



FARESI

FACULDADE DA REGIÃO SISALEIRA

**FACULDADE DA REGIÃO SISALEIRA
BACHARELADO EM PSICOLOGIA**

JEIDSON SILVA MUNIZ

**CONTRIBUIÇÕES DA PSICOLOGIA DO ESPORTE PARA O EQUILÍBRIO
EMOCIONAL DOS ATLETAS: UMA PESQUISA BIBLIOGRÁFICA**

**Conceição do Coité – BA
2022**

JEIDSON SILVA MUNIZ

**CONTRIBUIÇÕES DA PSICOLOGIA DO ESPORTE PARA O EQUILÍBRIO
EMOCIONAL DOS ATLETAS: UMA PESQUISA BIBLIOGRÁFICA**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado à disciplina
TCC II, pela Faculdade da Região Sisaleira (FARESI), do
curso de Psicologia.

Orientador: Prof. Dr. Janderson Carneiro de Oliveira.

**Conceição do Coité – BA
2022**

Ficha Catalográfica elaborada por:
Joselia Grácia de Cerqueira Souza – CRB-Ba. 1837

M963c Muniz, Jeidson Silva

Contribuições da psicologia do esporte para o equilíbrio emocional dos atletas: uma pesquisa bibliográfica .- Conceição do Coité (Ba.), FARESI, 2022.

30 p.

Referências: p. 26 – 30

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado à disciplina TCC II, pela Faculdade da Região Sisaleira (FARESI), do curso de Psicologia.

Orientador: Prof. Dr. Janderson Carneiro de Oliveira.

1. Psicologia do esporte. 2. Equilíbrio emocional.
3. Atletas. I.Título.

CDD: 796.019

Agradecimentos

Agradeço primeiramente a Deus por todos os livramentos apresentados em minha vida, pelo direito de respirar e obter saúde para ir em busca dos meus sonhos. E por me conduzir até aqui, e me dar todo suporte espiritual, para ir além da minha capacidade.

Agradeço muito aos meus pais, Lira e Luzia, a minha irmã, Geisiane Muniz e meu Padrinho Luiz Carlos (Luizinho), por todo esforço, carinho e paciência (muita paciência), incentivo e conselho obtidos por todos eles. Gostaria de dizer ao meu pai, que o seu sonho de ter um filho formado em nível superior demorou mais chegou. Eu consegui!

Agradeço a TCM Placas empresa que trabalhei, e me presenteou com o meu primeiro livro de psicologia, a partir disso tomei a minha decisão de ir estudar psicologia, bem como ao posto Teofilândia 2 que ajudou a me descobrir no esporte.

Meu muito obrigado aos meus amigos da Turma 2018.1 e 2018.2 em especial os meus melhores amigos, à sofredora pelo Bahia e inteligentíssima Nubia Fonseca, ao talentoso Uelison Oliveira, e a meu pequeno prodígio Crislaine Nascimento.

Agradeço ao meu professor e orientador de TCC Prof. Dr. Janderson Carneiro, grande profissional e amigo que a vida me apresentou nesse final de curso, quando a sinceridade e a cumplicidade transcenderam nas orientações. Aprendi muito, seus conselhos dentro e fora da orientação, me fizeram enxergar muito além, minha eterna gratidão.

Aos amigos que adquiri nessa longa estrada de todos os semestres, especialmente a Milena Santana que se tornou uma grande amiga.

Agradeço também a meus avós Carretão (Jovino Muniz) e Arlinda (Isaura da mota). Ambos faleceram no mesmo mês por Covid 19 nos dias 03/05/2021 e 30/05/2021. Ambos fazem parte desse sonho junto comigo, em levar mais uma vez o nome da família para um nível superior.

Dedico todo esse trabalho para vocês, meus eternos guerreiros. Sei que vocês estão felizes e em paz por saber que frente a toda a minha dor de perder vocês, não desisti e mantive a cabeça levantada em todos esses anos!!!

RESUMO

Na presente pesquisa apresenta-se uma discussão sobre as contribuições da Psicologia do Esporte para o equilíbrio emocional dos atletas mediante uma pesquisa bibliográfica. O estudo buscou responder a seguinte pergunta-problema: quais são as contribuições da Psicologia do Esporte para o equilíbrio emocional dos atletas a partir de uma pesquisa bibliográfica na produção científica brasileira entre 2012 e 2022? Essa pergunta surgiu tendo em vista a constatação das possíveis contribuições da psicologia do esporte através das ferramentas denominadas de intervenções psicológicas que são utilizadas a partir do momento que o atleta experiencia reações emocionais entressorras como o medo, ansiedade e a falta de confiança, comprometendo seu desempenho profissional. Para tanto, o objetivo desse estudo consiste em analisar as produções científicas que versam sobre as contribuições da Psicologia do Esporte acerca do equilíbrio emocional dos atletas a partir de uma pesquisa bibliográfica, ao passo que seus objetivos específicos são: a) tecer articulações teóricas e conceituais sobre Psicologia do Esporte, equilíbrio emocional e recursos psicológicos para os atletas e b) identificar a produções científicas que versam sobre a relação entre Psicologia do Esporte e as questões emocionais na vida dos atletas. Trata-se de uma pesquisa de natureza qualitativa, do tipo bibliográfica. Os artigos foram coletados em três plataformas virtuais de armazenamento de produções científicas: Scientific Electronic Library Online (SciELO), Periódicos Eletrônicos em Psicologia (PePSIC) e Biblioteca Virtual de Saúde (BVS). Os critérios de inclusão amostral foram: artigos publicados entre 2012 e 2022, sendo publicações não estrangeiras e que se afinam sobre o tema do presente estudo. Os dados foram analisados com base nos pressupostos da Análise do Conteúdo, da Laurence Bardin. A partir disso foram encontrados 07 (sete) artigos, dos quais obtivemos as seguintes categorias de análise: a) Lesões e implicações para as intervenções psicológicas sobre os atletas e b) Estresse dos atletas e as contribuições da psicologia do esporte. Os fatores primários que envolvem lesões em atletas a partir de uma perspectiva fisiológica são projetadas pela fadiga física, problemas musculares ou articulares. É de extrema importância a necessidade de estudar os fatores psicológicos para a contribuição de demandas emocionais que possivelmente podem impactar nas lesões. O fator estressante pode direcionar a Síndrome de *Burnout*, considerada uma reação ao estresse crônico e possui como principais características a exaustão emocional, o reduzido senso de realização e a despersonalização. Diante disso, há uma amplitude de fatores da área da psicologia do esporte a ser investigado e integrado como contribuições de conhecimento. Recomenda-se a realização de mais estudos, utilizando artigos nacionais e internacionais, de modo a investir na produção científica sobre essa temática, ilustrando a importância do acompanhamento do psicólogo do esporte nas competições esportivas de alto nível.

Palavras-chave: Psicologia do Esporte. Equilíbrio Emocional. Atletas.

ABSTRACT

This research presents a discussion about the contributions of Sport Psychology to the emotional balance of athletes through a bibliographical research. The study sought to answer the following problem question: what are the contributions of Sport Psychology to the emotional balance of athletes based on a bibliographical research in the Brazilian scientific production between 2012 and 2022? This question arose in view of the observation of the possible contributions of sports psychology through the tools called psychological interventions that are used from the moment the athlete experiences emotional reactions between moments such as fear, anxiety and lack of confidence, compromising their performance. professional. Therefore, the objective of this study is to analyze the scientific productions that deal with the contributions of Sport Psychology regarding the emotional balance of athletes based on a bibliographical research, while its specific objectives are: a) to weave theoretical and conceptual articulations on Sport Psychology, emotional balance and psychological resources for athletes and b) identify scientific productions that deal with the relationship between Sport Psychology and emotional issues in the lives of athletes. This is a qualitative, bibliographical research. Articles were collected from three virtual platforms for storing scientific productions: Scientific Electronic Library Online (SciELO), Periodicals Electronics in Psychology (PePSIC) and the Virtual Health Library (BVS). The sample inclusion criteria were: articles published between 2012 and 2022, being non-foreign publications and that are in tune with the theme of the present study. Data were analyzed based on the assumptions of Content Analysis, by Laurence Bardin. From this, 07 (seven) articles were found, from which we obtained the following categories of analysis: a) Injuries and implications for psychological interventions on athletes and b) Stress of athletes and the contributions of sport psychology. The primary factors that involve injuries in athletes from a physiological perspective are projected physical fatigue, muscle or joint problems. It is extremely important to study the psychological factors that contribute to emotional demands that may possibly impact injuries. The stressful factor can lead to the Burnout Syndrome, considered a reaction to chronic stress and has as its main characteristics emotional exhaustion, reduced sense of accomplishment and depersonalization. In view of this, there is a range of factors in the field of sport psychology to be investigated and integrated as knowledge contributions. It is recommended that further studies are carried out, using national and international articles, in order to invest in scientific production on this topic, illustrating the importance of monitoring by a sports psychologist in high-level sports competitions.

Keywords: Sport Psychology. Emotional balance. Athletes.

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO	05
2 REFERENCIAL TEÓRICO.....	09
2.1 Psicologia do Esporte: breves apontamentos teórico-conceituais.....	09
2.2 Dimensões emocionais e suas interfaces para a Psicologia do Esporte.....	11
2.3 Psicologia do Esporte e equilíbrio emocional: os recursos psicológicos para atletas...12	
3 METODOLOGIA.....	13
4 RESULTADOS E DISCUSSÃO.....	16
5 CONSIDERAÇÕES FINAIS.....	24
6 REFERÊNCIAS.....	26

1 INTRODUÇÃO

Contemporaneamente o esporte vem sendo uma área em constante crescimento com diversas modalidades no Brasil e no mundo. Quando se fala em crescimento esportivo, estamos falando em diversas pessoas que se dedicam diariamente para obter uma carreira vitoriosa na sua vida. A Psicologia do Esporte é uma área que se empenha em compreender os fatores psicológicos e emocionais que condicionam a desenvoltura de um atleta para buscar um alto rendimento e ótima performance. Além disso, busca entender a relação dos resultados esportivos com o desenvolvimento psicológico e emocional dos seus praticantes (PEIXOTO *et al.*, 2018).

A Psicologia do Esporte é vista como um fator direcionado a trabalhar questões emocionais, tais como estresse, motivação e ansiedade. Para a área da psicologia, esses são temas que mais tem impactado na ausência da saúde mental na sociedade (PEIXOTO *et al.*, 2018). Contemporaneamente, percebe-se a construção de novas perspectivas sobre outras temáticas envolvendo a área esportiva, como a influência da mídia. É perceptível uma aproximação muito frequente do esporte com a mídia, envolvendo a imprensa, rádio, televisão, entre outras, contemplando inclusive as redes sociais, que são determinantes para a divulgação de atletas em plataformas sociais como *Instagram*, *Facebook*, *Twitter* etc.

É nítido que a mídia social tem um benefício relevante na carreira de um atleta em levar admiradores, investidores, a própria divulgação e influência social nas pessoas que acompanham a sua trajetória esportiva. No entanto, vale lembrar que as mídias sociais também têm o seu lado negativo, o que pode causar problemas na vida de um esportista. No contexto esportivo as decisões mal tomadas e postagem malfeitas podem ser consideradas como um problema, capaz de promover um impacto na vida diária desse atleta, exigindo estratégias e recursos de natureza psicológicas.

O *stress* excessivo pode provocar vários malefícios para a saúde e equilíbrio mental durante o rendimento profissional das pessoas. A chamada síndrome de esgotamento profissional, bem como um sentimento de inutilidade ou Síndrome de *Burnout* consiste em uma definição utilizada para caracterizar fatores estressantes que se prolongam como parte de uma rotina profissional na sua profissão. A Síndrome de *Burnout* está relacionada a questões no trabalho que são completamente turbulentas, que relaciona a percepção que o indivíduo tem de si próprio e do outro. Quando esse quadro aparece, até as pessoas que são bem produtivas na sua profissão, perdem totalmente o interesse em realizar o que está fazendo, se sentindo incompetente e indisposto nas atividades (VERARDI *et al.*, 2012).

No mundo do esporte, a Síndrome de *Burnout* é discutido, a partir do comportamento do indivíduo sobre o stress crônico. É denominado por diminuição no desempenho, falta de reconhecimento no esporte, esgotamento físico e emocional, reportagens negativas da mídia sobre atletas famosos que fracassaram. A partir do momento que a Síndrome de *Burnout* é apresentado no seu contexto de vida, o afastamento das suas atividades no trabalho se torna inevitável. No esporte, a Síndrome de *Burnout* implica no abandono esportivo, em decorrência da emergência de alguns fatores psicológicos, como a exaustão emocional, *feedback* negativo dos colegas, redução da autoestima e depressão.

Dessa forma, o esportista interrompe a sua carreira por várias questões, e a Síndrome de *Burnout* é uma delas. A exaustão pode ocorrer em qualquer esportista que usa o esporte com muita cobrança nas suas competições. Dessa maneira, percebe-se que a exaustão não está relacionada apenas a uma condição profissional, que condiciona a sua presença, mas também às vivências correlacionadas ao esporte e os fatores de *stress* no ambiente, levando em consideração os limites nas competições, não importando o nível competitivo, as frequências de questões estressoras na vivência esportiva, as posturas de treinadores, dos familiares ou pressões durante as competições (VERARDI *et al.*, 2012).

No esporte, o futebol sempre foi uma referência, nas quais as questões sociais prevalecem como parte relevante, uma vez que não se encontra relacionado a apenas à visualidade da mídia ou diversão. Dentro do futebol, a visibilidade de pessoas negras atuando no esporte profissional, tornando-se bem-sucedidos na carreira não é muito comum, mas vem ganhando destaque, embora ainda haja uma necessidade de inclusão na sociedade sobre liberdade de expressão de pessoas negras no contexto esportivo. Isso se evidencia a partir de uma sociedade em que existe frequente casos de racismo no esporte e no mundo, levando em conta o pensamento de que deve se efetivar uma democracia racial no setor esportivo (SILVA; FIGUEIREDO, 2020).

Assim, mesmo com toda a exigência e cobrança dos dirigentes e responsáveis das competições, nota-se ainda atitudes de natureza racista pelo mundo por parte de atletas e torcedores, principalmente no futebol, sondada pela mídia como o esporte mais influente do universo. Trata-se de uma prática no contexto esportivo em que a pessoa negra, assume um lugar de prestígio social tendo em vista o seu condicionamento físico, apresentando boa resistência/intensidade e pela sua característica técnica. A partir disso, percebe-se uma realidade que põem as pessoas negras em situações de vulnerabilidade psicossocial, tanto no futebol como no esporte em geral, tendo em vista que em momentos decisivos, é notória uma falta de confiança, partindo da sociedade sobre as pessoas negras, de modo a colocar as pessoas brancas

em uma perspectiva de superioridade. Isso, sem dúvidas, faz evidenciar um nítido preconceito, impactando no sofrimento emocional e adoecimento mental na vida desses atletas, de forma a justificar aqui a necessidade de uma psicologia no contexto esportivo (SILVA; FIGUEIREDO, 2020).

A psicologia do esporte se descobriu a partir do trabalho com o esportista de auto rendimento, que nos dias de hoje é visto como um avanço para a teoria e prática dos atuantes dessas áreas. Existia um meio de estudo que era de interesse apenas em esportista em alto performance, entretanto, nos dias de hoje existe uma investigação e ampliação direcionada às atividades físicas. O psicólogo do esporte tem a sua característica de atuação tanto de forma conjunta com outros profissionais do esporte, assim como em modalidade individual, trabalhando com a realidade de cada atleta. A psicologia do esporte auxilia na função de investigar os meios que provocam no atleta uma diminuição de rendimento, como algum fator estressante o suficiente para desestabilizá-lo emocionalmente e existe um trabalho de reelaboração de vida, para que compreenda a se mesmo, suas emoções, seus aspectos motivacionais, limites etc.

Além disso, outra vertente muito importante na atuação do psicólogo do esporte é o trabalho de ação social, ao promover saúde visando uma qualidade de vida em lugares com pouco acesso à prática esportiva, como as comunidades ou locais destinados às crianças em vulnerabilidade social, levando a possibilidade de um futuro, ou a um possível presente longe de um cenário sem direito à cultura, esporte e lazer. A prática esportiva acompanhada por um profissional condiciona o ser humano a excelentes resultados na sua vida, mostrando a importância do psicólogo do esporte, com intuito de fornecer suporte psicológico dentro dos projetos de vida, visando o futuro promissor dos atletas (EPIPHANIO, 1999).

O trabalho da psicologia do esporte com treinamentos das habilidades mentais está se tornando uma ferramenta muito necessária, a exemplo da preparação de atletas. A intensidade nas competições aproxima os atletas das suas emoções, como a ansiedade, medo, culpa, alegria, insegurança, vergonha entre outras. Aprender a lidar com esses fatores emocionais é construir em se próprio, um hábito saudável. No contexto esportivo há uma necessidade dos atletas participarem de viagens para competir em lugares longe do seu ambiente, distante dos familiares e amigos. Essas viagens podem condicionar o atleta a não conseguir se adaptar em outro meio social, sendo que não raramente, todo esse processo é caracterizado por múltiplas cobranças envolvendo a imprensa, reportagens de televisão, rádio, mídias sociais, entre outros.

A presença dessas influências pode gerar impactos emocionais durante a competição e, conseqüentemente, a perda do rendimento esportivo. O atleta pode sentir medo de realizar

entrevista, apresentando receios em fornecer informações que podem ser comprometedoras para ele e para o grupo, podendo gerar polêmicas e uma repercussão negativa na mídia. Na psicologia do esporte, existem ferramentas denominadas de intervenções psicológicas que são utilizadas a partir do momento que o atleta experiencia reações emocionais entressorras como o medo, ansiedade e a falta de confiança, comprometendo seu desempenho profissional.

O objetivo de uma boa intervenção psicológica é propor um plano de ação para que o esportista em um momento de crise possa ter condição de se desenvolver profissionalmente de maneira assertiva. Uma perda do condicionamento físico, uma contusão a longo prazo, conturbação no relacionamento entre os pares e resultados negativos são problemas frequentes nos trabalhos de intervenção psicológica. Não se pode deixar de investigar as implicações psicossociais das lesões e quais os recursos que o atleta pode obter, sem instigar uma possibilidade de retorno equivocada, afastando os pensamentos e crenças disfuncionais que rodeiam o atleta a desistir da sua carreira esportiva.

Além disso, cabe ao psicólogo do esporte projetar o contexto da situação-problema, construindo uma reelaboração das metas e do planejamento para o retorno do atleta às atividades esportivas. Quando o psicólogo viaja com o atleta, ele busca captar quaisquer informações partindo da postura do atleta que, possivelmente, seja relevante para a competição. O papel do psicólogo enquanto acompanhante do atleta em viagem consiste em gerenciar possíveis problemas, que surgem a partir das tensões que são deferidas no momento (BRANDÃO; MACHADO, 2008).

Diante disso, tendo em vista que o equilíbrio emocional consiste em um dos aspectos relevantes na vida de qualquer sujeito, sendo ele esportista ou não, bem como a necessidade de uma ciência psicológica que dê conta de estudar das demandas psicossociais no contexto esportivo, este trabalho visa responder a seguinte pergunta-problema: Quais são as contribuições da Psicologia do Esporte para o equilíbrio emocional dos atletas a partir de uma pesquisa bibliográfica na produção científica brasileira entre 2012 e 2022? Como tentativa de responder a essa pergunta, partimos da hipótese ou pressuposto central de que as produções científicas da Psicologia do Esporte tratam sobre estratégias centradas no grupo e/ou individualmente, objetivando a produção de saúde mental nos atletas e, conseqüentemente, seu rendimento esportivo

O objetivo geral dessa pesquisa consiste em analisar as produções científicas que versam sobre as contribuições da Psicologia do Esporte acerca do equilíbrio emocional dos atletas a partir de uma pesquisa bibliográfica, ao passo que os objetivos específicos são: a) tecer articulações teóricas e conceituais sobre Psicologia do Esporte, equilíbrio emocional e recursos

psicológicos para os atletas e b) identificar a produções científicas que versam sobre a relação entre Psicologia do Esporte e as questões emocionais na vida dos atletas.

A presente pesquisa se justifica a partir de uma justificativa pessoal, tendo em vista o desejo do autor desse trabalho em confluír a condição de estudante de psicologia e ser praticante de esporte físico desde os 8 anos de idade. Cabe destacar que o autor deste estudo sempre teve um sonho quando criança em ser jogador de futebol, e ter passado por várias escolinhas dessa modalidade esportiva, a exemplo do Esporte Clube Vitória, não ter conseguido ser inserir a longo prazo justamente por interferências emocionais relacionadas à distância da família e pela insegurança em está distante das pessoas que incentivavam a sua forma de jogar.

Ademais, neste estudo preocupamo-nos em apresentar uma produção de informações científicas para a academia e para a sociedade, ao incluir os atletas que, na maioria das vezes se sentem angustiados, ansiosos e com baixo rendimento, podendo agravar seu quadro de saúde/doença ou até mesmo desenvolver uma depressão ou outra doença psíquica, de modo a revelar que os profissionais do esporte também podem ser afetados por um sofrimento de ordem emocional.

Diante disso, podemos afirmar que a busca de uma alta performance no esporte pode promover impactos emocionais na vida de um atleta. A sensação de conquista contribui para levar o atleta a um nível mais alto de bem-estar, podendo proporcioná-lo à sensação de poder, autonomia, força e confiança. No entanto, a ausência de conquistas e o histórico de lesões podem, também, causar impactos prejudiciais na saúde dos atletas, de modo a levá-los a um nível muito baixo de autoestima, gerar um descontrole emocional e desencadear um quadro de ansiedade ou estresse excessivo no atleta, o prejudicando em sua trajetória profissional.

2 REFERENCIAL TEÓRICO

2.1 Psicologia do Esporte: breves apontamentos teórico-conceituais

A Psicologia do Esporte é uma área da ciência moderna, que a partir do século XX iniciou alguns estudos sobre aspectos envolvendo a psicologia com a fisiologia. Uma investigação pertinente para o esporte consistia em que esses estudos tratavam sobre como as questões mentais manipulavam a falta de desempenho dos atletas. Baseado na ideia de trabalhos dessa natureza, as emoções nesse período eram um fator relevante para o esportista que procurava uma alta performance, pois o atleta que administrava corretamente suas emoções

provavelmente chegaria o mais próximo de um atleta realizado na sua modalidade, atingindo seu propósito (TREVELIN; ALVES, 2018).

Na década de 1920 surgiram os primeiros laboratórios, a fim de integrar os trabalhos da psicologia do esporte no mundo, após psicólogos de alguns países se unirem, a exemplo da União Soviética, Alemanha e Estados Unidos. Entre eles Coleman Griffith ficou nomeado como o pai da Psicologia Esportiva, quando ele construiu em 1925 o laboratório de psicologia do esporte, analisando as causas dos fatores psicológicos, que se inserem no desempenho do rendimento esportivo de um atleta. No Brasil a Psicologia do Esporte deu início aos primeiros trabalhos nos anos 1950 quando o psicólogo João Carvalhes realizou um trabalho no São Paulo Futebol Clube. Entretanto, só houve uma expansão efetiva, a partir dos anos de 1990 quando a Psicologia do Esporte passou a fazer parte da matriz curricular de alguns cursos de psicologia (TREVELIN; ALVES, 2018).

A psicologia do esporte há muito tempo se tornou uma subdivisão entre psicologia e educação física, buscando o resultado entre o rendimento humano e as atividades motoras básicas e lúdicas. O esporte profissional aos poucos foi ganhando popularidade condicionando a psicologia e o rendimento esportivo a um trabalho em conjunto para formar um atleta de alta performance (RUBIO, 2007).

Podemos falar de uma psicologia do esporte de maneira simples: trata-se de uma fonte de pesquisa direcionado às questões psicológicas que se encontra interligado com a frequência e alto rendimento no esporte, atividade competitiva ou treinamentos físicos. O psicólogo do esporte busca como investigação de estudo dois pontos importantes: contribuir com os atletas em seus fatores psicológicos e para melhoria de seu rendimento e analisar como a participação das práticas esportivas impacta no desenvolvimento psicológico. Para descrever de forma clara podemos relatar sobre os benefícios psicológicos na prática da atividade física, assim como um bem-estar mental, correlacionando a atividade física a um resultado produtor na autoestima (SOUSA, 2000).

A partir de uma visão esportiva, a psicologia do esporte é uma ciência moderna de atividades esportivas que vem adquirindo excelentes contribuições e bons resultados no alto rendimento dos atletas e suas equipes. Não se pode perder de vista que promover no atleta bons resultados psicológicos é tão importante quanto lhe fornecer uma alimentação equilibrada realizada por um profissional de nutrição. Dessa forma, a junção da saúde física e a mental é o elemento central para um bom rendimento esportivo. O papel do psicólogo frente aos cuidados da saúde psíquica de um time ocorre de acordo com as questões emocionais que é apresentada no ambiente (COZAC, 2004).

A *American Psychological Association* (APA) faz uma definição para a psicologia do esporte na qual diz que o comportamento humano são fatores mais influentes no estudo da ciência do esporte para o desempenho de atletas. Dentro da Sociedade Brasileira de Psicologia do Esporte há um olhar sobre os trabalhos frente ao exercício e ao esporte, analisando as causas que provocam fatores psicológicos e sintomas apresentados antes de um possível adoecimento. O psicólogo ele pode contribuir em todas as situações que envolvem uma investigação ou intervenção no ser humano, de maneira a descrever que a psicologia do esporte não se configura apenas uma realidade de trabalho, que existe em um espaço e em modalidades inseridas nas academias de ginásticas, escolas, centro recreativos, clubes e projetos educacionais que envolvem o educador físico, mas sim como uma área do conhecimento que contribui no cuidado da saúde mental do esportista (COZAC, 2004).

2.2 Dimensões emocionais e suas interfaces para a Psicologia do Esporte

De acordo com Miguel (2015) a emoção é um evento relacionado ao mundo interno do ser humano, sentimos o que o outro transmite, absorvendo coisas do mundo externo, e somos impulsionados a expressarmos nossas emoções.

Para a ciência psicológica, a emoção é uma causa que necessita ser investigada. Pode obter resultados de estudos científicos, mas não modificar a natureza de questões descritas. As emoções não estão apenas ligadas a fatores do comportamento, mas também a reações do organismo, não como um evento ocorrido pelo comportamento, mas de forma que ocorre das reações internas do seu próprio corpo (BRITTO; ELIAS, 2009).

Para obter uma teoria completa sobre um indivíduo, é de grande importância que conheça o contexto que ele está inserido, bem como a forma a qual ele vive e constrói suas experiências a partir da sua cultura. É essencial para construir uma avaliação profunda das emoções de um indivíduo, uma aplicação de medidas levando em conta o seu ambiente e as pessoas que têm uma relação próxima, de modo que isso pode adquirir ainda mais possibilidade de desempenho mais eficaz.

Da mesma forma que deve ter uma observação sobre o contexto onde o indivíduo vive, é relevante que se tenha um mapa sobre o que circula o pensamento do indivíduo a partir do seu meio. Mediante a essas questões não podemos desconsiderar que um esportista tem uma variação de pessoas a qual se correlacionam: cultura diferente, religiões distintas dos seus pares, entre outros fatores. Além disso, os esportistas devem enfrentar todas as emoções

proporcionadas por um ambiente competitivo. É conveniente que cada ponto seja verificado para que não ocorra uma diminuição do desempenho do esportista (ARAÚJO; COUTO, 2022).

É visto que poucas pessoas no ambiente esportivo conhecem de fato a importância da emoção na sua modalidade. Dessa maneira, não sabem que os fatores emocionais estão interligados o tempo todo na sua rotina, podendo ser determinante para alcançar a busca de bons resultados ou o protagonista de péssimos resultados. Dessa forma, as pessoas ao competirem devem compreender como funciona a suas próprias emoções, almejando um ótimo rendimento profissional (ROLIM, 2020).

Após um percurso dentro de estudos sobre demandas emocionais, percebe-se que a ansiedade é uma emoção de suma importância no setor esportivo, partindo da ideia de que o desempenho e a ansiedade podem estar interligados, quanto mais elevado é o nível de ansiedade, melhor é o desempenho até o ponto ideal máximo, a ansiedade relevante, após esse ponto o desempenho passa a diminuir. Níveis relevantes de ansiedade pode ser apropriado como desempenho adequado. Quando passamos por questões estressoras nosso corpo sustenta-se fora do estado de controle homeostáticos, produzindo, dessa forma, estudos filogenéticos que condicionam um equilíbrio. No contexto esportivo, os fatores estressores podem estar ligados a um ambiente esportivo ou familiar que possivelmente são problemas para o atleta, a exemplo do aumento das fadigas, dores, angústia e ansiedade (ANDREOLI *et al*; 2020).

Dentre tantas emoções, podemos destacar que o medo é uma emoção básica fundamental que permite ao ser humano compreender os alertas do seu corpo. No momento que sentimos medo, é emitido uma informação para nosso cérebro identificando que existe um perigo eminente. No contexto esportivo é visto uma interferência no rendimento do atleta, pois as causas estão ligadas à forma que o indivíduo se percebe e se analisa a partir do outro. O medo é a chave principal para o desenvolvimento de outros gatilhos emocionais podendo agravar o estado e promover um fracasso no esporte. A partir disso, no setor esportivo, o sentir medo por antecipação visando uma possível lesão, um pensamento de perder uma competição que ainda não ocorreu, pode ser negativo para seu rendimento esportivo (LAVOURA, 2022).

2.3 Psicologia do Esporte e equilíbrio emocional: os recursos psicológicos para atletas

Para a Psicologia do Esporte é fundamental trabalhar a desenvoltura para as habilidades psicológicas direcionadas às partes técnicas e táticas, e deve ser simultaneamente reforçado essa prática a cada treinamento de acordo com a sua modalidade esportiva. Observa-se que quanto maior o tamanho de uma competição, os atletas têm uma aparência em termo de preparação e

equilíbrio de treinamento. A partir desses fatores os aspectos psicológicos podem ser essenciais em um placar final de uma competitividade (OLIVEIRA; PADOVANI, 2018).

Investigar e realizar um levantamento sobre as variáveis psicológica no esporte, ajuda a construir projetos de intervenção que promovam resultados em um atleta na competição, condicionando uma saúde mental e levando o atleta uma maneira de viver mais adequada. Nesse sentido, existem ferramentas que vêm causando interesse em profissionais no contexto esportivo na área da saúde que consiste no denominado *mindfulness*, ou atenção plena, como é livremente traduzido. Segundo Oliveira e Padovani (2018) *mindfulness* pode ser definido como a consciência que surge quando centrado no momento presente e livre de julgamento. Trata-se da forma que você foca a sua atenção sobre o agora e tudo que ocorre interna e externamente, sem deter ou conceituar uma situação diferente, promovendo para o praticante um equilíbrio em seus pensamentos, emoções e sensações de forma assertiva e dinâmica, bem como colocando o *mindfulness* como ferramenta para uma tática psicológica na busca de um desempenho para alcançar uma qualidade de vida e alta performance do esportista.

Dentro da psicologia existe técnicas que podem ajudar os atletas a manterem um mapa mental durante suas atividades. Uma dessas técnicas é chamada prática encoberta, que consiste em uma técnica na qual o esportista treina, através da sua imaginação, no intuito de treinar uma projeção de uma atividade que ainda não foi realizada, para quando no momento da execução dessa atividade, ser realizada com as melhores condições de assertividade. Essa técnica pode ser comparada a um jogo de xadrez, quando um jogador planeja sua jogada antes de executá-la para buscar um melhor resultado na partida, objetivando preparar o atleta para os seus desafios com antecedência. Na Psicologia do Esporte existe, ainda, técnicas para planejar ou estabelecer metas que são relevantes também para trabalhar os estímulos cerebrais das áreas da aprendizagem que podem promover no atleta o desenvolvimento da cognição e um raciocínio leve (SKALA, 2000).

3 METODOLOGIA

O presente estudo trata-se de uma pesquisa qualitativa que de acordo com Minayo (1994) pode ser definida como um campo de estudo focado nas relações sociais, ou seja, um tipo de pesquisa científica que busca compreender os aspectos da subjetividade, valores e crenças. Essa modalidade de pesquisa contempla as questões em que não estão incluídos dados ou variáveis estatísticas para obtenção e análise dos resultados, mas sim aquelas pesquisas que contém atributos de questões sociais e de natureza compreensiva, podendo, assim, serem

denominadas de qualitativas. Para esse tipo de pesquisa existem aspectos no ser humano que não pode ser quantificado, porque entende-se que não é possível mensurar a subjetividade para obter um resultado fidedigno.

Desse modo, Minayo (2014, 57) considera que:

[...] se aplica ao estudo da história, das relações, das representações, das crenças, das percepções e das opiniões, produtos das interpretações que os humanos fazem a respeito de como vivem, constroem seus artefatos e a si mesmos, sentem e pensam. [...] as abordagens qualitativas se conformam melhor a investigações de grupos e segmentos delimitados e focalizados, de histórias sociais sob a ótica dos atores, de relações e para análises de discursos e de documentos. (MINAYO, 2014, p. 57).

O tipo de pesquisa que caracteriza este estudo consiste em uma pesquisa bibliográfica, que não pode ser confundida, nem mencionada como um estudo de revisão de literatura ou mesmo de revisão bibliográfica, tendo em vista que esta última perpassa pela construção de todo e qualquer estudo, enquanto que a pesquisa bibliográfica pode ser definida como um conjunto ordenado de procedimentos, visando responder a um problema de pesquisa, alinhado a um objeto de estudo e que por isso deve ser elaborada com um grau de sistematização e não ser feita de maneira aleatória (LIMA; MIOTO, 2007). Essas autoras afirmam ainda que:

[...] a pesquisa bibliográfica tem sido um procedimento bastante utilizado nos trabalhos de caráter exploratório-descritivo, reafirma-se a importância de definir e de expor com clareza o método e os procedimentos metodológicos (tipo de pesquisa, universo delimitado, instrumento de coleta de dados) que envolverão a sua execução, detalhando as fontes, de modo a apresentar as lentes que guiaram todo o processo de investigação e de análise da proposta. (LIMA; MIOTO, 2007, p. 39).

A coleta dos dados para a construção dessa pesquisa ocorreu em 03 plataformas *online* de armazenamento de produções científicas, a saber: *Scientific Electronic Library Online (Scielo)*, Biblioteca Virtual de Saúde (BVS) e Periódicos Eletrônicos em Psicologia (PePSIC). Para tanto, foram utilizados os seguintes descritores na busca e seleção dos artigos: psicologia do esporte, emocional e atletas. Quanto aos critérios de inclusão amostral dessa pesquisa, elegemos um recorte temporal das produções científicas publicadas entre 2012 e 2022, sendo publicações não estrangeiras e que se afinam sobre o tema do presente estudo.

O processo de coleta de dados para a composição do *corpus* de análise ocorreu a partir das técnicas de leitura propostas por Lima e Miotto (2007). Essas autoras consideram que para a elaboração de uma pesquisa bibliográfica, a leitura é uma técnica que serve para identificar

informações e os dados contidos em um material, de modo a analisar e verificar as relações entre eles.

Nesse sentido, torna-se relevante a realização das leituras para obter máximo de informações necessárias na pesquisa, a saber:

a) Leitura de reconhecimento do material bibliográfico que tem como característica uma leitura breve e focada nos materiais que podem fornecer conteúdo e/ou dados sobre o referente tema. Essa etapa ocorreu quando acessamos a base de dados da *Scielo*, *PePSIC* e *BVS*, visando coletar os artigos que se afinam com o tema desse estudo;

b) Leitura exploratória, que também consiste em uma leitura rápida, visa pesquisar o que realmente é de relevância para a pesquisa e que se apresenta com base em leitura breve e objetiva. Foi necessário obter conhecimento sobre o tema, domínio ou habilidades do estudo para certificar os fatos das existências das informações que correspondem a ideia deste trabalho. Esta etapa ocorreu quando fizemos as leituras dos resumos dos artigos encontrados;

c) Leitura seletiva, que consiste em uma técnica que visa identificar os conteúdos que de fato interessam e que correlacionam diretamente aos objetos de pesquisa. Nessa técnica utilizamos os critérios de inclusão amostral, apresentados anteriormente, para selecionar os artigos a serem analisados;

d) Leitura reflexiva ou crítica, que tem como ideia central um estudo crítico sobre o ponto de vista do autor e sua obra, ordenando informações ali contidas com a proposta de responder aos objetivos de pesquisa,

e) Por fim, a leitura interpretativa que é realizada a partir da interpretação do pesquisador sobre a ideia expressa nas obras dos autores dos artigos diante da problemática na qual se busca uma resposta. Trata-se do momento mais complexo do processo da pesquisa, uma vez que requer uma associação de ideias, comparação de propósito e capacidade de criar. Assim, a investigação das soluções consiste em uma ferramenta que nos permita o pinçar das obras escolhidas de um determinado tema, com informações relevantes para o objeto de pesquisa, tendo em vista que para a consistência desse instrumento é necessária obedecer ao seguinte critério: deve estar diretamente ligado ao objeto de pesquisa proposto.

Além disso, como recurso e suporte analítico para uma leitura interpretativa cuidadosa, bem como para nos auxiliar na produção de categorias de análise, utilizamos as técnicas da Análise do Conteúdo, do tipo temática, da Laurence Bardin. Moraes (1999), que embora muitos autores apresentem de maneira diversificada o processo de Análise do Conteúdo, podemos apresentar estas técnicas da seguinte forma, e assim fizemos nesta pesquisa:

Após o processo de coleta dos artigos, foi feita a preparação das informações, confirmando os textos com o intuito de construir uma análise bem fundamentada neste estudo. Nessa etapa fizemos mais uma leitura de todos os materiais e reiteramos os artigos selecionados, levando em conta que todos estão de acordo com os objetivos da pesquisa (MORAES, 1999).

Em seguida procedemos com o processo de unitarização, ou seja, organizamos o material coletados com a finalidade de definir as unidades de análises. Para Moraes (1999) essa etapa também pode ser denominada de “unidade de registro” ou “unidade de significado”, que se configura como o elemento unitário de conteúdo a ser submetido posteriormente à classificação

O processo de categorização é formado pela capacidade de coletar dados atingindo sua semelhança textual, buscando objetividade, consistência e fidedignidade. Cabe aqui compreender quais temas estão próximo ao meu objeto de estudo, classificando de maneira que aproxime aos interesses da pesquisa. Assim, na categorização agrupamos os dados considerados como as partes comuns existentes entre os artigos coletados, possibilitando a geração de categorias de análises (MORAES, 1999).

Na descrição, segundo Moraes (1999), apresenta-se um processo que informa e descreve todo o resultado da pesquisa, sendo esse, portanto o primeiro ponto da comunicação. Desse modo, uma vez definidas as categorias e identificado o material que constitui cada uma delas, é preciso comunicar o resultado deste trabalho. Por fim, a última etapa é a Interpretação que descreve a partir de uma leitura sobre os autores e sua visão sobre o texto descrito. Durante a interpretação é necessário analisar a ideia do autor sobre a pesquisa e atingir a maior profundidade da análise, sendo que toda a interpretação está relacionada durante passos anteriores da montagem do estudo.

4 RESULTADOS E DISCUSSÃO

A partir dos procedimentos metodológicos apresentados anteriormente foram encontrados um total de 07 artigos, conforme ilustra o Quadro 01. No primeiro artigo intitulado O perfil de estudo de humor de atletas de basquetebol entre competições e posições de jogo, Leandro *et al.* (2018) considera que no Perfil de Estado de Humor (PEH), pode acontecer alterações nos treinamentos dos atletas até uma competição, afetando seu rendimento esportivo.

Na psicologia do esporte existe testes que podem auxiliar na identificação de um atleta sobre o seu nível de estado de humor, podendo ajudar na sua competição, a exemplo da Escala de Humor de Brunel (BRUMS). Este instrumento avalia os estados de humor por meio de 24

indicadores simples, que medem seis fatores relacionados ao humor: tensão, depressão, raiva, fadiga e confusão mental (fatores negativos) e vigor (fator positivo). O teste permite identificar as alterações psicológicas, sendo que os avaliados respondem o que sentem em relações a tal situações.

A escala BRUMS leva no máximo dois minutos para ser respondida. Após a resposta deve ser averiguado quais atletas estão com o nível mais elevado de PEH a ponto de não competir e quais atletas mantem-se regular para a competição. Essa escala também investiga atividades elaboradas de treinamento de atletas amadores e treinamentos de atletas que são profissionais de diferentes modalidades. Foi averiguado, no estudo selecionado, que atletas profissionais apresentam melhor estado de humor em relação a atletas amadores por obter um planejamento mais eficiente e dedica-se a apenas a vida de esportista.

Quadro 01: Apresentação e descrição dos artigos encontrados

Título e/ou Obra	Ano de publicação	Autores	Principais contribuições da Psicologia do Esporte
Perfil de estados de humor em atletas de basquetebol entre competições e posições de jogo.	2018	Leonardo Silva Leandro <i>et al.</i>	O basquetebol é um esporte dinâmico com atletas que possuem características muito distintas quanto à estatura, massa corporal, funções e responsabilidade em quadra, que vivem uma busca por resultados e manutenção dos componentes físicos, somados a fatores estressantes da vida social e profissional, os quais podem levá-los a altos níveis de estresse e alterações no Perfil de Estados de Humor.
Qualidade de sono e sua associação com sintomas psicológicos em atletas adolescentes.	2016	Gabriel Cordeiro Gomes <i>et al.</i>	Verificar a prevalência de má qualidade de sono e sua associação com características pessoais e sintomas de depressão, ansiedade e estresse em adolescentes atletas amadores.
Estresse e lesões em atletas de esportes coletivos	2016	Marcos Vinícius Sichieri Akamine <i>et al.</i>	O objetivo deste estudo foi analisar os níveis de estresse em atletas lesionados de modalidades coletivas.
Sentidos de Vitória/Derrota para os		Isabela Amblard e	Este estudo compreendeu as representações sociais da

Pais Segundo Atletas do Alto Rendimento	2015	Fatima Leite Cruz	vitória/derrota para os pais segundo atletas-adolescentes do esporte de alto rendimento.
Implicações psicológicas das lesões em atletas de judô paraolímpico com deficiência visual.	2015	Juliana Cristina da Silva <i>et al.</i>	Uma lesão isola o atleta de sua atividade, ou, pelo menos, coloca-o em condições de não poder levar a efeito, com toda sua amplitude, os requerimentos da execução esportiva
A síndrome de <i>burnout</i> no esporte brasileiro	2012	Daniel Alvarez Pires <i>et al.</i>	A síndrome de Burnout é considerada uma reação ao estresse crônico e possui como principais características a exaustão emocional, o reduzido senso de realização e a despersonalização.
Relação entre esporte, resiliência, qualidade de vida e ansiedade	2012	Thais Cevada <i>et al.</i>	O objetivo do presente estudo foi comparar resiliência, qualidade de vida e ansiedade de ex-atletas de alto rendimento de ginástica artística, de outros esportes e indivíduos não atletas

Elaboração própria, 2022.

No artigo 02, elaborado por Gomes *et al.* (2006), os autores argumentam sobre a qualidade do sono e sua associação com sintomas psicológicos em atletas adolescentes. Foi investigado uma interferência na qualidade do sono em atletas e adolescentes, por questões relacionados à ansiedade, depressão e estresse, que interferem no desempenho esportivo na carreira do atleta.

Diante disso, a psicologia do esporte pode trabalhar com escalas consistentes que avaliam a confiabilidade dos distúrbios do sono dessa população. Dentre essas escalas, os autores apresentam a Escala de Ansiedade, Depressão e Estresse de 21 itens (EADS-21). Em sua versão original, essa escala contém três domínios que avaliam os estados emocionais de depressão, ansiedade e estresse na última semana, podendo identificar resultados muito pertinentes sobre o sono do atleta. Nesse estudo se conclui que atletas com má qualidade de sono, tende à probabilidade de desenvolver fatores psicológicos como ansiedade e estresse.

No artigo 03 de autoria de Akamine *et al* (2016) o texto preocupa-se se em abordar as lesões em atletas de esporte coletivo, o que pode estar interligado a fatores estressantes dentro dos seus treinamentos, impactando em resultados durante as competições. O texto apresenta a situação de atletas com histórico de lesões, por não conseguirem manter um período de

recuperação adequado. Por falta de foco, viagens e competições, excesso de jogos e questões relacionadas com o excesso de treinamentos que está correlacionado ao estado psicológico do atleta, todos estes aspectos demonstram situações potencialmente estressantes na vida de um esportista.

Diante disso, a probabilidade de atletas desenvolverem sintomas ansiosos é grande, pois há uma frustração sobre a lesão, quando os atletas desejam voltar antes do prazo de recuperação e, possivelmente, se sentem culpado por não poder ajudar na competição. A psicologia do esporte tem como papel fundamental dentre os estudos de lesões identificar as interferências psicológicas que impactam no alto rendimento de atletas, envolvendo lesões de a longo e a curto prazo.

A tabela 01 nos mostra ainda que no artigo 04, elaborado por Amblard e Cruz (2015), descreve uma pesquisa sobre os sentidos de vitória e da derrota para os pais, segundo atletas do alto rendimento. Na psicologia, no geral, existe diversas abordagens dentro do curso, que investigam como os fatores socioculturais influenciam no comportamento dos seres humanos. Há uma teoria dentro da psicologia social chamada Teorias das Representações Sociais que analisa o ponto de encontro do psicológico com o social e como as influências sociais, a exemplo da tradição, educação e comunicação social podem impactar na vida de uma criança/adolescente.

Para a psicologia do esporte os valores estão inteiramente relacionados ao trabalho esportivo de um atleta, tendo em vista um padrão de vida mais saudável, atribuindo a um bem-estar físico e o cuidado ao corpo para àquela prática esportiva; treinamentos direcionados e contínuos, nos quais são impostos tanto o condicionamento físico e a qualidade dos movimentos; tempos prologados de participações em competições; vivência regular, com vida social restrita, mediante os horários atribulados com compromissos de treinos e competições, bem como o cumprimento de todas os treinamentos que se agrupam ao esporte de alto rendimento, marcado pela disciplina rigorosa e metas pré-definidas. Nesse texto, aborda-se a participação da psicologia do esporte na qual utiliza instrumentos de associações livres e entrevista semidirigidas. Foi identificado a importância das representações de vitória para os pais dos atletas envolvendo as seguintes questões: pessoal e motivacional e afetivo-emocional levando ao um crescimento pessoal e profissional na carreira de um atleta (AMBLARD; CRUZ, 2015).

O artigo 05, elaborado por Silva *et al* (2015), desenvolve um estudo sobre a busca da psicologia do esporte em investigar as causas das implicações psicológicas das lesões em atletas de judô paraolímpico com deficiente visual, durante o período competitivo. Percebe-se que há um índice de estresse envolvendo os atletas antes de uma possível lesão, podendo estar relacionado a: uma tensão da competição, desafios durante a competição, decisão tomada incorretamente, configurando-se como questões que possivelmente podem interferir no seu alto rendimento.

No texto retrata dois modelos teóricos que podem ser utilizados para explicar a relação entre aspectos psicológicos e lesões esportivas. São situadas duas vias: a primeira um ambiente estressante podendo propiciar lesões e a segunda, quando se entende que frente a uma lesão pode existir questões correlacionado às reações psicológicas. Nota-se uma importância do acompanhamento psicológico frente às lesões, pois grande parte das questões físicas exige um tipo de tratamento específico na reabilitação e com a parte psicológica não é diferente (SILVA *et al.*, 2015).

No artigo 06 conforme Pires *et al* (2012) a psicologia do esporte tem investigado diversas profissões ligadas ao contexto esportivos: treinadores, preparadores físicos, atletas e árbitros, formando um agrupamento de indivíduos passivo a diversos agravos, dentre estes a Síndrome de *Burnout*. Alguns autores compreendem essa síndrome a partir das respostas psicofisiológicas ao treinamento físico. A Síndrome se apresenta quando o atleta passa do seu limite na carga de treino, resultando em estresse fisiológico e psicológico, restringindo o atleta de treinar e jogar em níveis ótimos.

Ao debaterem sobre as modalidades esportivas, é notado por Pires *et al* (2012) que atletas de características individuais, especialmente de tênis, natação e ginástica artística, apresentam maior chance de incidência do *Burnout* do que seus atletas competitivos de modalidades coletivas. Isso se deve ao fato de o sucesso depender da individualidade do atleta e à ausência de suporte social dos companheiros de equipe. No espaço esportivo, existe ferramentas como o instrumento psicométrico que contribui para a mensuração das dimensões de *Burnout*, é o *Athlete Burnout Questionnaire*. O questionário é composto por quinze itens, os quais avaliam a frequência de sentimentos relativos à síndrome. Cada item se refere a uma das três seguintes dimensões da manifestação de *Burnout* em atletas: exaustão física e emocional, reduzido senso de realização esportiva e desvalorização esportiva.

De acordo com o sétimo e último artigo encontrado, Cevada *et al.* (2012) aponta que a relação entre esporte, resiliência, qualidade de vida e ansiedade é uma discussão que envolve o indivíduo sobre a prática esportiva na qual está inserida, envolvendo bom estilo de vida e alta

performance como fatores relevantes no esporte. Diante de alguns agentes propiciados pela prática de exercícios e de esportes, há estudos que incluem na amostra indivíduos ex-atletas para verificar se o encerramento ou afastamento da prática esportiva podem delimitar a manutenção ou alteração dos níveis de ansiedade, resiliência e qualidade de vida (QV). Tais estudos apresentam que atletas têm maiores níveis de QV que indivíduos não atletas, tanto em aspectos de saúde mental quanto em aspectos físicos e sociais.

Cevada *et al.* (2012) aponta que em pesquisa uma específica na qualidade de vida, foi observado que ex-atletas apresentavam melhor perfil comportamental e melhor capacidade funcional do que não atletas, mesmo após está muito tempo sem treinar. Esses estudos indicam que o passado atlético pode contribuir para a melhora da qualidade de vida, já que está correlacionado à melhora de questões físicos e mentais.

Após apresentação e descrição dos estudos encontrados, podemos evidenciar as categorias que emergiram a partir dos procedimentos técnicos da Análise de Conteúdo, da Bardin (1977): a) Lesões e implicações para as intervenções psicológicas sobre os atletas e b) Estresse dos atletas e as contribuições da psicologia do esporte

a) Lesões e suas implicações para as intervenções psicológicas sobre os atletas

De acordo com Leandro *et al.* (2018) percebe-se que existe grandes números de lesões que interferem no comportamento e na dinâmica emocional dos atletas, exigindo da psicologia uma prática psicológica de ordem interventiva. Segundo Silva (2012, p. 01), pode-se afirmar que:

As lesões no futebol causam incômodo aos atletas em toda a sua carreira, e até mesmo, a interrupção precoce desta. São contusões, entorses, luxações, fraturas, tendinites, distensões, rupturas de ligamentos, entre outras. Atletas deixam de exercer suas funções.

Diante disso, Gomes *et al.* (2016) argumentam sobre a relação entre a qualidade de sono e sua associação com sintomas psicológicos em atletas adolescentes. Foi investigado uma interferência na qualidade do sono em atletas e adolescentes, por questões relacionados a ansiedade, depressão e estresse que interferem no desempenho esportivo e na carreira do esportista, que pode ser gerado por frustrações de atletas lesionados no esporte, interferindo em seu estado emocional e direcionando a uma má qualidade de sono do mesmo.

A eficácia do acompanhamento psicológico no tratamento da lesão dependerá muito da relação que se estabelece com o atleta, do cuidado em informar o atleta acerca de todo o processo de tratamento e suas implicações (tarefa que deve antecipar a intervenção quer física, quer psicológica) e finalmente do ensino e implementação das técnicas psicológicas que facilitarão todo o processo de recuperação física e psicológica. (VELOSO *et. al.*, 2007).

Os fatores primários que envolvem lesões em atletas a partir de uma perspectiva fisiológica são projetadas pela fadiga física, problemas musculares ou articulares. É de extrema importância a necessidade de estudar os fatores psicológicos para a contribuição de demandas emocionais que possivelmente podem impactar nas lesões (VELOSO *et al.*, 2007).

Ribeiro *et. al.* (2013, p. 75) argumentam que:

Tanto atletas quanto treinadores também têm relacionado a lesão não somente a fatores físicos, mas também a sociais e psicológicos. Eles afirmaram que não somente programas de prevenção a partir dos métodos de treinamento devem ser incorporados, mas também estratégias que consigam monitorar fatores comportamentais como dor, fadiga e estresse.

De acordo com Ribeiro *et al.* (2013), no princípio da reabilitação é necessário criar possibilidades para melhorar o comportamento e a adesão ao atleta. Para obter resultados produtivos o atleta lesionado deve identificar as questões que interferem em seu tratamento, além de receber orientação para fazer planejamento de metas, de modo que seja motivado a atitudes positivas no processo de reabilitação e encorajado a superar situações adversas. O processo de intervenção pós-lesão divide-se em duas etapas: a fase de imobilização e a fase de mobilização.

Assim, a primeira fase, a de imobilização é constituída por problemas de conflitos do atleta, com muita dor e negativismo, direcionado a sua recuperação. É importante o trabalho de estratégias eficientes no controle de ansiedade e para o pensamento positivo. São recomendadas técnicas que obtenham o relaxamento, técnicas visuais e controle de metas.

Já a segunda fase, a de mobilização, é considerada a fase de início da sua recuperação nos níveis funcionais motores, que envolve a recuperação, na qual deve-se usar ferramentas para equilibrar o período de estresse, fortalecendo os níveis de motivação para um relevante avanço no processo de reabilitação se desenrole adequadamente. Nesse momento, é pertinente utilizar-se de técnicas de habilidade de comunicação, técnicas de relaxamento e visualização e estabelecimento de metas.

b) Estresse dos atletas e as contribuições da psicologia do esporte

De acordo com Vinícius (2016) existe um aborrecimento diário na vida esportiva causadas pelo excesso de treinamento, pouco tempo de descanso, entre outros componentes que levam ao estresse na sua rotina. Segundo Nunes *et al.* (2008, p. 133), podemos considerar que:

[...]. Eventos estressantes da vida extra esportiva também interferem sobre o risco de ocorrência de lesões. O aumento dos eventos negativos de vida, geradores de decepções, tristezas e desapontamentos, parece estar associado a ocorrências mais frequentes de lesões, enquanto o aumento dos eventos positivos de vida, a menor ocorrência.

Discorrendo do texto baseado na ideia de Alvarez (2012), ele argumenta que o fator estressante pode direcionar a Síndrome de *Burnout* que é considerada uma reação ao estresse crônico e possui como principais características a exaustão emocional, o reduzido senso de realização e a despersonalização. De acordo com Lopes *et al* (2014, p. 273):

Acredita-se que os atletas de sucesso serão aqueles que melhores capacidades demonstram na gestão e no controle das situações potencialmente estressantes, sendo esta afirmação corroborada por diversos estudos sobre estresse em atletas. Para identificar precocemente os estressores e a maior vulnerabilidade para *Burnout*, é necessário monitorar os atletas ao longo de uma temporada competitiva. Cabe destacar também a necessidade de identificar as estratégias de enfrentamento utilizadas pelos atletas para lidar com o estresse, algo que permite o delineamento de programas preventivos e de intervenção.

Para Cevada *et al* (2012) a relação entre esporte, resiliência, qualidade de vida e ansiedade, deve estar interligada para uma boa performance de um atleta. Entretanto, não se sabe a definição do esporte de alto nível na prevenção de questões psicológicas. O alto nível é caracterizado como uma atividade física produtiva e extensa, na qual os atletas de maneira geral, devem estar preparados para suportar uma série de conteúdos estressantes, tendo em vista aperfeiçoar o rendimento e, certamente, alcançar os resultados aguardados. Esses conteúdos estressantes desencadeadores do rendimento podem ser mecânicos, fisiológicos, emocionais e psicossociais. Se não forem corretamente enfrentados, podem produzir pensamentos negativos, baixa na autoconfiança, crescimento dos níveis de ansiedades, implicando na dedicação, foco e do rendimento esportivo na carreira do atleta ou da sua saúde psicológica.

De acordo com Rubio (2007) a psicologia do esporte não se restringe a atuar apenas em um grupo específico, uma vez que a prática esportiva é vista para além da prática competitiva. É relevante relatar que o público-alvo da psicologia do esporte é possivelmente constituído por

peessoas ou grupos que realizam exercício corretamente ou que treinam positivamente para as competições, motivado a chegar ao final de prova ou vencer a própria marca, e não necessariamente o adversário.

Desse modo, as faladas práticas de tempo livre têm como objetivo sobrepor as questões relevantes para a construção da prática da atividade. Esses grupos são formados, por exemplo, por esportistas que correm a longa distância, desejando participar de provas longas, como maratonas ou de uma prova tradicional. São grupos de corridas de aventura que querem aprimorar as relações interpessoais, que dentre os obstáculos inerentes à convivência intensa dessa forma de prova, são os grupos de veteranos que identificaram o prazer de formar equipes, participando de torneio para construir círculos de amizades.

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Apesar de haver diversos campos para trabalhar na área da Psicologia do Esporte, é consideravelmente pequeno o número de psicólogo do esporte atuando frente às competições importantes, a exemplo da Copa do Mundo, Olimpíadas, entre outros. Nesse cenário, o presente estudo objetivou analisar as produções científicas que versam sobre as contribuições da Psicologia do Esporte acerca do equilíbrio emocional dos atletas a partir de uma pesquisa bibliográfica.

Diante dos estudos encontrados e analisados percebe-se uma carência na produção sobre esse tema nos últimos anos. Devido ao fator de que a prática esportiva é um dos conteúdos que mais produz estudos científicos, faz-se necessárias mais pesquisas sobre o este objeto de estudo, sendo investigado principalmente em esporte de alto nível, onde cresce o número de atletas com diminuição de rendimento por questões relacionadas às emoções.

Vale destacar a pertinência e relevância dos estudos que investigam quais são os fatores emocionais que podem influenciar na saúde mental dos atletas. Além disso, convém investigar também as principais implicações psicológicas, frente às lesões em atletas de curto e longo prazo, evidenciando a necessidade de pesquisas que investiguem as dificuldades encontradas entre os atletas, durante e após as lesões no esporte.

Ressalto aqui importância de um suporte psicológico no esporte, onde existem milhares de esportistas, não só no Brasil, mas em outros países com um sonho de ganhar uma medalha olímpica, ser campeão mundial, seja ela qual for a modalidade, fazer história com a camisa do seu país, levar o nome da sua cidade para que outras pessoas conheçam, dispostos a fazer de tudo para realizar um sonho. No mundo existe atletas de alto nível com questões emocionais

sendo determinantes para bloquear seu rendimento nas competições, levando a uma baixa na sua autoestima, lhe direcionando a derrotas consecutivas, sendo o gatilho para desenvolver em um atleta a sua pior performance.

Diante disso, há uma amplitude de fatores da área da psicologia do esporte a ser investigado e integrado como contribuições de conhecimento. Recomenda-se, por fim, a realização de mais estudos, utilizando artigos nacionais e internacionais, de modo a investir na produção científica sobre essa temática, ilustrando a importância do acompanhamento do psicólogo do esporte nas competições esportivas de alto nível.

REFERÊNCIAS

AMBLARD, Isabela; CRUZ, Fatima Leite. Sentidos de Vitória/Derrota para os Pais Segundo Atletas do Alto Rendimento. *Psicologia: ciência e profissão*, 2015, 35(3), 643-658. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.1590/1982-3703000132014>. Acesso em 20 de novembro de 2022.

ANDREOLI, Mariana de Araújo; OLIVEIRA, Thaís Cabral de; FONTELES, Daniel Sá Roriz. Um panorama das intervenções comportamentais para tratar estresse e ansiedade em atletas: revisão bibliográfica. **Cadernos de Pós-Graduação em Distúrbios do Desenvolvimento**. São Paulo, v. 20, n. 1, p. 85-115, jan./jun. 2020. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.5935/cadernosdisturbios.v20n1p85-115>. Acesso em 27 de out.2022

ARAUJO, José Humberto Figueiredo; COUTO, Carina do Carmo. **Emoções no desempenho esportivo**. Disponível em: <https://www.webartigos.com/artigos/emocoes-no-desempenho-esportivo/169659>. Acesso em 30 out. 2022.

AKAMINE, M. V. S.; PASSOS, P. C. B.; PIZZO, G. C.; COSTA, L. C. A. da. Estresse e lesões em atletas de esportes coletivos. **Arq. Cienc. Saúde UNIPAR**, Umuarama, v. 20, n. 1, p, 25-31, jan./abr. 2016. Disponível em: <file:///C:/Users/Usuario/Desktop/BVS/objeto%20que%20se%20afina%20com%20o%20estudo>. Acesso em 17 de novembro de 2022.

BRITTO, Ilma A. Goulart de Souza; ELIAS, Paula Virgínia Oliveira. Análise comportamental das emoções. **Psicol. Am. Lat.**, México, n.16, jun. 2009. Disponível em: http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1870-350X2009000100004&lng=pt&nrm=iso. Acesso em 30 out. 2022.

CEVADA, Thais.; CERQUEIRA, Lucenildo Silva.; MORAES, Helena Sales de.; SANTOS, Tony Meireles do.; POMPEU, Fernando Augusto Monteiro Saboia; DESLANDES, Andrea Camaz. Relação entre esporte, resiliência, qualidade de vida e ansiedade. Cevada T, et al. / **Rev Psiq Clín**. 2012;39(3):85-9. Disponível em: <file:///C:/Users/Usuario/Desktop/BVS/objeto%20que%20se%20afina%20com%20o%20estudo/7>. Acesso em 21 de novembro de 2022.

COZAC, João Ricardo Lebert. **Psicologia do esporte clínica, alta performance e atividade física**. 1º ed. São Paulo: Annablume,2004. Disponível em: https://books.google.com.br/books?id=nxajcutMFJAC&printsec=frontcover&hl=pt-BR&source=gbs_ge_summary_r&cad=0#v=onepage&q&f=false. Acesso 5 de novembro de 2022.

EPIPHANIO, Erika Höfling. *Psicologia do Esporte: Apropriando a Desapropriação. Psicologia ciência e profissão*. 1999,19 (3), 70-73 disponível em: <https://doi.org/10.1590/S1414-98931999000300008>. Acesso em 27 de setembro de 2022.

FILHO, Paulo Gomes de Sousa. O que é a Psicologia dos Esportes. **Rev. Bras. Ciên. e Mov.** Brasília v.8 n. 4 p. Setembro 2000. Disponível em:
<https://portalrevistas.ucb.br/index.php/rbcm/article/view/373/425>.

GOMES, Gabriel Cordeiro; PASSOS, Muana Hiandra Pereira dos.; SILVA, Hítalo Andrade.; OLIVEIRA, Valéria Mayaly Alves de., NOVAES, Wbinayara Alves.; PITANGUI, Ana Carolina Rodarti.; ARAÚJO, Rodrigo Cappato de. Qualidade de sono e sua associação com sintomas psicológicos em atletas adolescentes. **Rev Paul Pediatr.** 2017;35(3):316-321. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.1590/1984-0462/2017;35;3;00009>. Acesso em 15 de novembro de 2022.

GONÇALVES, Tayná; FERNANDO, Roberto; MACEDO, Luís. A importância e os benefícios da psicologia do esporte: revisão da literatura. **Revista Interciência – IMES** Catanduva - V.1, Nº5, janeiro 2021. Disponível em: [file:///C:/Users/Usuario/Downloads/269-Texto%20do%20artigo-1002-1-10-20201231%20\(2\).pdf](file:///C:/Users/Usuario/Downloads/269-Texto%20do%20artigo-1002-1-10-20201231%20(2).pdf), Acesso em 03/12/2022.

LAVOURA, Tiago Nicola; MACHADO, Afonso Antonio. Investigação do medo no contexto esportivo: necessidades do treinamento psicológico. **Rev. bras. psicol. esporte** v.2 n.1 São Paulo jun. 2008 Disponível em:
http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_serial&pid=1981-9145&lng=pt&nrm=iso
Acessos em 29 de out.2022.

LEANDRO L. S.; ANICETO R.R; OLIOTA-RIBEIRO L.S.; BATISTA G. R.; SILVA R.M.N.; CIRILO-SOUSA M.S.; MACÊDO J.O.R. Perfil de estados de humor em atletas de basquetebol entre competições e posições de jogo. **R. bras. Ci. e Mov** 2018;26(3):141-147. Disponível em:
<file:///C:/Users/Usuario/Desktop/BVS/objeto%20que%20se%20afina%20com%20o%20estudo/1>. Acesso em 10 de novembro de 2022.

LIMA, Telma Cristiane Sasso de; MIOTO, Regina Célia Tamasso. Procedimentos metodológicos na construção do conhecimento científico: a pesquisa bibliográfica. **Rev. Katál. Florianópolis** v. 10 n. esp. p. 37-45 2007. Disponível em:
<https://doi.org/10.1590/S1414-49802007000300004>. Acesso em 14 de novembro de 2022.

MACHADO, Letícia Vier; FACCI, Marilda Gonçalves Dias; BARROCO, Sonia Mari Shima. Teoria das emoções em Vigotski. **Psicologia em Estudo**, Maringá, v. 16, n. 4, p. 647-657, out./dez. 2011 Disponível em:
<https://www.scielo.br/j/pe/a/cvL9hMXKctvZpzF3nLFdyYw/?lang=pt#>. Acesso em 11 de out. de 2022.

MIGUEL, Fabiano Koich. Psicologia das emoções: uma proposta integrativa para compreender a expressão emocional. **Psico-USF**, Bragança Paulista, v. 20, n. 1, p. 153-162,

jan./abr. 2015 153 Disponível em: <http://dx.doi.org/10.1590/1413-82712015200114> Acessos em 12 out. de 2022.

MINAYO, Maria Cecília de Souza. **Pesquisa social teoria método e criatividade**. Vozes: Petrópoli, 2022. Disponível em: <https://wp.ufpel.edu.br/franciscovargas/files/2012/11/pesquisa-social.pdf>. Acesso em 16 de nov. 2022.

NUNES, Carlos Roberto de Oliveira.; JAQUES, Max.; ALMEIDA, Fabiana Thaís de., HEINECK, Georgette Iara Ullmann. Processos e intervenções psicológicas em atletas lesionados e em reabilitação. **Revista Brasileira de Psicologia do Esporte**, São Paulo, v.3, nº- 4, janeiro/junho 2010. Disponível em: <http://pepsic.bvsalud.org/pdf/rbpe/v3n1/v3n1a09.pdf>. Acesso 01/12/2022

OLIVEIRA, Anna Vitoria Rodrigues Renaux de; PADOVANI, Ricardo da Costa. Mindfulness e o esporte competitivo: a importância para atletas de alto rendimento. **Revista Brasileira de Psicologia do Esporte**, Brasília, v.8, nº 2, outubro 2018. Disponível em: <https://portalrevistas.ucb.br/index.php/rbpe/article/view/9677/5928>. Acesso: 16 de out. 2022.

PEIXOTO, L. Meireles; CAMPOS, Carolina Rosa Carolina Rosa; OLIVEIRA, Leonardo Pestillo; PALMA, Bartira Pereira. Indicadores de motivação e paixão para prática esportiva em atletas brasileiros: um estudo sob a ótica da autodeterminação. **Psic. Rev. São Paulo**, v. 27, n. especial, 563-589, 2018. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.23925/2594-3871.2018v27i3p563-589>. Acesso em 10 de setembro.2022

PIRES, Daniel Alvarez.; SANTIAGO, Marisa Lúcia de Mello., SAMULSKI, Dietmar Martin.; COSTA, Varley Teoldo da. A Síndrome De Burnout no esporte brasileiro. **Rev. Educ. Fís/UEM**, v. 23, n. 1, p. 131-139, 1. trim. 2012. Disponível em: DOI: 10.4025/reveducfis.v23i1.14566. Acesso em 21 de novembro de 2022.

RIBEIRO, Victor Barbosa.; OLIVEIRA, Sandra Regina Garijo de; SILVA, Flavia Gonçalves da. Preditores psicológicos, reações e o processo de intervenções psicológicas em atletas lesionados. **Ciência e cognição** 2013;Vol 18 (1): 070-088. Disponível em: http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1806-58212013000100006. Acesso em 02/12/2022.

RITTER, Patrícia Sambaquy. Estados emocionais dos atletas lesionados em tratamento fisioterápico. EFD Deportes.com, **Revista Digital.Buenos Aires**, Ano 16,Nº 161,octubre de 2011. Disponível em: <https://www.efdeportes.com/efd161/estados-emocionais-dos-atletas-lesionados.htm>. Acesso em 01/12/2022

ROLIM, Raphael Moura. **Psicologia do esporte e emoções: aspectos atuais**. São Paulo: Edições Hipóteses, 2020. Disponível em: <https://hipotesebooks.wixsite.com/cazulo>. Acesso em 20 de setembro 2022.

RUBIO, Kátia. Da psicologia do esporte que temos à psicologia do esporte que queremos. **Rev. bras. psicol. esporte** [online]. 2007, vol.1, n.1 [citado 2022-12-04], pp. 01-13. Disponível em: <http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1981-91452007000100007&lng=pt&nrm=iso>. ISSN 1981-9145. Acesso em 02/12/2022.

RUBIO, Katia. Ética e compromisso social na psicologia do esporte. **Psicol. cienc. prof.**, Brasília, v. 27, n.2, p.304-315, jun. 2007. Disponível em: http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1414-98932007000200011&lng=pt&nrm=iso.

SILVA, Fábio Henrique Alves da; FIGUEIREDO, Paula Ângela de. Os Impactos do Racismo na Subjetividade do Jogador de Futebol Negro. **Psicologia: Ciência e Profissão**, 2020 v. 40 (n.spe), e 230122, 1-12. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/1982-3703003230122>. Acesso em 25 de setembro de 2022.

SKALA, Cristiana Tieppo. Proposta de intervenção em Psicologia do Esporte. **Revista Brasileira de terapia comportamental e cognitiva**, 2000, vol. 2, n° 1, 53-59. Disponível em: http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_abstract&pid=S1517-55452000000100005 Acesso em 1 de novembro de 2022.

SILVA, Juliana Cristina da *et. al*; Implicações psicológicas das lesões em atletas de judô paralímpico com deficiência visual. **Psicologia em Estudo**, Maringá, v. 20, n. 3 p. 399-409, jul./set. 2015. Disponível em: Doi: 10.4025/psicoestud.v20i3.27454. Acesso em 21 de novembro de 2022.

SILVA, Diego Augusto Santos.; SOUTO, Michell Dean.; OLIVEIRA, Antônio César Cabral de. Lesões em atletas profissionais de futebol e fatores associados. **Revista Digital - Buenos Aires** - Año 13 - N° 121 - Junio de 2008. Disponível em: <http://www.efdeportes.com/efd121/lesoes-em-atletas-profissionais-de-futebol.htm>. Acesso 01/12/2022.

TREVELIN, Fernanda; ALVES, Cássia Ferrazza. Psicologia do esporte: revisão de literatura sobre as relações entre emoções e o desempenho do atleta. **Psic. Rev. São Paulo**, v. 27, n. especial, 545-562, 2018. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.23925/2594-3871.2018v27i3p545-562>. Acesso em 14 de out. 2022.

VERARDI, Carlos Eduardo Lopes *et al.* Esporte, stress e burnout. **Estudos de Psicologia**. v. 29, n., 2012, 3 pp. 305-313. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S0103-166X2012000300001>. Acesso em 25 de setembro de 2022.

VIEIRA, Thiago José Bonassi. **Psicologia do Esporte**: a influência do medo e ansiedade no desempenho do atleta. Ariquemes, 2017. Disponível em: <https://repositorio.faema.edu.br/bitstream/123456789/1209/1/VIEIRA,%20T.%20J.%20B.%200%20PSICOLOGIA%20DO%20ESPORTE%20A%20INFLU%C3%8ANCIA%20DO%20MEDO%20E%20A%20ANSIEDADE%20NO%20DESEMPENHO%20DO%20ATLETA.pdf>. Acesso em 2 de novembro de 2022

VELOSO, Susana; PIRES, Ana Patrícia. A Psicologia das Lesões Desportivas: importância da intervenção psicológica. **Revista Portuguesa de Fisioterapia no Desporto**, Julho 2007 I Vol. 1 I N° 2 I. disponível em: <https://www.psicologia.pt/artigos/textos/A0475.pdf>. Acesso em 01/12/2022.

VERARDI, Carlos Eduardo Lopes., SANTOS, Adriana Barbosa.; NAGAMINE, Kazuo Kawano.; CARVALHO, Tales de; MIYAZAK, Maria Cristina de Oliveira Santos. Burnout e enfrentamento em jogadores de futebol: fases pré e durante competição. **Rev Bras Med Esporte** – Vol. 20, No 4 – Jul/Ago, 2014. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbme/a/hFm3yb63WhYQdg9RkZCwHbJ/?format=pdf&lang=pt>. Acesso em: 02/12/2022.