ago. 2026.

GROENEWAL, Paul H.; PUTRINO, David; NORMAN, Marissa R. Burnout and Motivation in Sport. *Psychiatric Clinics of North America*, v. 44, n. 3, p. 359-372, 2021. Disponível em: https://doi.org/10.1016/j.psc.2021.04.008. Acesso em: 12 ago. 2026.

MYALL, Kearnan *et al.* Effect of mindfulness-based programmes on elite athlete mental health: a systematic review and meta-analysis. *British Journal of Sports Medicine*, v. 57, n. 2, p. 99-108, 2023. Disponível em: https://doi.org/10.1136/bjsports-2022-105596. Acesso em: 12 ago. 2026.

ONG, Nicholas C. H.; CHUA, Jia Hui E. Effects of psychological interventions on competitive anxiety in sport: a meta-analysis. *Psychology of Sport and Exercise*, v. 52, 101836, 2021. Disponível em: https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2020.101836. Acesso em: 12 ago. 2026.

PURCELL, Rosemary *et al.* Mental Health In Elite Athletes: Increased Awareness Requires An Early Intervention Framework to Respond to Athlete Needs. *Sports Medicine - Open*, v. 5, 46, 2019. Disponível em: https://doi.org/10.1186/s40798-019-0220-1. Acesso em: 12 ago. 2026.

REARDON, Claudia L. *et al.* Mental health in elite athletes: International Olympic Committee consensus statement (2019). *British Journal of Sports Medicine*, v. 53, n. 11, p. 667-699, 2019. Disponível em: https://doi.org/10.1136/bjsports-2019-100715. Acesso em: 12 ago. 2026.

REINEBO, Gustaf *et al.* Effects of Psychological Interventions to Enhance Athletic Performance: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Sports Medicine*, v. 54, p. 347-373, 2024. Disponível em: https://doi.org/10.1007/s40279-023-01931-z. Acesso em: 12 ago. 2026.

RICE, Simon M. *et al.* Determinants of anxiety in elite athletes: a systematic review and meta-analysis. *British Journal of Sports Medicine*, v. 53, n. 11, p. 722-730, 2019. Disponível em: https://doi.org/10.1136/bjsports-2019-100620. Acesso em: 12 ago. 2026.

ROWLAND, David L.; VAN LANKVELD, Jacques. Anxiety and performance in sex, sport, and stage: identifying common ground. *Frontiers in Psychology*, v. 10, 1615, 2019. Disponível em: https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.01615. Acesso em: 12 ago. 2026.

SI, Xing Wei; YANG, Zhen Kun; FENG, Xia. A meta-analysis of the intervention effect of mindfulness training on athletes' performance. *Frontiers in Psychology*, v. 15, 1375608, 2024. Disponível em: https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1375608. Acesso em: 12 ago. 2026.

SILVA, Glauber Castelo Branco *et al.* Analysis of pre-competitive anxiety of Brazilian young swimmers. *Acta Scientiarum. Health Sciences*, v. 41, e45475, 2019. Disponível em: https://doi.org/10.4025/actascihealthsci.v41i1.45475. Acesso em: 12 ago. 2026.

Este artigo é publicado em acesso aberto (Open Access) sob a licença Creative Commons Atribuição 4.0 Internacional (CC-BY), que permite uso, distribuição e reprodução irrestritos em qualquer meio, desde que o autor original e a fonte sejam creditados.

SIMÓN-PIQUERAS, Juan Ángel *et al.* Self-Determined Regulation, Achievement Goals and Sport Commitment in Spanish Masters Swimmers. *Behavioral Sciences*, v. 13, n. 10, 828, 2023. Disponível em: https://doi.org/10.3390/bs13100828. Acesso em: 12 ago. 2026.

TÓTH, Renátó *et al.* "I must be perfect": the role of irrational beliefs and perfectionism on the competitive anxiety of Hungarian athletes. *Frontiers in Psychology*, v. 13, 994126, 2022. Disponível em: https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.994126. Acesso em: 12 ago. 2026.

TRIGUEROS, Rubén *et al.* El efecto de la motivación sobre la resiliencia y la ansiedad del deportista. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y del Deporte*, v. 20, n. 77, p. 73-86, 2020. Disponível em: https://doi.org/10.15366/rimcafd2020.77.005. Acesso em: 12 ago. 2026.

WANG, Yan; LEI, Si-Man; FAN, Jingjing. Effects of Mindfulness-Based Interventions on Promoting Athletic Performance and Related Factors among Athletes: A Systematic Review and Meta-Analysis of Randomized Controlled Trial. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, v. 20, n. 3, 2038, 2023. Disponível em: https://doi.org/10.3390/ijerph20032038. Acesso em: 12 ago. 2026.

ZHOU, Yu; JIN, Zhe; WEN, Yuhong. The influence of competitive anxiety of Chinese elite swimmers. *Frontiers in Psychology*, v. 15, 1392137, 2024. Disponível em: https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1392137. Acesso em: 12 ago. 2026.

Este artigo é publicado em acesso aberto (Open Access) sob a licença Creative Commons Atribuição 4.0 Internacional (CC-BY), que permite uso, distribuição e reprodução irrestritos em qualquer meio, desde que o autor original e a fonte sejam creditados.