v7.n11.2026

REVISTA CIENTÍFICA - RECIMA21 ISSN 2675-6218

COLAPSO DO DESEMPENHO SOB PRESSÃO EM PONTOS DECISIVOS NO *BEACH TENNIS*: ANSIEDADE COMPETITIVA, AUTOCONFIANÇA E TOMADA DE DECISÃO

CHOKING UNDER PRESSURE AT DECIDING POINTS IN BEACH TENNIS: COMPETITIVE ANXIETY, SELF-CONFIDENCE AND DECISION-MAKING

CAÍDA DEL RENDIMIENTO BAJO PRESIÓN EN PUNTOS DECISIVOS DEL TENIS PLAYA: ANSIEDAD COMPETITIVA, AUTOCONFIANZA Y TOMA DE DECISIONES

Larissa Monteiro de Souza[1], Luís Antônio Roldão de Abreu[2], Amanda Gabrielly Alves Pinheiro[3]

https://doi.org/10.47820/recima21.v7i11.9743

PUBLICADO: 11/2026

RESUMO

Esta revisão narrativa examinou como a ansiedade competitiva, a autoconfiança e o controle atencional podem ajudar a explicar a queda de desempenho sob pressão no ponto decisivo de 40 a 40 no *beach tennis*. A busca dirigida reuniu dez publicações temáticas. Em estudo com 48 atletas amadores da modalidade, a autoconfiança apresentou correlação inversa com as dimensões cognitiva e somática da ansiedade antes da competição. O estudo não avaliou o ponto decisivo nem a qualidade das decisões táticas. Pesquisas em outras tarefas esportivas sugerem que a pressão pode favorecer a distração ou o monitoramento consciente de gestos automatizados. Rotinas pré-desempenho mostraram resultados favoráveis em algumas dessas tarefas, com transferência para o jogo em duplas ainda incerta. A literatura examinada não estabelece um efeito específico da regra sem vantagem sobre a ansiedade ou o desempenho.

PALAVRAS-CHAVE: *Beach tennis*. Ansiedade competitiva. Autoconfiança. Controle atencional. Tomada de decisão.

ABSTRACT

This narrative review examined how competitive anxiety, self-confidence and attentional control may help explain performance decline under pressure at the 40-all deciding point in beach tennis. A targeted search identified ten relevant publications. In a study of 48 amateur beach tennis players, pre-competition self-confidence was inversely correlated with cognitive and somatic anxiety. The study did not assess the deciding point or the quality of tactical decisions. Research on other sport tasks suggests that pressure may prompt distraction or conscious monitoring of automated movements. Pre-performance routines showed favorable results in some of these tasks, although their transfer to doubles play remains uncertain. The reviewed literature does not establish a specific effect of no-ad scoring on anxiety or performance.

KEYWORDS: *Beach tennis. Competitive anxiety. Self-confidence. Attentional control. Decision-making.*

RESUMEN

Esta revisión narrativa examinó cómo la ansiedad competitiva, la autoconfianza y el control atencional pueden ayudar a explicar la caída del rendimiento bajo presión en el punto decisivo de 40 iguales en el tenis playa. La búsqueda dirigida reunió diez publicaciones temáticas. En un estudio con 48 deportistas aficionados de la modalidad, la autoconfianza precompetitiva se correlacionó inversamente con la ansiedad cognitiva y somática.

[1] Universidade Nilton Lins. Graduanda em Educação Física.
[2] Universidade Nilton Lins. Graduando em Educação Física.
[3] Universidade Nilton Lins. Especialista e docente.

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.

El estudio no evaluó el punto decisivo ni la calidad de las decisiones tácticas. Investigaciones en otras tareas deportivas sugieren que la presión puede favorecer la distracción o la supervisión consciente de movimientos automatizados. Las rutinas previas a la ejecución mostraron resultados favorables en algunas de estas tareas, aunque su transferencia al juego de dobles sigue siendo incierta. La literatura examinada no establece un efecto específico del sistema sin ventaja sobre la ansiedad o el rendimiento.

PALABRAS CLAVE: *Tenis playa. Ansiedad competitiva. Autoconfianza. Control atencional. Toma de decisiones.*

1. INTRODUÇÃO

Pela regra 7 da International Tennis Federation (2026), quando ambas as duplas conquistam três pontos no mesmo jogo, o placar é de 40 iguais (*deuce*) e a dupla que vence o ponto seguinte ganha o jogo. A expressão *deuce* nomeia o empate. A regra sem vantagem (*no-ad*) determina o que acontece depois dele. No sistema tradicional com vantagem, o empate é seguido por uma disputa em que se exige a diferença de dois pontos. No *beach tennis*, a consequência imediata do ponto em 40 a 40 justifica investigar como os atletas administram a pressão nessa situação.

A perda de desempenho sob pressão, conhecida como *choking under pressure*, refere-se a uma deterioração do rendimento quando o contexto torna especialmente importante executar bem uma tarefa (Baumeister, 1984; Mesagno; Beckmann, 2017). Um erro isolado no 40 a 40 pode decorrer da dificuldade da bola, da ação da dupla adversária ou de uma escolha tática justificável. Para atribuir a queda à pressão, é necessário considerar o desempenho habitual e as condições da tarefa.

A pergunta da revisão foi: como a literatura sobre ansiedade competitiva, autoconfiança e controle atencional ajuda a explicar possíveis quedas de desempenho no ponto decisivo do *beach tennis*? O objetivo geral foi analisar o alcance dessa evidência para a modalidade. Especificamente, buscou-se distinguir as dimensões da ansiedade e as versões dos instrumentos que as avaliam, examinar mecanismos que podem afetar a escolha tática e a execução técnica e discutir a aplicabilidade de intervenções estudadas em outras tarefas esportivas. A distinção entre evidência direta e aplicação por analogia interessa a treinadores porque uma estratégia útil em tarefa fechada pode produzir efeitos diferentes em um jogo de duplas.

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.

2. REFERENCIAL TEÓRICO

2.1. Ansiedade competitiva e autoconfiança

A ansiedade cognitiva abrange preocupações ligadas ao desempenho, como antecipar o erro ou concentrar-se nas consequências de perder o ponto. A ansiedade somática diz respeito à percepção de manifestações corporais, como tensão e aceleração cardíaca percebida. A autoconfiança corresponde à crença do atleta em sua capacidade de desempenhar a tarefa. Os questionários de autorrelato distinguem essas dimensões, mas suas pontuações não equivalem a medidas fisiológicas nem identificam, por si, o mecanismo de um erro (Cox; Martens; Russell, 2003; Fernandes; Vasconcelos-Raposo; Fernandes, 2012).

2.2. Distração e monitoramento consciente

A Teoria do Controle Atencional propõe que a ansiedade pode tornar menos eficiente a atenção dirigida ao objetivo e aumentar a influência de estímulos associados à ameaça. A inibição de distrações e a mudança do foco conforme a tarefa exige podem demandar mais esforço. A qualidade do desempenho pode permanecer estável quando o atleta consegue compensar esse custo (Eysenck *et al.*, 2007).

O modelo de autofoco propõe outra via. Sob pressão, o atleta pode voltar a atenção para a mecânica de uma habilidade já automatizada e tentar controlá-la conscientemente, interferindo em sua fluidez. Os modelos de distração e autofoco permitem investigar falhas de natureza distinta. O primeiro ajuda a formular perguntas sobre as informações percebidas antes da escolha tática. O segundo ajuda a examinar como se executa a escolha já feita (Baumeister, 1984; Masters, 1992; Mesagno; Beckmann, 2017).

3. METODOLOGIA

Realizou-se uma revisão narrativa com busca dirigida e síntese temática, modalidade apropriada para articular contribuições de desenhos diferentes em torno de uma questão conceitual (Snyder, 2019). Em 12 de novembro de 2026, foram consultados registros no PubMed, na SciELO e em páginas de periódicos e repositórios, localizados por busca web. A busca combinou expressões em português e inglês, entre elas “*beach tennis*” com “ansiedade competitiva”, “competitive anxiety” e “CSAI-2”, bem como “choking under pressure” com “sport”, “attentional control” e “pre-performance routine”. Também se localizaram registros por título,

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.

autor ou DOI. Não se aplicou restrição por ano, para contemplar a literatura fundadora e as investigações recentes.

Foram selecionadas publicações com identificação bibliográfica verificável e com contribuição direta à pergunta ou utilidade para interpretar ansiedade competitiva, controle motor ou intervenções sob pressão. A leitura baseou-se nos resumos e registros editoriais e, quando disponível, no texto integral pertinente. Foram deixados de fora registros sem identificação confirmada e trabalhos sobre ansiedade geral ou recreação que não tratassem da questão competitiva. A regra oficial da modalidade e o texto metodológico foram usados como apoio, fora do conjunto temático de dez publicações.

Entre as dez publicações da síntese, quatro foram consultadas pelo PubMed, uma pela SciELO e cinco por páginas de periódicos, repositórios ou cópias de acesso público. Esses números indicam a procedência dos registros incluídos. A busca dirigida não gerou uma contagem exaustiva dos resultados recuperados em cada base, nem houve triagem independente em duplicata ou avaliação formal de risco de viés. A interpretação considerou o desenho, a tarefa e o desfecho de cada publicação. A síntese distinguiu dados específicos da modalidade, evidência indireta e aplicações a testar.

4. RESULTADOS E DISCUSSÃO

4.1. Ansiedade e autoconfiança no *beach tennis*

Lauria *et al.* (2025) aplicaram o CSAI-2 a 48 atletas amadores de torneios regionais de *beach tennis* antes da competição. As dimensões cognitiva e somática da ansiedade apresentaram correlação positiva entre si ($\rho = 0{,}674$). A autoconfiança apresentou correlações inversas com a ansiedade somática ($\rho = -0{,}595$) e a cognitiva ($\rho = -0{,}602$). As três associações tiveram $p < 0{,}001$. O delineamento permite identificar covariação na amostra. O estudo não acompanhou a evolução dessas medidas durante o jogo nem aferiu a escolha tática, a execução do golpe ou o rendimento no 40 a 40. Por isso, os dados são insuficientes para atribuir à autoconfiança um efeito protetivo causal no ponto decisivo.

Cox, Martens e Russell (2003) revisaram a estrutura fatorial do CSAI-2 e testaram uma versão reduzida de 17 itens, denominada CSAI-2R, em uma amostra de validação separada. Fernandes, Vasconcelos-Raposo e Fernandes (2012) examinaram o instrumento em 375 atletas brasileiros e obtiveram índices favoráveis para o modelo de 17 itens. Essas contribuições são psicométricas. A evidência de validade da versão reduzida apoia seu uso em investigações

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.

próprias e não autoriza reinterpretar como CSAI-2R os resultados do estudo com atletas amadores de *beach tennis*, que declarou o uso do CSAI-2.

4.2. Mecanismos sob pressão e implicações para a tomada de decisão

Baumeister (1984) observou em experimentos que direcionar a atenção para o próprio processo de execução podia reduzir o desempenho em tarefas de habilidade. No golfe, Masters (1992) investigou o papel do conhecimento explícito na execução sob pressão. Os resultados deram suporte à possibilidade de que a dependência de instruções explícitas torne o gesto mais vulnerável quando o executante volta a supervisioná-lo conscientemente. A revisão de Mesagno e Beckmann (2017) organizou explicações atencionais e de autopresentação e reuniu intervenções avaliadas para reduzir a queda de desempenho. Em conjunto, esses trabalhos permitem formular mecanismos para investigar o *beach tennis*, em que a execução depende também da trajetória da bola e da ação adversária.

Eysenck *et al.* (2007) oferecem uma explicação para a competição entre sinais relevantes da tarefa e preocupações com seu desfecho. No 40 a 40, a aplicação a testar é se a preocupação com o placar dificulta reconhecer o espaço livre, acompanhar a movimentação da dupla adversária ou mudar a opção de golpe diante de uma bola inesperada. Um *lob* pode ser a resposta tática adequada quando as duas pessoas adversárias ocupam a rede. A qualidade da decisão depende das condições em que foi tomada. Avaliar apenas se o golpe foi conservador ou se o ponto foi perdido seria insuficiente para identificar uma alteração do controle atencional.

O formato sem vantagem altera a consequência esportiva imediata do ponto. Para determinar se também eleva a ansiedade, seria necessário comparar situações semelhantes de jogo, levando em conta nível técnico, adversários, ordem dos pontos e importância atribuída ao placar. O conjunto examinado tampouco permite atribuir eventuais erros no 40 a 40 a cortisol, ativação do eixo hipotálamo–hipófise–adrenal ou mudanças no funcionamento pré-frontal. Essas inferências requerem medidas próprias.

4.3. Intervenções sob pressão e aplicação ao treino

Mesagno, Marchant e Morris (2008) acompanharam três praticantes experientes de boliche selecionados por suscetibilidade à queda sob pressão. Em delineamento de caso único, observaram melhora da precisão durante a fase sob pressão com rotina personalizada. O tamanho da amostra e a natureza da tarefa limitam a extrapolação. Em 60 jogadores de futebol australiano, Mesagno e Mullane-Grant (2010) compararam rotinas em uma tarefa de chute a uma zona de pontuação. Durante a fase de maior pressão, os grupos com intervenção melhoraram o

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.

desempenho e o grupo de comparação teve queda. Em ambos os trabalhos, o atleta iniciava uma execução com condições mais controladas do que as de uma troca de bolas em duplas.

Zeng *et al.* (2026) reuniram 21 estudos em uma metanálise de intervenções contra a queda de desempenho sob pressão. Os resultados agregados favoreceram alguns desfechos motores, como precisão, e foram mais consistentes em tarefas fechadas. Para tarefas abertas, os efeitos tenderam a ser menores e menos robustos após o ajuste para viés de publicação. Essa diferença importa no *beach tennis*: o saque oferece uma ocasião previsível para iniciar uma rotina, enquanto a devolução e os golpes seguintes exigem adaptação à bola e à posição das duplas.

Uma aplicação a avaliar em treino é repetir jogos iniciados em 40 a 40 e alternar blocos com e sem uma rotina breve antes do saque, voltada à escolha de alvo e à comunicação com a parceria. É possível manter a consequência esportiva de perder o jogo e, se houver penalidade, tratá-la como componente separado da simulação. Assim se evita atribuir à rotina um efeito que pode ter vindo da própria mudança de pressão. Para avaliar a proposta, convém registrar separadamente a escolha tática, o acerto do alvo e o desfecho do ponto. A literatura examinada fornece base indireta para testar essa aplicação, cuja eficácia específica permanece em aberto.

5. CONSIDERAÇÕES FINAIS

No conjunto examinado, a evidência direta do *beach tennis* indica que maior autoconfiança se associou a menor ansiedade cognitiva e somática antes da competição em uma amostra regional de atletas amadores. O efeito específico do ponto decisivo de 40 a 40 sobre a ansiedade, a escolha tática e a execução do golpe permanece sem estimativa direta. Os modelos de distração e monitoramento consciente ajudam a formular explicações distintas e orientam a escolha de medidas em estudos futuros.

Rotinas pré-desempenho têm apoio indireto de pesquisas em outras tarefas esportivas e podem ser avaliadas antes do saque em jogos simulados. Investigações na modalidade podem comparar o desempenho das mesmas duplas em pontos comuns e decisivos e distinguir qualidade da decisão, execução técnica e resultado do ponto. Se houver aplicação do CSAI-2R em pesquisa futura, a versão e o momento da aplicação devem ser explicitados, pois medidas pré-competitivas e indicadores coletados durante a partida respondem a perguntas diferentes.

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

BAUMEISTER, R. F. Choking under pressure: self-consciousness and paradoxical effects of incentives on skillful performance. *Journal of Personality and Social Psychology*, v. 46, n. 3, p. 610–620, 1984. DOI: https://doi.org/10.1037/0022-3514.46.3.610.

COX, R. H.; MARTENS, M. P.; RUSSELL, W. D. Measuring anxiety in athletics: the revised Competitive State Anxiety Inventory–2. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, v. 25, n. 4, p. 519–533, 2003. DOI: https://doi.org/10.1123/jsep.25.4.519.

EYSENCK, M. W.; DERAKSHAN, N.; SANTOS, R.; CALVO, M. G. Anxiety and cognitive performance: attentional control theory. *Emotion*, v. 7, n. 2, p. 336–353, 2007. DOI: https://doi.org/10.1037/1528-3542.7.2.336.

FERNANDES, M. G.; VASCONCELOS-RAPOSO, J.; FERNANDES, H. M. Propriedades psicométricas do CSAI-2 em atletas brasileiros. *Psicologia: Reflexão e Crítica*, v. 25, n. 4, p. 679–687, 2012. DOI: https://doi.org/10.1590/S0102-79722012000400007.

INTERNATIONAL TENNIS FEDERATION. *Rules of Beach tennis 2026*. [S. l.]: ITF, 2026. Disponível em: https://www.itftennis.com/media/15473/rules-of-beach-tennis-2026.pdf. Acesso em: 12 nov. 2026.

LAURIA, A. A. *et al.* Relação entre ansiedade pré-competitiva e autoconfiança em atletas amadores de *beach tennis*: evidências de um cenário regional. *Cuadernos de Educación y Desarrollo*, v. 17, n. 11, e9876, 2025. DOI: https://doi.org/10.55905/cuadv17n11-004.

MASTERS, R. S. W. Knowledge, knerves and know-how: the role of explicit versus implicit knowledge in the breakdown of a complex motor skill under pressure. *British Journal of Psychology*, v. 83, n. 3, p. 343–358, 1992. DOI: https://doi.org/10.1111/j.2044-8295.1992.tb02446.x.

MESAGNO, C.; BECKMANN, J. Choking under pressure: theoretical models and interventions. *Current Opinion in Psychology*, v. 16, p. 170–175, 2017. DOI: https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2017.05.015.

MESAGNO, C.; MARCHANT, D.; MORRIS, T. A pre-performance routine to alleviate choking in “choking-susceptible” athletes. *The Sport Psychologist*, v. 22, n. 4, p. 439–457, 2008. DOI: https://doi.org/10.1123/tsp.22.4.439.

MESAGNO, C.; MULLANE-GRANT, T. A comparison of different pre-performance routines as possible choking interventions. *Journal of Applied Sport Psychology*, v. 22, n. 3, p. 343–360, 2010. DOI: https://doi.org/10.1080/10413200.2010.491780.

SNYDER, H. Literature review as a research methodology: an overview and guidelines. *Journal of Business Research*, v. 104, p. 333–339, 2019. DOI: https://doi.org/10.1016/j.jbusres.2019.07.039.

ZENG, Z. *et al.* Counteracting choking under pressure in sport: a meta-analysis of interventions. *Psychology of Sport and Exercise*, v. 85, 103130, 2026. DOI: https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2026.103130.

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.