**UNIVERSIDADE DE UBERABA**

**GRADUAÇÃO EM PSICOLOGIA**

**BRUNO IGOR SOUSA ARRUDA**

**DAVID MELO**

**PEDRO ULISSES VICTOR DE FARIA**

**A PSICOLOGIA DO ESPORTE E A ATUAÇÃO DO PSICÓLOGO NO DESEMPENHO EM ALTO NÍVEL**

**UBERABA – MG**

**2023**

BRUNO IGOR SOUSA ARRUDA

DAVID MELO

PEDRO ULISSES VICTOR DE FARIA

A PSICOLOGIA DO ESPORTE E A ATUAÇÃO DO PSICÓLOGO NO DESEMPENHO EM ALTO NÍVEL

Projeto de Pesquisa apresentado ao curso de Bacharelado em Psicologia da Universidade de Uberaba como requisito para aprovação na disciplina Orientação De Trabalho De Conclusão De Curso.

Orientador: Prof. Me. Rafael Silvério Borges

UBERABA – MG

2023

# A PSICOLOGIA DO ESPORTE E A ATUAÇÃO DO PSICÓLOGO NO DESEMPENHO EM ALTO NÍVEL

Resumo: O estudo trata da Psicologia do Esporte, e a atuação do psicólogo no desempenho em alto nível. Faz uma análise sobre a psicologia do esporte no Brasil apresentando ferramentas psicométricas que são utilizadas pela seleção brasileira de futebol, a pratica do esporte escolar, onde prioriza a análise do processo de ensino e aprendizagem, prioriza a parte do autoconhecimento para contribuição da percepção física e mental do atleta de alto nível. Abrangendo também uma pequena parte da história da psicologia desportiva, desde seu início na Grécia Antiga com filósofos renomados, como Aristóteles e Platão, complementando também em sua evolução durante os anos seguintes até os tempos atuais e também seus benefícios em maior rendimento, educação, lazer e também na reabilitação esportiva. Por fim, podemos notar o quão se aparecem demandas psicológicas dentro do meio esportivo, e todas as implicações que são geradas devido a não presença de profissionais da Psicologia dentro desse contexto, onde a participação ativa, com técnicas e olhares específicos, podem alterar totalmente um momento, pensamento coletivo e individual, até mesmo um fator que estava completamente desfavorável e que necessitava de uma reviravolta imprescindível, tornando o papel do profissional do esporte indiscutivelmente importante no processo de melhoria no rendimento de atletas esportivos, onde destacamos a importância da Psicologia no âmbito esportivo, mostrando seus inúmeros benefícios e estudos científicos voltados para a melhora do desempenho dos atletas.

# INTRODUÇÃO

Para atletas de alto nível, os psicólogos esportivos podem ajudar as pessoas a equilibrar seu estado mental para um desempenho máximo, trabalhando para reduzir ou eliminar fraquezas e maximizar seu potencial. O apoio emocional é muito importante na vida de qualquer pessoa, e isso não é exceção para os atletas. Saber lidar com demandas, expectativas, fracassos e triunfos não é fácil e acaba prejudicando não apenas o desempenho, mas vários outros aspectos da vida do sujeito.

Além disso, ao trabalhar o autoconhecimento, pode contribuir para a percepção física e comportamental do atleta. Desta forma, os atletas tanto iniciantes ou de alto nível podem aprender a prevenir situações que podem levar à perda emocional sob condições de pressão e/ou estresse intenso, como em recuperação de lesões e competições gerais.

# FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

O comportamento dos praticantes em seu modelo particular foi estudado com o objetivo de explorar a relação entre tais situações e comportamentos ocorridos nessa atividade. Assim, a psicologia busca examinar o funcionamento do comportamento pessoal e social por meio de passos concretos para superar o pensamento irracional e substituí-lo pela observação e experimentação.

De acordo com Rubio (2000); Antonelli (1978); Salvini (1978), a preparação psicológica pode ser realizada de forma direta ou indireta através de métodos sugestivos e condicionantes (treinamento autógeno e técnicas comportamentais) capazes ganhar uma maior eficiência psicomotriz e um melhor controle dos sintomas inibitórios como, ansiedade e medo e também métodos racionais de orientações psicodinâmicas como terapia em grupo por exemplo. A importância da preparação psicológica está em acelerar processos naturais de desenvolvimento das qualidades psíquicas e propriedades da personalidade.

No decorrer dos estudos, segundo Judadov (1974), a preparação psicológica esportiva consiste em:

1. Contribuir para o aperfeiçoamento de processos psíquicos: percepções especializadas, representações, atenção, memoria, pensamento e outros(...);
2. Formar qualidades psíquicas da personalidade do esportista que exerçam influência sobre a manifestação estável dos processos psíquicos mencionados, sobre a conservação e a elevação do nível da capacidade de trabalho e da efetividade das ações motoras nas condições difíceis do treinamento e das competições;
3. Criar os estados psíquicos ótimos durante o processo do treinamento e das competições;
4. Desenvolver a habilidade de controlar os estados psíquicos nas condições extremas da atividade;
5. Contribuir para o desenvolvimento de conhecimento acerca das competições que se irão realizar;
6. Criar uma “atmosfera psicológica” positiva(...) (JUDADOV, 1974 *apud* RUBIO *et. al*., 2000).

Baseadas no artigo de Rubio (2004), com referência de José Maria Cagigal (1996), podemos observar que os objetivos de preparação mental precisam estar alinhados com os objetivos pessoais do atleta. Isso porque o clube investe nos objetivos políticos e econômicos dos jogadores. O treinamento mental de um atleta em um esporte competitivo deve buscar equilibrar seus interesses com os interesses do campo esportivo com o qual está lidando. Muitas vezes esses interesses convergem por motivos comuns, como o desejo de vitória e progresso carreira profissional do atleta. No entanto, alguns objetivos são consistentes, como, dosar o limite físico e mental para não sobrecarregar o atleta, na linha tênue entre o treino, descanso e suas respectivas recompensas. E nesse cosmo de intenções, os psicólogos acabam desempenhando o papel de mediadores na comunicação de diferentes argumentos.

# OBJETIVO GERAL:

Compreender como se dá a atuação do psicólogo do esporte em atletas de alto nível.

# OBJETIVO ESPECÍFICOS:

1. Identificar como a psicologia adentrou no esporte no Brasil;
2. Compreender limites e desafios na atuação psicólogo do esporte frente a adversidades, saúde e rendimento;
3. Trazer resultados, como psicólogo atua frente a grandes traumas.

# MATERIAL E MÉTODOS

O estudo se baseará em uma revisão narrativa, sendo que uma revisão narrativa examina um tópico de uma perspectiva teórica ou contextual, inclui um breve resumo do estado da arte em uma área e avalia e seleciona fontes para investigação futura. Esses artigos não incluem nenhuma informação sobre os critérios usados ​​na avaliação dos trabalhos, como as fontes foram encontradas ou o que foi analisado, em vez disso, eles explicam a análise de um livro, artigo ou outro material impresso por um autor. Esses tipos de artigos são absolutamente críticos para uma educação continuada adequada, eles ajudam o leitor a aprender rapidamente sobre um assunto específico em um curto espaço de tempo, sem fornecer respostas específicas para quaisquer perguntas ou fornecer dados quantitativos. Em vez disso, eles fornecem revisões narrativas e dados qualitativos, um artigo de revisão narrativa inclui uma explicação detalhada do assunto sendo proposta com introdução, desenvolvimento, comentários e referências teóricas.

O método de pesquisa utilizado foi artigos disponibilizados de forma online no PEPSIC, onde foram usadas as técnicas de coleta de dados. De acordo Rubio (1996), a psicologia para o esporte significava a psicologia com todo o seu universo de estudos, experimentos e práticas, postos a serviço desse fenômeno pessoal e social que entendemos por esporte. Eles vislumbram estudar todas as suas práticas, procedimentos e conceitos para melhor atender a esse fenômeno pessoal e social. Ao fazer isso, eles acreditam que podem aumentar a eficácia dos participantes durante os eventos esportivos.

Destinou-se também da leitura da entrevista com a atleta, L., após obter resultados bastante expressivos em sua cidade natal L. é convidada a nadar por um grande clube em outra cidade. A data da realização da entrevista não foi especificada. Buscou-se a experiência com o esporte no contexto individual e social desta atleta, analisando, a partir de suas falas, algumas questões pontuais, tais como a questão do rendimento e de seu suposto "problema psicológico".

A pesquisa foi desenvolvida a partir das referências abaixo:

1. **Rendimento esportivo ou rendimento humano? O que busca a da psicologia do esporte? RUBIO (2004);**
2. **Os problemas psicológicos do atleta: um olhar fenomenológico para a experiência esportiva FRASCARELI (2010);**
3. **Futebol e psicologia do esporte: contribuições da psicologia social CASTELLANI (2014);**
4. **Fatores de stress em jogadores de futebol profissional. BRANDÃO, M. R. F.
(2000);**
5. **Os problemas psicológicos do atleta: um olhar fenomenológico para a experiência esportiva. FRASCARELI, Lígia (2010);**
6. **The importance of the sports psychologist’s role today: experience report. Research, Society and Development. PAIVA, E. M.; CARLESSO, J. P. P. (2018).**

# DISCUSSÃO

# O INÍCIO DA PSICOLOGIA NO ÂMBITO ESPORTIVO

A Grécia Antiga é considerada o berço da psicologia do esporte, porque muitos filósofos desse período, como Aristóteles e Platão, acreditavam que o corpo e a alma afetavam a função motora, isso levou à criação da disciplina; no entanto, confundiu-se com a psicologia geral devido às suas origens filosóficas (Barreto, 2003). No final dos anos 1600 e início dos anos 1700, os psicólogos estudaram o tempo de reação, limiar de determinação, resistência física, empatia e outros atributos relacionados ao corpo. Davis, Huss & Becker (1995) afirmam que esses estudos ocorreram no final do século XVII e início do século XVIII.

Muitos dos primeiros psicólogos acreditavam que praticar esportes desenvolvia o caráter e os hábitos de uma pessoa. Patrick (1903) e Hermann (1921) afirmaram que os esportes desenvolvem hábitos de vida que ajudam as pessoas a se tornarem adultos. Eles também acreditavam que praticar esportes construía músculos, o que permitia às pessoas imitar, obedecer e perceber mudanças ambientais. Em apoio a essa crença, os proponentes incentivam a participação contínua em atividades físicas. De acordo com Kellor de 1908, as pessoas desenvolvem força mental e espiritual elevada por meio de exercícios desafiadores.

A pesquisa de Norman Triplett na Universidade de Indiana, EUA, foi baseada nesses estudos como resultado, ele foi uma das primeiras pessoas a usar a Psicologia do Esporte como disciplina acadêmica (Gonzales, 1997). Triplett acreditava que o desempenho dos ciclistas era motivado pela presença de outro ciclista que competia com eles, e acreditava que esse competidor liberava energia latente diante das condições de não competição e do ritmo de competição, o que fazia com que os atletas se esforçassem mais.

A falta de compreensão científica na época impediu as tentativas de explicar os aspectos psicológicos do desempenho atlético. Publicações escritas por profissionais de educação, atletismo e jornalismo geralmente apareceram durante o século XX. Como resultado, essas pessoas careciam de evidências suficientes para apoiar suas teorias.

O sucesso dos atletas foi atribuído ao seu controle emocional e indicava que a chave para o sucesso de um atleta não era o desenvolvimento muscular, capacidade pulmonar ou membros longos - em vez disso, era manter o controle emocional sobre seu corpo. Isso foi afirmado por Lee em 1901 (Wong, 1999).

O primeiro marco da psicologia do esporte no Brasil foi na obra e estudos de João Carvalhaes. Com larga experiência em psicometria, João Carvalhaes foi convidado para atuar no time do São Paulo Futebol Clube, na cidade de São Paulo, onde permaneceu por cerca de 20 anos. Na prática, tentou firmar-se como ciência em outros lugares, principalmente nos campos da educação e dos recursos humanos, desde então, muitos testes psicológicos foram criados e sistematizados para medir e avaliar inteligência, comportamento, personalidade e outros assuntos relacionados ao campo da psicologia e instrumentos psicométricos utilizados em diversas áreas da psicologia da época foram utilizados com a seleção brasileira de futebol.

# EVOLUÇÃO DA PSICOLOGIA DESPORTIVA

Os procedimentos de avaliação da psicologia do esporte, chamados de diagnósticos da psicologia do esporte, estão diretamente relacionados a categorias selecionadas de aspectos individuais ou relacionamentos dos atletas. O objetivo do teste de diagnóstico é encontrar o nível de desenvolvimento funcional de um atleta e a capacidade de prever resultados esportivos. O foco principal do diagnóstico psicológico no esporte de alto nível é avaliar os traços de personalidade do atleta, o nível dos processos psicológicos e estados emocionais durante o treinamento, situações competitivas e relacionamentos interpessoais. A partir dos resultados do diagnóstico, estudos de jogadores profissionais de futebol, aspectos de suas vidas pessoais (contratos, patrocínios, etc.), relacionamentos (companheiros, treinadores, etc.), objetivos e desempenho foram identificados como questões importantes para os jogadores. Controles e fatores relacionados à confiança, motivação, ativação, foco, estresse e ansiedade.

Para fins acadêmicos, a Psicologia do Esporte é considerada um ramo da Psicologia. Baseia-se na noção de que o corpo teórico da Psicologia do Desporto apoia muitas especialidades da psicologia, incluindo a Psicologia do Desenvolvimento, que explica o processo de crescimento desde a infância até à idade adulta, além disso, conta com a Psicologia da Memória e Aprendizagem, que se concentra na motivação, aprendizagem e retenção. A psicologia é o estudo da mente e do comportamento, ou por que as pessoas agem da maneira que agem, existem muitas subdisciplinas diferentes dentro da psicologia; estes incluem a Psicologia da Personalidade, que estuda as diferenças individuais; Psicologia Social, que se concentra nas interações grupais e na coesão do grupo; e Psicologia Clínica, que trata das questões psicológicas dos atletas. Adicionalmente, podemos mencionar que o Psicólogo do Atleta Barreto (2003) descreve como lidar com os problemas que o atleta pode enfrentar mentalmente.

Muitos campos técnicos auxiliam a Psicologia do Esporte, do treinamento atlético à biomecânica, todos os aspectos do treinamento atlético são apoiados pela psicologia, além disso, o aprendizado motor, o desenvolvimento motor e a fisiologia do exercício também são apoiados por seu trabalho, os sociólogos também contribuem para a Psicologia do Esporte ao investigar o impacto do esporte na sociedade. Finalmente, a intervenção profissional neste campo requer conhecimentos tanto em desporto como em psicologia. No entanto, faltam profissionais devido à sobreposição entre os dois assuntos.

Dado o campo de atuação do psicólogo do esporte (ensino, pesquisa e intervenção), o papel do profissional será o de professor, pesquisador e orientador, trazendo assim o trabalho de um psicólogo esportivo com profissão educacional é transmitir o conhecimento básico da profissão. Os psicólogos são responsáveis ​​pelo diagnóstico psicológico e pela intervenção psicológica, esse papel é discutido mais adiante no contexto da realidade brasileira.

# BENEFÍCIOS DA PSICOLOGIA PARA O RENDIMENTO DO ATLETA

Neste sentido, é importante sublinhar a compreensão limitada e por vezes incorretas dos objetivos e pressupostos da psicologia do desporto que prevalece neste contexto. Não se trata aqui de um debate sobre competência profissional, pois tais intervenções são realizadas por profissionais de outras áreas que não a psicologia, mas quando devidamente treinados e especializados, ampliam suas habilidades de intervenção para além dos problemas pessoais e/ou da motivação de atletas profissionais.

1. **esportes de rendimento** - a psicologia do movimento e do esporte é mais atuante nos esportes de elite ou de rendimento. Este campo estuda os fenômenos psicológicos que determinam o desempenho, ou seja, a psicologia é utilizada como ferramenta para melhorar o processo de recuperação e otimizar o desempenho do atleta;
2. **esportes educativos ou escolares** - neste campo a psicologia analisa os processos de ensino e aprendizagem, bem como os processos educativos e de socialização. Aqui ele se concentra na pedagogia social do esporte e do movimento;
3. **esportes de lazer** - voltados ao bem-estar individual. Este campo da psicologia examina os motivos, atitudes e interesses de diferentes faixas etárias, ocupações e camadas socioeconômicas;
4. **reabilitação esportiva** - compreende o trabalho de atletas lesionados e deficientes físicos ou mentais. Neste campo da psicologia, são examinados os aspectos preventivos e terapêuticos do esporte e do exercício. De acordo com Weinberg e Gould (2008), o caráter nos esportes pode ser definido como a interação de quatro virtudes: compaixão, imparcialidade, integridade e esportividade. Os princípios morais que regem a prática do esporte devem ser reconhecidos para definir o que é certo e o que é errado; portanto, o diálogo favorece a transmissão das disposições do Código Desportivo. É importante enfatizar que tanto o caráter quanto o espírito esportivo não são alcançados automaticamente apenas por meio do esporte.

# CONSIDERAÇÕES FINAIS

 O estudo enfatiza o autoconhecimento e sua relação com a percepção física e a saúde mental em atletas de alto desempenho. O campo da psicologia do esporte remonta à Grécia Antiga e ao desenvolvimento de filósofos proeminentes como Aristóteles e Platão. Ele evoluiu nos anos seguintes e abrange uma ampla gama de benefícios, incluindo desempenho, educação, lazer e reabilitação esportiva. Podemos observar quanta pressão psicológica é colocada sobre os atletas e por que os profissionais de psicologia são tão importantes para esses atletas.

Os atletas precisam de profissionais de saúde mental para equilibrar suas emoções e comportamento para um desempenho ideal. Esses profissionais ajudam os atletas a superar suas fragilidades psicológicas e maximizar seu potencial, tendo assim, o apoio emocional é importante para todas as pessoas e os atletas não são exceção. Saber lidar com pressões, expectativas, fracassos e triunfos não é uma tarefa fácil e pode afetar negativamente em seu trabalho, nas relações sociais e a saúde física de um sujeito. Estudar o autoconhecimento pode ajudar os atletas a compreenderem melhor seus sentidos físicos e comportamentais. Isso pode ser útil tanto para atletas iniciantes quanto para atletas de alto nível, trazendo assim ajuda para poderem entender como evitar o estresse emocional repentino causado por pressão ou estresse intenso. Se eles precisam se recuperar de lesões ou outras competições, esse conhecimento pode ser muito útil.

Além do desenvolvimento motor, a fisiologia do exercício, a aprendizagem motora e a biomecânica estão sob a alçada da Psicologia do Esporte. Esta disciplina também investiga o papel dos esportes na sociedade e ajuda a apoiar uma variedade de campos atléticos, como o treinamento atlético, onde sociólogos também ajudam estudando como os esportes afetam a cultura. No entanto, há carência de profissionais devido à sobreposição de disciplinas entre a psicologia e o esporte, isso ocorre porque ambos os assuntos exigem conhecimento de ambos os assuntos para praticar adequadamente nessa disciplina.

A descrição do trabalho de um psicólogo esportivo inclui pesquisa educacional, terapia e instrução, eles também ajudam seus clientes com pesquisas e intervenções em seus problemas psicológicos. Um psicólogo esportivo profissional deve ser um pesquisador, professor, conselheiro e eles também podem ajudar seus clientes com diagnóstico e intervenção em seus problemas.

Por fim, detalhamos a trajetória da psicologia esportiva desde seus primórdios até os dias atuais em uma forma de mostrar a evolução que a mesma teve, tanto em teorias quanto resultados físicos em atletas de alto rendimento, provando assim cada vez mais a importância do psicólogo inserido nesse imensurável campo do esporte promovendo a saúde mental, desempenho, qualidade de vida e bem estar.

# REFERÊNCIAS

ARAÚJO, D. **Definição e história da psicologia do desporto**. Em Serpa, S. e Araújo, D. Psicologia do Desporto e do Exercício (p. 9-51). Lisboa: FMH Edições, 2002.

BRANDÃO, M. R. F. **Fatores de stress em jogadores de futebol profissional.** 2000. Tese (Doutorado em Educação Física) - Faculdade de Educação Física, Universidade Estadual de Campinas, Campinas, 2000.

CAGIGAL, J. M. **Obras Selectas v.II**. Madrid: Comité Olímpico Español/Consejo Superior de Deportes, 1996.

CASTELLANI, R. M. **Futebol e psicologia do esporte: contribuições da psicologia social.** **Conexões**, Campinas, SP, v. 12, n. 2, p. 94–113, 2014. DOI: 10.20396/conex.v12i2.2171. Disponível em: https://periodicos.sbu.unicamp.br/ojs/index.php/conexoes/article/view/2171. Acesso em: 7 abril 2022.

FRASCARELI, Lígia. **Os problemas psicológicos do atleta: um olhar fenomenológico para a experiência esportiva**. **Rev. bras. psicol. esporte**, São Paulo, v. 3, n. 1, p. 115-129, jun. 2010. Disponível em <http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\_arttext&pid=S1981-91452010000100008&lng=pt&nrm=iso>. acesso em 31 março 2022.

PAIVA, E. M.; CARLESSO, J. P. P. **The importance of the sports psychologist’s role today**: experience report. **Research, Society and Development**, *[S. l.],* v. 8, n. 3, p. e283798, 2018. DOI: 10.33448/rsd-v8i3.798. Disponível em: https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/798. Acesso em: 5 maio 2022.

PSICOLOGIA do esporte: uma área emergente da psicologia. In: VIEIRA, Lenamar Fiorese; VISSOCI, João Ricardo Nickenig; DE OLIVEIRA, Leonardo Pestillo; VIEIRA, José Luiz Lopes. **Psicologia do esporte: uma área emergente da psicologia.** SciELO, 14 set. 2014. Disponível em: https://www.scielo.br/j/pe/a/dxqXV7GtH7zkCLkzYq7K7Wd/?lang=pt. Acesso em: 13 nov. 2022.

RUBIO, K. **Da psicologia do esporte que temos à psicologia do esporte que queremos.** Revista Brasileira de Psicologia do Esporte, v. 1, n. 1, p. 1-13, 2007.

RUBIO, Katia. **Psicologia Do Esporte**: Interfaces, Pesquisa e Intervenção. Casa Do Psicólogo: Casa Do Psicólogo Livraria e Editora LTDA, 2000. 165 p. v. 1.

RUBIO, Katia. **A psicologia do esporte: histórico e áreas de atuação e pesquisa**. **SciELO**, [*s. l.*], 12 set. 2012.

RUBIO, Katia. **Rendimento esportivo ou rendimento humano?:** O que busca a da psicologia do esporte?. **Psicol. Am. Lat**., México, n. 1, fev. 2004. Disponível em <http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\_arttext&pid=S1870-350X2004000100004&lng=pt&nrm=iso>. acesso em 31 março 2022.

SAMULSKI, D. (2000). **Psicologia do Esporte São Paulo:** Manole.