

A ATUAÇÃO DA PSICOLOGIA DO ESPORTE FRENTE A ANSIEDADE DE ATLETAS: UMA REVISÃO NARRATIVA.

THE ROLE OF SPORTS PSYCHOLOGY IN ADDRESSING ATHLETES' ANXIETY: A NARRATIVE REVIEW.

¹AMARAL, Ana Paula Moraes do; ²SILVA, Gabrieli Vitória Correa;
³KOBORI, Eduardo Toshio

^{1a3}Departamento de Psicologia – Centro Universitário das
Faculdades Integradas de Ourinhos-*Unifio*/FEMM

RESUMO

O presente trabalho apresenta questões acerca do âmbito esportivo, no qual expõe o atleta a exigências que favorecem a manifestação da angústia. Este fenômeno é interpretado não apenas como um obstáculo, mas como uma manifestação de conflitos inconscientes e da relação do sujeito com suas expectativas internas e externas. O objetivo deste trabalho é explorar, sob a ótica da psicanálise, a angústia vivenciada por atletas e suas expressões no ambiente esportivo. Para isso, foi realizada uma revisão narrativa de literatura, priorizando obras clássicas da psicanálise e estudos recentes que investigam a interface entre esporte, subjetividade e sofrimento psíquico. Os achados sugerem que a ansiedade em atletas é uma resposta à angústia provocada pelo sentimento de desamparo e pelas pressões impostas por terceiros, que se acentuam na busca pela perfeição. A escuta psicanalítica emerge como uma ferramenta importante para compreender essas vivências, proporcionando um espaço de elaboração frente às demandas do contexto esportivo.

Palavras-chaves: psicologia do esporte; ansiedade; psicanálise; atletas.

ABSTRACT

This paper addresses issues within the sports domain, where athletes are exposed to demands that foster the emergence of anguish. This phenomenon is interpreted not merely as an obstacle, but as a manifestation of unconscious conflicts and the individual's relationship with both internal and external expectations. The aim of this study is to explore, through the lens of psychoanalysis, the anguish experienced by athletes and its expressions within the sporting environment. To achieve this, a narrative literature review was conducted, prioritizing classical psychoanalytic works and recent studies that investigate the interface between sports, subjectivity, and psychological suffering. The findings suggest that anxiety in athletes is a response to anguish triggered by feelings of helplessness and external pressures, which intensify in the pursuit of perfection. Psychoanalytic listening emerges as an important tool for understanding these experiences, offering a space for elaboration in response to the demands of the sports context.

Keywords: sport psychology; anxiety; psychoanalysis; athletes.

INTRODUÇÃO

O esporte ocupa um lugar central na sociedade contemporânea, não apenas como uma prática física ou recreativa, mas como um espaço simbólico essencial na construção de identidades, sociabilidade e reconhecimento social. Neste contexto, o atleta é constantemente convocado a lidar com exigências, como o desempenho, a busca pela vitória, disciplina rigorosa e comparações contínuas com seus pares, tais condições fomentam o surgimento de angústia, frequentemente descritos como componentes intrínsecos à experiência esportiva. A angústia, enquanto fenômeno subjetivo, não deve ser compreendida apenas através de uma lente fisiológica, pois se revela em seus aspectos mais profundos e complexos.

A psicanálise, ao oferecer um olhar mais abrangente sobre essa condição, a compreende como uma resposta intimamente ligada ao desamparo e aos conflitos inconscientes que permeiam a vida do sujeito. Freud (1926/2016) descreve a angústia como um sinal de perigo, oriundo momento em que o Eu se vê ameaçado por situações de perda ou castração. Este conceito é particularmente relevante ao se considerar a vivência dos atletas, que, diante das constantes cobranças externas, experimentam um confronto intenso com a possibilidade de fracasso e vulnerabilidade que podem vir a ocorrer o sofrimento psíquico.

Ademais, o cenário esportivo é fortemente influenciado por fatores sociais e culturais que amplificam a pressão enfrentada pelos atletas, a mídia por exemplo está presente no cotidiano desses sujeitos, isso submete ao julgamento público (Dias; Sousa, 2012). Nesse sentido, compreender a angústia no contexto esportivo sob a perspectiva psicanalítica implica reconhecer que esse sentimento não é meramente um obstáculo, mas está intensificado na subjetividade, capaz de tanto paralisar quanto mobilizar o sujeito quando está em sofrimento.

A presente reflexão se propõe, a analisar de que maneira a escuta psicanalítica pode contribuir para a compreensão da ansiedade vivenciada pelos atletas, reconhecendo-a como parte integral do meio esportivo. Ao abordar essa temática, busca-se articular as nuances da angústia com os desafios enfrentados pelos atletas, promovendo uma compreensão mais profunda de suas vivências e a possibilidade de novos caminhos para a elaboração da mesma no âmbito esportivo, mas também sugere a necessidade de suportes adequados que considerem a totalidade do ser atleta, incluindo suas dificuldades e desejos.

METODOLOGIA

Este trabalho foi desenvolvido por meio de uma revisão narrativa da literatura, abordagem metodológica para quando o objetivo da pesquisa é construir uma reflexão teórica articulada. A revisão narrativa privilegia a profundidade interpretativa e a articulação crítica dos conteúdos teóricos, permitindo elaborar sínteses conceituais originais a partir de fontes diversas e, tal escolha metodológica não implica menor rigor, mas sim um comprometimento com a análise e com a reflexão (Ogassavara *et al.*, 2023).

A opção por essa metodologia justifica-se pelo caráter teórico-reflexivo e exploratório da pesquisa, cujo principal objetivo é articular conceitos da psicanálise ao campo da Psicologia do Esporte, com foco específico na compreensão do fenômeno da angústia em atletas. Partimos do pressuposto de que a subjetividade do

atleta, deve ser compreendida em sua totalidade, reconhecendo sua história e inconsciente.

As obras clássicas da psicanálise escolhidas foram, escritos de Sigmund Freud (1916/2016), que tratam da constituição do sujeito e da angústia como *Inibição, Sintoma e Angústia*, publicado em 1926. Bem como nos seminários de Jacques Lacan, cuja releitura amplia a compreensão da angústia como ponto da ruptura no campo do desejo, entre outros autores contribuintes que permitem problematizar as formas de subjetivação marcadas pelo excesso de exigência e pelos novos modos de sofrimento psíquico.

A seleção das fontes seguiu critérios qualitativos, priorizando autores que tratam das intersecções entre inconsciente, desejo, angústia e subjetividade, com o intuito de pensar a experiência subjetiva do atleta em sua singularidade, e não como mero objeto.

Assim, a revisão foi conduzida com intuito de mapear não apenas a produção existente, mas sobretudo de construir pontes conceituais e articulações críticas que possibilitem iluminar as especificidades do fenômeno investigado. Portanto, o percurso teórico elaborado não se limitou à exaustividade bibliográfica, mas buscou-se compreender como o discurso psicanalítico pode contribuir para uma leitura mais complexa e implicada da angústia no contexto esportivo. Para sustentar essa ampliação do campo clínico, nos apoiamos na perspectiva de “clínica extensa” formulada por Fábio Herrmann (2002), que aponta para a necessidade de realocar a atuação psicanalítica para além do setting tradicional, envolvendo cultura, sociedade e outras formas simbólicas.

Por fim, ressalta-se que a escolha metodológica e teórica está atravessada por uma posição ética e epistemológica. O presente trabalho aposta na potência do singular, na escuta do sintoma e na análise do inconsciente, sobretudo em um campo capturado por lógicas de desempenho, estatística e eficiência. A revisão narrativa, nesse sentido, é um gesto de leitura e interpretação, comprometido com a escuta do sujeito onde quer que ele se manifeste, inclusive no campo esportivo (Ogassavara *et al.*, 2023).

DESENVOLVIMENTO

A angústia em atletas configura-se como um fenômeno multifacetado, atravessado por determinantes que excedem os modelos tradicionais da psicologia, assim no âmbito esportivo, o sujeito é constantemente convocado a operar sob condições extremas de visibilidade, avaliação e cobrança, sendo exposto a um regime

de produção simbólica e corporal que mobiliza não apenas sua capacidade física, mas também sua subjetividade mais íntima. A experiência esportiva, portanto, não pode ser dissociada das marcas inconscientes que constituem o sujeito, especialmente em contextos onde o fracasso ou o êxito se tornam signos de valor pessoal, social e até mesmo existencial (Anjos, 2019).

No campo da psicanálise, o conceito de angústia oferece um ponto de entrada privilegiado para a compreensão da ansiedade que acomete atletas, para Freud (1926/2016), a angústia é um sinal psíquico que anuncia um perigo interno, geralmente ligado à ameaça de perda do amor do outro ou à experiência de castração simbólica. A partir dessa perspectiva, compreende-se que o medo de falhar, de não corresponder às expectativas de treinadores, patrocinadores, torcedores ou familiares, não se resume apenas a uma resposta objetiva a situações competitivas, mas se enraíza em fantasias inconscientes que remetem à estrutura subjetiva do indivíduo.

Além disso, a psicanálise enfatiza que a subjetividade é sempre marcada por um campo de linguagem e desejo que excede o domínio da consciência, o corpo do atleta, nesse sentido, não é apenas suporte biológico das expectativas esportivas, mas campo das pulsões e da angústia. Conforme argumenta teorias freudianas, as pulsões habitam a fronteira entre o somático e o psíquico, e é justamente essa indeterminação que permite compreender por que sintomas como tensões musculares, bloqueios de desempenho, lesões recorrentes e outras manifestações físicas podem operar como formações do inconsciente. Esses sinais, muitas vezes interpretados como falhas técnicas ou psicológicas, revelam-se, na escuta clínica, como expressões condensadas de conflitos psíquicos recalcados, que retornam sob a forma de sintomas corporais (Winograd; Mendes, 2009).

Lacan (2005) avança essa concepção ao formular a angústia como algo que antecede o desejo, sendo uma vivência primordial e desestabilizadora diante daquilo que não pode ser simbolizado. No esporte, essa experiência pode se manifestar sob diversas formas, como a incerteza do resultado, o acaso que subverte qualquer planejamento estratégico, a lesão inesperada, ou mesmo o colapso subjetivo diante de uma prova decisiva.

A relação com o Outro é outro eixo fundamental na estruturação da angústia em atletas. Desde as primeiras formações do eu, o olhar do Outro, opera como matriz da constituição subjetiva e no campo esportivo, esse olhar assume formas múltiplas e frequentemente invasivas, por exemplo, o treinador que avalia, a torcida que exige, a

mídia que expõe, a instituição que demanda resultados. Tal configuração produz um ambiente em que o sujeito é incessantemente convocado a se provar, a se superar, a performar, assim o corpo, nesse processo, é investido como objeto de valor e visibilidade, o atleta deixa de ser apenas sujeito para tornar-se significante de um ideal de potência, superação e excelência, o que pode ser vivido como alienação (Lacan, 2005).

Esse cenário esportivo amplifica a vulnerabilidade psíquica dos atletas, pois os fracassos deixam de ser contingências esportivas e passam a ser interpretados como falhas do ser, afetando diretamente a constituição subjetiva do sujeito. A angústia, nesse contexto, emerge como reação à ameaça de exclusão do campo do desejo do Outro, operando como sinal da fragilidade da posição subjetiva diante da injunção constante ao sucesso (Dias, 2009).

É nesse horizonte que a clínica psicanalítica revela sua potência, não como técnica de correção ou adaptação, mas como espaço de escuta e elaboração do sofrimento psíquico. A psicanálise não propõe a eliminação da angústia, mas sim sua escuta e simbolização, reconhecendo que ela pode funcionar como via de acesso ao desejo e à verdade do sujeito (Bandeira, 2012).

Desse modo, a angústia, longe de ser apenas um sintoma a ser controlado, pode ser escutada como um índice de verdade psíquica, como uma abertura para um trabalho subjetivo que permita ao atleta ressignificar sua relação com o corpo, com o Outro e com a própria prática esportiva. A psicanálise, ao oferecer um espaço onde o sujeito possa se autorizar a dizer, a questionar e a desejar, mostra-se capaz não apenas de atenuar o sofrimento, mas de favorecer processos mais amplos de subjetivação, que impactam positivamente tanto o desempenho quanto a saúde mental (Bandeira, 2012).

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A partir da análise desenvolvida, torna-se evidente que a angústia ao ser abordada pela perspectiva psicanalítica, ela se revela como um fenômeno profundamente enraizado na constituição subjetiva do atleta, vinculado ao desamparo estrutural, aos impasses do desejo e às exigências do Outro que atravessam o sujeito em sua trajetória esportiva. Nesse sentido, o sofrimento psíquico não é um mero colateral da prática esportiva, mas um elemento constitutivo da experiência do atleta, que se confronta cotidianamente com expectativas de excelência, visibilidade e reconhecimento.

A escuta psicanalítica, ao contrário de estratégias voltadas unicamente para a adaptação e o controle sintomático, oferece um espaço de elaboração simbólica onde o sujeito pode se implicar em sua fala e ressignificar sua relação com a performance, o corpo e o fracasso.

Além disso, este trabalho destacou como as dinâmicas do mundo esportivo, marcadas por uma lógica performativa, pela espetacularização do corpo e pela constante vigilância social, intensificam os efeitos subjetivos da angústia. Tais pressões exacerbam o risco de o atleta ser reduzido a uma função, a um ideal de rendimento, dominando sua condição de sujeito. Nesse cenário, a intervenção psicanalítica se apresenta como uma proposta ética e clínica que, ao sustentar o sujeito em sua singularidade, contribui para a promoção de um cuidado, pela escuta do sofrimento e pela valorização do processo de subjetivação (Anjos, 2019).

Assim, compreende-se que cuidar da saúde mental dos atletas exige não apenas intervenções técnicas, mas também uma mudança de paradigma, pois é necessário reconhecer o lugar legítimo da angústia na experiência esportiva e abrir espaço para que ela seja escutada, simbolizada e elaborada. A psicanálise, ao oferecer essa escuta, propõe um gesto de acolhimento do sujeito em sua complexidade, demonstrando que a excelência esportiva não deve ser construída à custa da integridade psíquica, mas em diálogo com ela. Contribuições como esta apontam para a urgência de integrar a dimensão subjetiva aos discursos e práticas do esporte, reafirmando que não há performance plena sem o reconhecimento da humanidade do atleta (Anjos, 2019).

REFERÊNCIAS

ANJOS, Fábio Menezes dos. **Psicanálise e esporte: o mal-estar na carreira de atletas profissionais**. 2019. Dissertação (Mestrado em Psicologia) – Instituto de Psicologia, Universidade de São Paulo, São Paulo, 2019. Disponível em: <https://www.teses.usp.br/teses/disponiveis/47/47133/tde-27082019-152141/pt-br.php>.

BANDEIRA, Tania Leandra. **Esporte competitivo: contribuições psicanalíticas e suas implicações para uma compreensão da angústia**. 2012. Tese (Doutorado em Educação Física) – Faculdade de Educação Física, Universidade Estadual de Campinas, Campinas, 2012. Disponível em: <https://repositorio.unicamp.br/Acervo/Detail/863681>.

DIAS, M. H.; SOUSA, E. L. A. Esporte de alto rendimento: reflexões psicanalíticas e utópicas. **Psicologia & Sociedade**, v. 24, n. 3, p. 729–738, 2012. Disponível em:

<https://www.scielo.br/j/psoc/a/9Y4qWMWTmrVWtcPFkx7Jqjy/?format=pdf&lang=pt>.

DIAS, Mariana Hollweg. **Sobre o esporte de alto rendimento: reflexões a partir da Psicanálise e da Utopia**. 2009. Dissertação (Mestrado em Psicologia Social e Institucional) – Instituto de Psicologia, Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, 2009. Disponível em:
<https://lume.ufrgs.br/bitstream/handle/10183/17209/000707176.pdf?sequence=1&isAllowed=y>.

FREUD, S. Inibições, sintomas e angústia. In: FREUD, S. **Obras completas**. v. 17, p. 187–261. São Paulo: Companhia das Letras, 2016. (Obra original publicada em 1926).

HERRMANN, F. Da clínica extensa à alta teoria: a história da psicanálise como resistência à psicanálise. In: HERRMANN, F. (Autor). **Percurso**, v. 15, p. 15-20. São Paulo, 2002. Disponível em:
<https://percurso.openjournalsolutions.com.br/index.php/ojs/article/view/825/850>.

LACAN, J. **O seminário, livro 10: A angústia**. Trad. V. Ribeiro; ed. J.-A. Miller. Rio de Janeiro: Jorge Zahar Editor, 2005. (Obra original publicada em 2004).

OGASSAVARA, Dante; *et al.* Concepções e interlocuções das revisões de literatura narrativa. **Revista Ensino & Pesquisa**, União da Vitória, v. 21, n. 3, p. 8-21, ago/dez. 2023. Disponível em:
<https://periodicos.unespar.edu.br/index.php/ensinoepesquisa/article/view/7646>.

WINOGRAD, M.; MENDES, L. da C. Qual corpo para a psicanálise: Breve ensaio sobre o problema do corpo na obra de Freud. **Psicologia: Teoria e Prática**, São Paulo, v. 11, n. 2, p. 211-223, dez. 2009. Disponível em:
https://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1516-36872009000200015.