

PSICOLOGIA DO ESPORTE E A SAÚDE MENTAL DOS ATLETAS

SPORT PSYCHOLOGY AND THE MENTAL HEALTH OF ATHLETES

Aline Marques Romero¹, Anne Souza², Emelly Samarha de Oliveira Silva³

¹Acadêmica do curso de Graduação em Psicologia pela Faculdade de Educação de Jarú - FIMCA/UNICENTRO, e-mail: alyne-marks@hotmail.com, <http://lattes.cnpq.br/2110763999585810>; ²Acadêmica do curso de Graduação em Psicologia pela Faculdade de Educação de Jarú - FIMCA/UNICENTRO, e-mail: annesouzaprofissional@gmail.com, <http://lattes.cnpq.br/6934437738740906>; ³Professora e Orientadora da Faculdade de Educação de Jarú - FIMCA/UNICENTRO, Psicóloga pelo Instituto Superior de Rondônia (IESUR - FAAR), Especialista em Docência do Ensino Superior com ênfase na área da Saúde (FASOUZA), e-mail: emelly.samarha@unicentrro.edu.br, <https://lattes.cnpq.br/8637778571805594>.

DOI: <https://doi.org/10.37157/fimca.v10i3.791>

RESUMO

A psicologia do esporte vai além da simples análise de habilidades físicas, adentrando o reino das emoções, da autoconfiança e das estratégias mentais que influenciam diretamente o rendimento esportivo. Nesse cenário, psicólogos do esporte desempenham um papel fundamental, colaborando estreitamente com atletas, treinadores e equipes para otimizar não apenas o desempenho atlético, mas também o bem-estar mental dos participantes. Atletas apresentam transtornos psicológicos que estão diretamente ligados com a sua atuação no âmbito esportivo, desse modo, o psicólogo atua com a função de não apenas melhorar o desempenho do atleta, mas também em ser um agente na promoção da saúde mental. A importância do psicólogo esportivo está na sua capacidade de compreensão de quais as áreas e pontos o atleta precisa colocar mais atenção, se desenvolver e isso oferece a possibilidade de que transtornos psicológicos sejam identificados, trabalhados ou até mesmo evitados.

Palavras-chave: Psicologia, esporte, atleta, saúde, performance.

ABSTRACT

Sports psychology goes beyond the simple analysis of physical abilities, entering the realm of emotions, self-confidence, and mental strategies that directly influence sports performance. In this scenario, sports psychologists play a key role, collaborating closely with athletes, coaches, and teams to optimize not only athletic performance but also the mental well-being of participants. Athletes present psychological disorders that are directly linked to their performance in the sporting context, in this way, the psychologist acts with the function of not only improving the athlete's performance but also being an agent in promoting mental health. **Conclusion:** The importance of sports psychologists lies in their ability to understand which areas and points the athlete needs to pay more attention to, and this offers the possibility that psychological disorders can be identified, worked on, or even avoided.

Keywords: Psychology, sports, athlete, health, performance.

INTRODUÇÃO

A psicologia do esporte emerge como um campo fascinante e crucial, explorando as complexidades mentais e emocionais que permeiam o mundo do desempenho atlético. No contexto contemporâneo, onde o esporte ultrapassa as fronteiras do mero entretenimento e se torna um terreno fértil para o desenvolvimento humano, a compreensão psicológica se torna uma peça-chave na maximização do potencial dos atletas.

Segundo Siqueira (2021) o esporte no último século tem vivenciado o maior avanço de toda sua história e isso é inegável, deste modo a psicologia do esporte tem seu lugar de importância também. Assim corrobora Vieira e cols. (2010) concebendo que a Psicologia do Esporte tem sido considerada como um ramo emergente da Psicologia, tanto em congressos científicos da Psicologia como em seus cursos de graduação.

A psicologia do esporte vai além da simples análise de habilidades físicas, adentrando o reino das emoções, da autoconfiança e das estratégias mentais que influenciam diretamente o rendimento esportivo. Nesse cenário, psicólogos do esporte desempenham um papel fundamental, colaborando estreitamente com atletas, treinadores e equipes para otimizar não apenas o desempenho atlético, mas também o bem-estar mental dos participantes (RUBIO, 2003).

Ao compreender como fatores psicológicos como a ansiedade, a concentração e a autoeficácia impactam a prática esportiva, abre-se um caminho promissor para estratégias personalizadas de treinamento mental, visando não apenas a excelência no campo, mas também o desenvolvimento holístico do atleta (MORAES, 1990).

Além disso, a psicologia do esporte contribui significativamente para a compreensão das dinâmicas sociais e culturais que permeiam o universo esportivo. Questões como liderança, trabalho em equipe, coesão de grupo e superação de adversidades ganham destaque, revelando a riqueza de elementos psicológicos entrelaçados nos bastidores de competições e treinamentos (CEVADA, 2012).

O atleta, seja ele profissional ou apenas um esportista que pratica alguma atividade por bem-estar ou lazer, precisa ser percebido como um indivíduo para além do exercício que faz, sendo percebido como totalidade, a visão de homem, de onde ele se encontra no mundo e as características que influenciam no rendimento (BRANDÃO et. al, 2008a, p.102).

Para a construção argumentativa desse presente material, foi desenvolvida a pesquisa de revisão bibliográfica, visando a forma como o profissional psicólogo esportista trabalha com esses indivíduos, e suas variáveis que o afetam.

Dessa forma, o objetivo deste estudo é explicar a importância do profissional especialista psicólogo do esporte, a fim de lançar luz sobre a interseção entre mente e desempenho esportivo, explorando alguns dos principais aspectos psicológicos que moldam a performance, como a motivação, a resiliência e a tomada de decisões nos atletas.

Este artigo propõe-se a explorar essas facetas, destacando a importância da psicologia do esporte não apenas para aprimorar o desempenho individual, mas também para promover um ambiente esportivo mais saudável e motivador.

A IMPORTÂNCIA DO PROFISSIONAL PSICÓLOGO NO CONTEXTO ESPORTIVO

Segundo Hernandez (2011, p.3) “o primeiro registro da relação entre a Psicologia aplicada ao esporte no Brasil é de 1954. Nesse ano, João Carvalhaes foi contratado pela Federação Paulista de Futebol para trabalhar na avaliação, seleção e treinamento de árbitros de futebol”.

Carvalhaes é considerado o psicólogo pioneiro no Brasil, se graduou em Ciências Políticas e se interessou pelas matérias de estatística, psicologia geral e psicologia da personalidade, isso o levou a se especializar na área de psicologia e mais tarde trabalhar com uma empresa que operava o transporte de pessoas em bondes elétricos; sua função nessa companhia era a seleção de pessoal e aplicação de teste psicológicos (HERNANDEZ, 2011). A trajetória de Carvalhaes foi seguida da aplicação de muitos testes, criação de alguns, como o Teste Sinal e Teste de Destreza

Digital, criado por ele em 1970, suas habilidades como psicometrista foram reconhecidas pelo Ministério da Educação e Cultura da época (COSTA, 2006 apud HERNANDEZ, 2011).

Sua chegada ao ambiente do esporte como psicólogo sucedeu-se através de suas várias publicações de artigos sobre a relação do boxe e a psicologia, pois paralelamente como psicólogo, Carvalhaes atuava também como comentarista de boxe e redator de jornais, a partir de sua atuação no contexto esportivo, Carvalhaes recebeu o convite que seria um marco para sua história, trabalhar na seleção e treinamento de árbitros de futebol da federação paulista de futebol (HERNANDEZ, 2011).

O trabalho foi bem-sucedido e mais tarde, em 1957, foi contratado para aplicar a psicologia nos atletas do São Paulo Futebol Clube (SPFC).

No meio esportivo o aspecto psicológico é de extrema importância para o êxito, mesmo que alguns não deem a devida importância. A presença de um psicólogo esportivo traz uma maximização do poder de resiliência, pois de fato trabalha nas circunstâncias negativas e positivas. Atletas que passam por situações como lesões e cobranças, tem uma alçada maior para lidar com esse tipo de situação, orientado pelo profissional psicólogo. Quando não acompanhado, muitas vezes o atleta pode esconder microlesões que podem evoluir para lesões mais graves, e por consequência acabar deixando o esporte (COLAGRAI; NASCIMENTO; FERNANDES, 2021).

De acordo com Nitsch (1986 apud FINELLI; CAMACHO, 2014, p. 189) a função do psicólogo do esporte como tendo o trabalho de “descrição, explicação e no prognóstico de ações esportivas com o fim de desenvolver e aplicar programas, cientificamente fundamentados, de intervenção, levando em consideração os princípios éticos”.

Segundo Finelli e Camacho (2014, p. 150) a disciplina de psicologia do esporte nas instituições de ensino superior possui baixa oferta, e por isso o profissional sai para atuação com dificuldade para atender nessa especialidade, entretanto, há uma demanda crescente na prática esportiva, e por esse motivo existe a necessidade do preparo psicológico para esses atletas, seja ele profissional, amador ou apenas praticante de atividade física.

A Psicologia do Esporte busca tratar de pessoas inseridas no esporte, sejam elas os atletas, os dirigentes, seus familiares ou agregados, árbitros e demais integrantes deste macro contexto, exercendo um fluxo de conhecimentos, inter-relacionando os conhecimentos advindos das diferentes ciências e não assumindo apenas uma área. Nesta visão, a Psicologia do Esporte aceita uma visão de homem e as questões de como cuidar dos problemas deste homem, além de se preocupar com onde ele se encontra e como suas características psicológicas podem influenciar o rendimento (BRANDÃO et. al, 2008a, p. 102).

De acordo com Tertuliano e Machado (2019), percebe-se a carência de um olhar mais voltado para os conhecimentos da psicologia e da ciência do esporte para a atuação do atleta profissional.

Considerando que dentro do âmbito esportivo existem diversas áreas de atuação como preparador físico, técnico esportivo, médico, fisioterapeuta e etc, é possível ter um conjunto de profissionais, portanto é importante não direcionar esse olhar separadamente para cada profissional em sua área de atuação, mas sim, como uma equipe multidisciplinar para atender as necessidades e possibilidades, buscando o pleno desenvolvimento do indivíduo que está atuando como atleta (TERTULIANO; MACHADO 2019).

Segundo Tertuliano e Machado (2019) pensar a respeito da psicologia do esporte no Brasil, significa colocar o olhar sobre as dificuldades locais e a falta de apoio de entidades de fomento, para com os profissionais que se empenham em aprofundar os seus estudos nesse campo, e muitas vezes até luta contra seus órgãos de classe que não compreendem a interdisciplinaridade com muita clareza.

Desta forma o psicólogo esportivo, atuará como suporte emocional, promovendo intervenções, visando atender às principais demandas dos atletas, assim como um nutricionista que orienta a respeito das questões alimentares, o aspecto psicológico também precisa ser levado em consideração, visto que corpo e mente funcionam em conjunto e precisam estar alinhadas para com os objetivos do atleta. Cuidar do corpo como um todo, faz parte de perceber a estrutura mental e emocional, por isso é importante a atenção com essa dimensão (CARNEIRO et al., 2020).

A atuação do psicólogo no esporte, será pautada na análise de como os aspectos psicológicos podem interferir na atuação do atleta, sendo assim este profissional atuará propondo intervenções que contribuam para o desempenho do esportista. A função do psicólogo do esporte vai além das sessões em atendimento clínico, mas visa o bem-estar do atleta em geral (DOMINGUETI et al., 2020).

FATORES PSICOLÓGICOS QUE INFLUENCIAM NA PERFORMANCE DO ATLETA

A motivação é um dos fatores que influenciam a prática de esportes e atividades físicas em geral, e segundo (SOUZA et al., p.47) a motivação pode ser definida como “caráter dinâmico, e uma relação entre aspectos biológicos, cognitivos e sociais, que impedem ou facilitam a prática de exercícios físicos”, uma vez que esses três aspectos influenciam o indivíduo em suas práticas esportivas, seu desenvolvimento na modalidade como atleta resulta em bom desempenho.

Segundo Schwartz (2019, p. 17) “a motivação produz a energia inerente às ações e aos comportamentos por ela desencadeados, que serão, geralmente, selecionados com base nas experiências prévias do sujeito”, pois na medida em que o atleta experimenta o efeito da motivação, esta passa a se esforçar cada vez mais para melhorar sua performance.

O teórico Bandura (1977, p.194) explica em sua teoria sobre autoeficácia que este conceito está ligado diretamente a motivação, uma vez que a autoeficácia pode ser entendida como o “julgamento que as pessoas fazem sobre as suas capacidades para organizar e executar os planos de ação exigidos para alcançar os resultados que desejam” (Schunk & DiBenedetto, 2020) sendo assim, depende das crenças que o indivíduo possui acerca de suas capacidades, e mesmo que se depare com dificuldades, o esforço estará presente durante todo o processo, pois os esforços são ativados na medida em que o atleta percebe a força da autoeficácia, e “as expectativas de eficácia determinam quanto tempo elas persistirão diante de obstáculos e experiências aversivas” BANDURA (1977).

O que sustenta uma ação motivacional, tem como base os esforços que são recompensados, e de acordo com Schunk, & DiBenedetto (2020, p. 3) a motivação como “processos que instigam e sustentam atividades direcionadas a objetivos. Processos motivacionais são influências pessoais/internas que levam a resultados como escolha, esforço, persistência, realização e regulação ambiental”, que consequentemente colhe os frutos de bons resultados seja qual for a atividade.

O psicólogo do esporte precisa estar atento com alguns fatores que influenciam a performance do atleta, seja por motivação intrínseca ou extrínseca. A motivação intrínseca pode ser entendida como sendo a motivação que se relaciona com questões internas do indivíduo, onde esforçam-se internamente para serem competentes e autodeterminados em sua busca por dominar a tarefa em questão, os mesmos participam em competições por amor ao esporte e ao exercício (WEINBERG; GOULD, 2017).

Conforme Souza e cols. (2022, p. 2) “os atletas com motivação intrínseca são caracterizados pelo interesse em aprender mais sobre sua modalidade, pela disposição para superar desafios, pela satisfação e prazer”.

A motivação intrínseca pode ser dividida ainda em 3 diferentes tipos, que são: o conhecimento, que pode ser entendido como o prazer e a satisfação que o indivíduo sente quando aprende alguma coisa nova, ou explora uma habilidade diferente (WEINBERG; GOULD, 2017).

A realização diz sobre criar algo, ou dominar habilidades difíceis que vinha tentando a muito tempo e não conseguia. Outro tipo de motivação intrínseca é o estímulo, onde o atleta participa de uma atividade apenas para experimentar sensações de prazer, alegria, entusiasmo e prazer estético (WEINBERG; GOULD, 2017).

A motivação extrínseca por sua vez, pode ser compreendida em 4 tipos diferentes que pode ser percebida pelo profissional da psicologia, sendo eles a regulação integrada, identificada, introjetada e externa. A Regulação integrada pode ser definida quando o comportamento do atleta é coerente a outros objetivos, metas e necessidades da vida, e não apenas visto como algo de valor (JUNIOR et al., 2014).

A Regulação identificada, conforme Weinberg & Gould (2017) diz a respeito da motivação que leva o atleta ao comportamento de realizar a atividade mesmo que esta não seja prazerosa em si, mas que é considerado aceito e valorizado por ele, essa motivação reflete o sentimento do querer mais do que o dever da realização do exercício.

Segundo Weinberg & Gould (2017) quando o indivíduo é motivado por meio de pressões, tentativa de evitar sentimento de culpa e vergonha, e outras contingências externas, é definida pela regulação introjetada.

A regulação externa, por sua vez, “reflete situações nas quais o comportamento é controlado externamente por prêmios ou punições” (JUNIOR et al., 2014, p. 443), o indivíduo será motivado pelo meio externo em que está inserido, por isso seus comportamentos derivam deste ambiente.

Além desses fatores, existem outros agentes que alteram o comportamento do atleta frente ao seu próprio desempenho, que agem diretamente e prejudicam sua performance, como a depressão, que pode ser entendida como um dos problemas psíquicos que mais se manifesta no mundo esportivo, e os atletas apresentam taxas semelhantes à da população em geral, correndo o risco de estarem mais predispostos ao desenvolvimento dos sintomas depressivos do que outros, Isso pelo fato do esporte gerar uma pressão elevada (DOHERTY; HANNIGAN CAMPBELL, 2016).

A cultura esportiva traz consigo a pressão interna e externa, por se tratar de uma pulsão de alcançar os objetivos, a forma de expor o desempenho do atleta faz com que gere um certo medo do fracasso, sofrer com lesões e por exemplo estresse com rescisões de contrato entre outros (COLAGRAI; NASCIMENTO; FERNANDES, 2021).

Os atletas tendem a responder à depressão com o comportamento de focar mais na sua prática esportiva, como uma forma de fuga, quando acontece essas situações o atleta pode estar mais

vulnerável em casos de ocorrer uma lesão grave, se aposentar precocemente ou fracassar de alguma maneira, esse modo de pressão pode se manifestar de forma mais intensa quando não trabalhada anteriormente (DOHERTY et al., 2016; LEBRUN et al., 2018; REARDON, 2017; SOUTER et al., 2018).

A ansiedade também é um dos fatores que mais aparece no âmbito esportivo, e se não for tratada de maneira correta pode se transformar em uma ansiedade patológica, acometendo principalmente atletas que possuem um perfil perfeccionista, pois muitas vezes a autoestima é baseada em aspectos externos, ou seja, esse atleta geralmente está submetido a passar por avaliações externas como uma forma de mensurar a sua competência e sucesso, por isso taxas altas de ansiedade estão associadas ao resultado negativo de desempenho sendo assim o transtorno de ansiedade generalizada (TAG) sendo o mais dominante entre os atletas (GULLIVER et al., 2015; RICE et al., 2019; SCHAAL et al., 2011).

Outra classe de transtorno que aparece no ambiente esportivo é o transtorno alimentar (T.A), os esportes que mais apresentam T.A são os relacionados a estética, como ginástica, patinação físiculturismo outros esportes como remo, natação de curta distância, atletismo, jockey, são esportes em que a pontuação é baseada pela forma do corpo, onde o índice de gordura baixo são de extrema importância para o desempenho desses esportes, assim como em esportes que precisam alcançar um peso específico para competições, como por exemplo em lutas de forma geral (SOUTER et al., 2018).

O transtorno alimentar apresenta maior risco para a população atleta do que para os não atletas, TAs como anorexia nervosa, bulimia nervosa e compulsão alimentar periódica são os transtornos que mais afetam os atletas de elite, mulheres apresentam um maior risco de desenvolver o transtorno alimentar do que o homem (JUNGE; FEDDERMANN-DEMONT, 2016; REARDON et al., 2019).

Na comunidade esportiva o abuso de álcool e outras drogas também se faz presente, e a procura para o uso dessas substâncias pode ser por diversos motivos, a fim de melhorar autoestima, autoconfiança, atenção, reduzir a ansiedade, melhora no rendimento nesse caso através da força, concentração, tempo de reação e resistência, redução da fadiga, diminuição de estresse, redução de tédio entre outros, se tornando o uso mais eminente no período das temporadas (MCDUFF et al., 2019; REARDON et al., 2019; SOUTER et al., 2018).

Além destes o distúrbio do sono acomete em maior prevalência os atletas de elite comparado com ex-atletas, essa condição acontece de forma mais frequente nos atletas do que na população em geral (RICE et al., 2019; SCHAAL et al., 2011). Essa condição faz com que o atleta perca rendimento e comprometa a recuperação dos esforços, além de outros prejuízos como redução da função criativa e motora, aumento da percepção da dor, risco aumentado de se lesionar e redução da tolerância à execução de tarefas (PUJALTE & BENJAMIN, 2018).

TRANSTORNOS DE MAIOR PROPENSÃO EM ATLETAS

De acordo com a tabela realizada por Colagrai, Nascimento e Fernandes (2021) baseada em artigos encontrados em repositórios de revistas acadêmicas, podemos observar dados referentes aos transtornos psicológicos mais encontrados nos atletas (Tabela 1).

Com relação aos transtornos psicológicos que mais aparecem nos atletas conforme explicitado na tabela, a comunidade esportiva apresenta uma propensão maior a desenvolver esses transtornos, devido às circunstâncias em que estão submetidos, como pressão

interna e externa, o constante medo do fracasso, estresse e até mesmo as lesões favorecem o aparecimento dessa condição se não trabalhada de maneira adequada (COLAGRAI; NASCIMENTO; FERNANDES, 2021).

De acordo com Weinberg & Gould (2017) a motivação, é considerada de suma importância para a vida do atleta, visto que essa etapa está presente no conjunto de comportamentos cuja intenção é impulsionar o movimento do indivíduo no intuito de percorrer o caminho a fim de alcançar os seus objetivos.

Segundo Weinberg & Gould (2017) essa motivação pode ser intrínseca ou extrínseca, podendo também existirem as duas simultaneamente, a intrínseca tem relação com as questões internas do indivíduo, isso se mostra através de suas crenças, superar desafios consigo mesmo, conhecer e testar suas capacidades, e como por amor ao esporte ou exercício.

Em relação à motivação extrínseca foi compreendido, conforme Junior (et al., 2014), que está relacionada a circunstâncias externas que movimentam o percurso desse atleta, como premiações, medo de punições, quando sua motivação deriva do ambiente externo ao qual está inserido.

Com base nos resultados obtidos, é demonstrado a importância do papel do profissional psicólogo no contexto esportivo, pois os atletas apresentam transtornos psicológicos que estão diretamente ligados com a sua atuação no âmbito esportivo, desse modo, o psicólogo atua com a função de não apenas melhorar o desempenho do atleta no âmbito esportivo, mas também em ser um agente na promoção da saúde mental, portanto se torna tão importante a discussão e o reconhecimento do profissional psicólogo para a sociedade esportiva (COLAGRAI; NASCIMENTO; FERNANDES, 2021).

Mesmo com pouco campo explorado nesse sentido, a atuação do psicólogo esportivo se mostra eficaz no que diz respeito a resultados positivos e, ainda, trabalha os pontos negativos de cada atleta, visto que não descarta os fatores motivacionais interna e externamente de cada indivíduo que pratica qual for a modalidade esportiva. A psicologia do esporte se faz necessária e importante nessa área, e cada vez mais necessita de um olhar qualificado e atento às sutilezas para lidar com queixas e demandas cada vez mais específicas (FINELLI; CAMACHO, 2014).

Tabela 1. Transtornos psicológicos mais encontrados em atletas. Fonte: COLAGRAI; NASCIMENTO; FERNANDES, 2021.

Transtorno	Incidência em atletas	Gênero	Modalidade	Principais fatores desencadeadores	Referências
Depressão	4 a 68%	Maior em mulheres	Maior em esportes de habilidades motoras estéticas ou fins	Lesões	Hammond et al., 2013; Schaal et al., 2011; Reardon et al., 2019
Ansiedade	6 a 14%	Maior em mulheres	Maior em esportes estéticos	Resultados negativos de desempenho & lesões	Du Preez et al., 2017; Reardon et al., 2019
Transtorno Alimentar	0 a 45%	Maior em mulheres	Maior em modalidades estéticas, de resistência e de peso como caráter classificatório	Pressão para controlar a dieta e o peso	Branland-Sanda et al., 2013; Reardon et al., 2019
Abuso de Álcool e outras Drogas	6 a 68%	Maior em homens	Maior em modalidades coletivas	Estresse & sociabilidade	Du Preez et al., 2017; Reardon et al., 2019
Distúrbios do sono	49 a 64%	-	-	Dormir fora de casa & ansiedade	Drew et al., 2018; Juliff et al., 2019; Reardon et al., 2019

CONCLUSÃO

Este estudo buscou discutir a importância do profissional psicólogo no âmbito esportivo, observando os fatores psicológicos que permeiam a psique do atleta, encontradas através da revisão bibliográfica feita em artigos científicos e livros.

Conclui-se que atletas se encontram expostos a situações cada vez mais desafiadoras, neste sentido, o psicólogo esportivo compreende quais as áreas e pontos que o atleta precisa colocar mais atenção e, isso oferece a possibilidade de que transtornos sejam identificados, trabalhados e até evitados, mesmo que no meio do processo implique em refazer um novo caminho.

É fundamental levar sempre em consideração os fatores psicológicos que mais afetam o desempenho do atleta, em razão pelo qual esse é um dos objetivos maiores, mas antes claro, a saúde mental do atleta, e como ele se enxerga dentro desse contexto, observando também, sua vida pessoal fora das competições, e como isso tem ou não afetado em sua atuação profissional como atleta.

Dentro do ambiente esportivo, encontram-se fatores psicológicos, como transtorno depressivo, transtorno de ansiedade, distúrbios do sono, transtornos alimentares e abuso de

álcool e outras drogas, que acometem a saúde mental dos atletas e interferem diretamente na atuação profissional e como indivíduo particular. Comprova-se a importância dessa ideia ser mais difundida na sociedade, meios de comunicação, universidades e pesquisas.

Portanto, compreende-se a importância do profissional psicólogo para o acompanhamento desse público, e fica entendido que mente e corpo andam juntos, encontrando assim a possibilidade de um desenvolvimento pleno para sua performance.

REFERÊNCIAS

- BANDURA, A. Self-efficacy: Toward a Unifying Theory of Behavioral Change. *Stanford University. Psychological Review*, v. 84, n. 2, p. 191-215, 1977. Disponível em: <https://educational-innovation.sydney.edu.au/news/pdfs/Bandura%201977.pdf>. Acesso em: 23/05/23.
- BRANDÃO, M. R. F.; MACHADO, A. A.; MEDINA, J. P.; SCAGLIA, A. J. Futebol, psicologia e produção do conhecimento, Rio de Janeiro: Atheneu, 2008.
- CARNEIRO, C. M. C.; FRADES, L. J.; OLIVEIRA, E. S. A.; VAROLI, B. M. Adoecimento Psíquico em Atletas de Alto Rendimento: a importância da psicologia do esporte. *Revista Educação, Psicologia e Interfaces*, v. 4, n. 3, p. 1-16, 2020. Disponível em:

- <https://educacaoepsicologia.emnuvens.com.br/edupsi/article/view/297>. Acesso em: 08/03/23.
- CEVADA T; CERQUEIRA L. S.; MORAES, H. S.; de SANTOS T. M dos; POMPEU, F. A. M. S.; DESLANDES A. C. Relação entre esporte, resiliência, qualidade de vida e ansiedade. *Archives of Clinical Psychiatry*, v. 39, n. 3, p. 85-89, 2012. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S0101-60832012000300003>. Acesso em 11/11/2023.
- COLAGRAI, A. C.; NASCIMENTO, F. T.; FERNANDES, P. T. Relação entre esporte, resiliência, qualidade de vida e ansiedade. *Revista Brasileira de Psicologia do Esporte*, v. 11, n.3, 281-294, 2021. Disponível em: <https://doi.org/10.31501/rbpe.v11i3.13503>. Acesso em: 30/05/23.
- DOHERTY, S; HANNIGAN, B.; CAMPBELL, M. J. The experience of depression during the careers of elite male athletes. *Frontiers in Psychology*, v. 7, n 1069, p. 1-11, 2016. Disponível em: <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsyg.2016.01069/full>. Acesso em: 30/05/23.
- DOMINGUETTI, R. A; MARTINS, G. C; JUNIOR, G. B. V; FILENI, C. H. P. A Psicologia do Esporte e o seu Trabalho Motivacional para o Desempenho e Controle da Ansiedade: Uma Revisão Bibliográfica. *Revista FSA*, v. 17, n. 3, p. 196 -207, 2020. Disponível em: <http://www4.unifsa.com.br/revista/index.php/fsa/article/view/1991>. Acesso em: 08/03/2023.
- FINELLI, L. A. C; CAMACHO, A. P. G. A psicologia do esporte no norte de Minas: Conhecimentos dos profissionais sobre a área. *Humanidades*, v. 3, n. 1, p. 150-160, 2014. Disponível em: https://www.revistahumanidades.com.br/arquivos_up/artigos/a83.pdf. Acesso em: 09/04/2023.
- GULLIVER, A.; GRIFFITHS, K. M; MACKINNON, A.; BATTERHAM, P. J.; STANIMIROVIC, R. The mental health of Australian elite athletes. *Journal of Science and Medicine in Sport*. Science Direct, v. 18, n. 3, p. 255-261, 2015. Disponível em: <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S1440244014000759>. Acesso em: 30/05/23.
- HERNANDEZ, J. A. E. João Carvalhaes, um psicólogo campeão do mundo de futebol. *Estudos e pesquisas em psicologia*, v. 11, n. 3, p. 1027-1049, 2011. Disponível em: http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1808-42812011000300017. Acesso em: 19/03/23.
- JUNGE, A.; FEDDERMANN-DEMONT, N. Prevalência de depressão e ansiedade em jogadores de futebol masculino e feminino de alto nível. *BMJ open sport & exercício medicina*, v. 2, n. 1, p. 1-7, 2016. Disponível em: <https://bmjopenem.bmj.com/content/2/1/e000087.short>. Acesso em 30/05/23.
- NASCIMENTO JUNIOR, José Roberto Andrade do et al. Adaptação transcultural e análise das propriedades psicométricas da Sport Motivation Scale-II no contexto brasileiro. *Revista da Educação Física/UEM*, v. 25, p. 441-458, 2014. Disponível em: https://www.academia.edu/16140029/Adapta%C3%A7%C3%A3o_transcultural_e_an%C3%A1lise_das_propriedades_psicom%C3%A9tricas_da_Sport_Motivation_Scale-II_no_contexto_brasileiro. Acesso em: 11/11/2023.
- LEBRUN, Florence et al. Learning from elite athletes' experience of depression. *Frontiers in psychology*, v. 9, p. 2062, 2018. Disponível em: <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsyg.2018.02062/full>. Acesso em: 30/05/23.
- MACEDO, Neusa Dias De. *Iniciação à pesquisa bibliográfica*, São Paulo, Edições Loyola, 1995.
- MARCONI, M. A. de; LAKATOS, E. M. *Metodologia científica*. 5. ed. São Paulo: Atlas s.a, 2008.
- MORAES, Luiz Carlos. Ansiedade e desempenho no esporte. *Rev. bras. ciênc. mov*, p. 51-6, 1990. Disponível em: <https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/lil-83732>. Acesso em 11/11/2023.
- MCDUFF, David et al. Recreational and ergogenic substance use and substance use disorders in elite athletes: a narrative review. *British journal of sports medicine*, v. 53, n. 12, p. 754-760, 2019. Disponível em: <https://bjsm.bmj.com/content/53/12/754.abstract>. Acesso em: 30/05/23.
- PUJALTE, G. G. A. & BENJAMIN, H. J. Sleep and the athlete. *Current Sports Medicine Reports*, v. 15, n. 4, p. 537-546, 2018. Disponível em: https://journals.lww.com/acsm-csmr/fulltext/2018/04000/Sleep_and_the_Athlete.2.aspx. Acesso em: 30/05/23.
- PUJALTE, George GA; BENJAMIN, Holly J. Sleep and the athlete. *Current sports medicine reports*, v. 17, n. 4, p. 109-110, 2018. Disponível em: <https://bjsm.bmj.com/content/53/11/667.abstract>. Acesso em: 30/05/23.
- REARDON, Claudia L. Comorbidades psiquiátricas no esporte. *Clínicas Neurológicas*, v. 35, n. 3, pág. 537-546, 2017. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/28673414/>. Acesso em: 30/05/23.
- RICE, Simon M. et al. Determinants of anxiety in elite athletes: a systematic review and meta-analysis. *British journal of sports medicine*, v. 53, n. 11, p. 722-730, 2019. Disponível em: <https://bjsm.bmj.com/content/53/11/722.abstract>. Acesso em: 30/05/23.
- RUBIO, K. *Psicologia do Esporte: teoria e prática*. Casa do psicólogo, 2003.
- SCHAAL, Karine et al. Equilíbrio psicológico em atletas de alto nível: diferenças de gênero e padrões específicos do desporto. *PLoS one*, v. 5, pág. 19, 2011. Disponível em: <https://journals.plos.org/plosone/article?id=10.1371/journal.pone.0019007>. Acesso em: 30/05/23.
- SCHUNK, Dale H.; DIBENEDETTO, Maria K. Motivação e teoria social cognitiva. *Psicologia educacional contemporânea*, v. 60, p. 101832, 2020. Disponível em: <https://doi.org/10.1016/j.cedpsych.2019.101832>. <https://www.semanticscholar.org/paper/Motivation-and-social-cognitive-theory-SchunKDiBenedetto/2c9dd3a713121573070ac99191c8b0aa708034d5>. Acesso em: 23/05/2023.
- SCHWARTZ, S. *Motivação para ensinar e aprender: teoria e prática*. Editora Vozes Limitada, 2019.
- SOUTER, Gary; LEWIS, Robin; SERRANT, Laura. Men, mental health and elite sport: A narrative review. *Sports medicine-open*, v. 4, p. 1-8, 2018. Disponível em: <https://link.springer.com/article/10.1186/s40798-018-0175-7>. Acesso em: 30/05/23.
- SOUZA, Jorge Andrews Carvalho de et al. Fatores que influenciam a prática e a adesão ao cross training. *Pesquisa & Educação a Distância*, n. 26, 2022. Disponível em: <http://www.revista.universo.edu.br/index.php?journal=2013EAD1&page=article&op=view&path%5B%5D=9373&path%5B%5D=4717>. Acesso em: 03/05/2023.
- SIQUEIRA, B. F. O. Influência da ansiedade, motivação e concentração na performance de atletas de futebol. [Trabalho de Conclusão de Curso]. Universidade Estadual Paulista, 2022. Disponível em: <https://repositorio.unesp.br/server/api/core/bitstreams/fc8aa64e-c1ff-480e-9722-537ceef8df9e/content>. Acesso em: 10/11/2023
- TERTULIANO, Ivan Wallan; MACHADO, Afonso Antonio. *Psicologia do Esporte no Brasil: conceituação e o estado da arte*. Pensar a Prática, v. 22, 2019. Disponível em: <https://revistas.ufg.br/fef/article/view/53382#:~:text=Assim%2C%20pode%2Dse%20concluir%20que,em%20conjunto%20com%20outras%20C%3A1reas.>. Acesso em: 04/04/2023.
- VIEIRA, Lenamar Fiorese et al. *Psicologia do esporte: uma área emergente da psicologia*. *Psicologia em estudo*, v. 15, p. 391-399, 2010. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/pe/a/dxqXV7GtH7zkCLkzYq7K7Wd/?lang=pt#:~:text=No%20Brasil%20a%20Psicologia%20do,ao%20desenvolvimento%20da%20Psicologia%20Geral>. Acesso em: 11/11/2023.
- WEINBERG, Robert S.; GOULD, Daniel. *Fundamentos da psicologia do esporte e do exercício*. Artmed editora, 2016. Disponível em: <https://doceru.com/doc/cs1v811>. Acesso em: 03/05/2023.