



**UFAM**



# **PSICOLOGIA NO DESEMPENHO ESPORTIVO**

**Faculdade de Educação Física e  
Fisioterapia – FEFF/UFAM**

**Dr. Thomaz Décio Abdalla Siqueira.**

**E-mail: [thomazabdalla@ufam.edu.br](mailto:thomazabdalla@ufam.edu.br)**

# A PSICOLOGIA DO ESPORTE

Para Weinberg e Gould (2001, p. 28), “[...] *a Psicologia do Esporte e do Exercício é um estudo científico de pessoas e seus comportamentos em atividades esportivas e atividades físicas, e a aplicação deste conhecimento*”. Essa definição é essencial para entender que a Psicologia do Esporte, além de ser uma disciplina acadêmico-científica, é também um campo de intervenção profissional que envolve conceitos da Psicologia e das Ciências do Esporte.



# CAMPO DE INTERVENÇÃO PROFISSIONAL: PSICOLOGIA DO ESPORTE E PSICOLOGIA NO ESPORTE

Refere-se à prática da Psicologia por profissionais que se especializaram no trabalho com atletas ou praticantes de exercícios físicos em diversos contextos. Enquanto disciplina acadêmico-científica emerge principalmente dos departamentos das Universidades das Ciências do Esporte, Motricidade Humana ou Educação Física (ARAÚJO, 2002). A maior diferença entre estes dois âmbitos é que o **primeiro grupo trabalha a área aplicada ao contexto esportivo, empenhado em melhorar o desempenho dos atletas, em aconselhá-los, reabilitá-los de lesões e promover o exercício físico para melhorar a saúde física e mental dos indivíduos**, enquanto o **segundo grupo está academicamente fundamentado, trabalhando na investigação e desenvolvimento de teorias e modelos, buscando compreender o comportamento motor no esporte e no exercício físico.**



# COMO A PSICOLOGIA ESPORTIVA AJUDA A MELHORAR O DESEMPENHO DOS ATLETAS:

A carreira de grande parte dos atletas é rodeada de desafios a serem superados em diversos momentos, seja dentro de uma competição ou em momentos fora dela. A superação física é um fator que está sempre presente na vida de um esportista, trabalhada por meio do treinamento árduo constante e a necessidade do domínio de táticas fundamentais para o sucesso no esporte.

Neste contexto, podemos perceber a **Psicologia do Esporte e do Exercício** como um ramo da Psicologia, das Ciências do Esporte e do próprio esporte, sendo simultaneamente um campo profissional que olha para o esporte e para o exercício físico na perspectiva psicológica.



# PSICOLOGIA ESPORTIVA

Ter uma **alimentação adequada** elaborada por nutricionistas, uma **boa noite de sono** e **treinar frequentemente** são fatores que permitem que o atleta consiga alcançar um bom desempenho no esporte. Contudo, não é apenas isso. O estado psicológico dos atletas é um fator tão essencial quanto a sua condição física e também merece atenção. Nesse contexto, surge a importância da psicologia esportiva.



# O QUE É PSICOLOGIA ESPORTIVA?

A psicologia esportiva é um ramo da ciência da psicologia que estuda diversos fatores no comportamento de um indivíduo responsáveis por influenciar o seu desempenho e participação no **esporte** e na atividade física. De uma forma geral, podemos afirmar que essa ciência investiga os acontecimentos psíquicos e a conduta no esporte dos atletas.

Também pode ser considerada como o conjunto de métodos que objetivam a aplicação do conhecimento adquirido para situações reais do dia a dia e atua **treinando a mente** dos atletas de forma que consigam alcançar cada vez mais excelência na *performance*.



# COMO A PSICOLOGIA ESPORTIVA ATUA?

Uma ciência recente que tem ajudado consideravelmente a **carreira** de atletas e sua equipe e até mesmo de indivíduos comuns que praticam algum tipo de esporte como atividade recreativa ou por *hobby*.

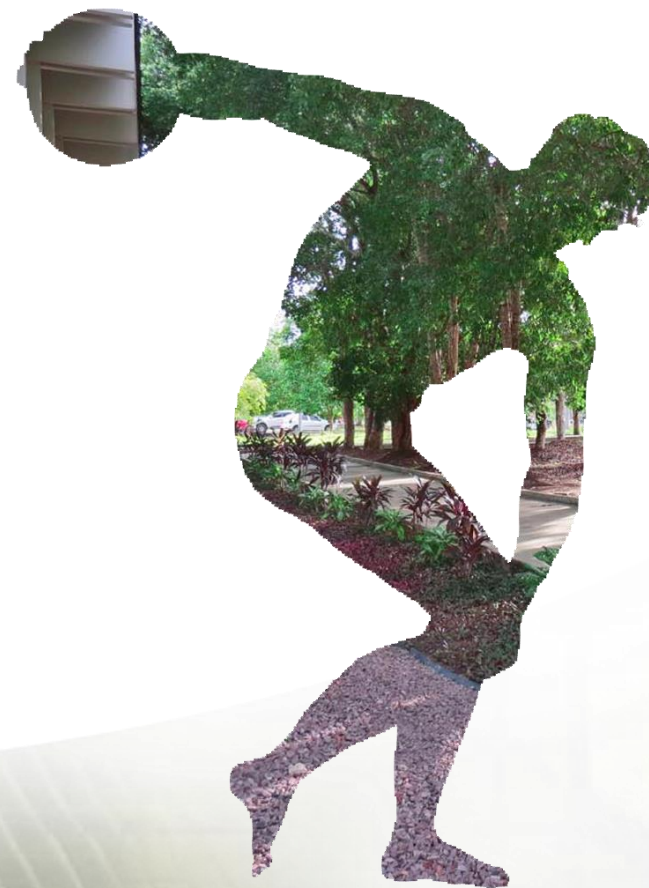
**Avalia e prepara a mente do indivíduo para suportar diversas situações desafiadoras. Situações nas quais podem ocorrer estresse, pressão interna ou externa, fadiga e privação de qualquer tipo.** Esse tipo de preparação é feita por um psicólogo esportivo especializado no assunto.



# BENEFÍCIOS

Os benefícios dessa ciência são tão importantes, que não é a toa que a psicologia esportiva tem mostrado avanço e vem se expandido cada vez mais em diversos tipos de esportes, bem como em vários clubes e pátios desportivos.

A psicologia esportiva não é exatamente um tratamento. Para melhores resultados, deve ser feita de maneira contínua. É composta de uma série de táticas de reforço e preparação mental que estimulam habilidades do esportista de forma a otimizar o rendimento deste.





# PSICOLOGIA ESPORTIVA

Os casos de **depressão** ou os **transtornos mentais** mais graves que possam, porventura, aparecer em atletas são tratados pelo psicólogo clínico em conjunto com médicos psiquiatras. Porém, no cotidiano, existem fatores, tanto internos quanto externos, que podem **afetar a saúde mental do sportista**. O papel do psicólogo sportivo é justamente o de resolver esse quadro.

O profissional da área da psicologia não atua de forma a tratar transtornos mentais. Trata-se da adoção de um conjunto de técnicas com o intuito de **preparar o indivíduo mentalmente para que ele consiga alcançar a vitória**.



# COMO OS FATORES PSICOLÓGICOS INFLUENCIAM O RENDIMENTO DOS ATLETAS?

**Situações decorrentes de estresse**, situação financeira precária, pressão da torcida, rotina pesada, entre outras, são causas muito frequentes que podem gerar problemas emocionais graves.

Dessa maneira, caso o indivíduo não tenha um acompanhamento cognitivo-comportamental adequado, esses fatores poderão afetar radicalmente o rendimento e a performance de um esportista. Portanto, a presença de um psicólogo especializado e familiarizado com o problema é de grande importância. **A pressão em demasia por bons resultados, críticas negativas e cobranças frequentes são alguns exemplos de situações adversas presentes na vida da maioria dos atletas.**



# FATORES PSICOLÓGICOS

Esse conjunto de fatores, juntos ou de maneira individual, pode desencadear um quadro clínico de estresse, que causa sintomas físicos como insônia, dores de cabeça, úlcera, gastrites, entre outros problemas.

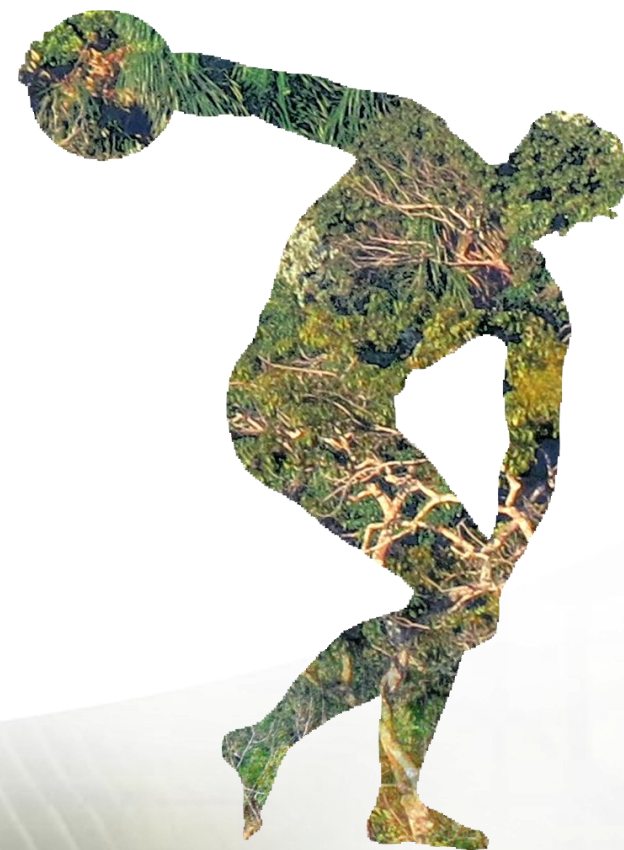
Além disso, uma rotina pesada com treinos intensos, grandes limitações físicas e pouco tempo para o lazer e para questões pessoais, pode ser um alto fator de risco. Se não tratado, pode levar a diagnósticos mais graves, como **melancolia e depressão**.



# DE QUE FORMA O PROFISSIONAL DE PSICOLOGIA ESPORTIVA ATUA?

O objetivo principal do psicólogo que atua no segmento esportivo é auxiliar os atletas para ampliar a consciência sobre eles mesmos. A expressão muito usada pelos profissionais da área é “*mind over body*”, que significa que “a mente controla o corpo”.

A atuação do psicólogo pode ser feita por meio da observação de treinos e competições. O objetivo é entender como fatores externos podem influenciar no aspecto psicológico e no desempenho físico e como a participação em competições pode influenciar as emoções e a saúde psíquica do atleta.



# TÉCNICA

Essa técnica ajuda a ganhar conhecimento sobre o atleta e a analisar o comportamento deste diante de variadas situações, como o tratamento perante seus colegas de esporte ou a sua **reação diante de uma derrota e de uma vitória**. Assim, a partir dessa observação de campo, o psicólogo pode avaliar o indivíduo com mais facilidade e consegue adotar os melhores métodos de forma a aumentar o seu rendimento.

De uma forma geral, podemos citar que eles são **estimulados a expandir seus limites psíquicos** e a trabalhar mais a sua **disciplina mental e a concentração**, grande aliada no desempenho de atletas de sucesso.



# PAPEL DO PSICÓLOGO

Esse trabalho costuma ser feito continua ou periodicamente, como em uma temporada de competição. E não apenas nas vésperas de um jogo ou em momentos pontuais nos quais o indivíduo sente-se desmotivado, apresentando problemas.

Com relação ao papel do psicólogo do esporte dentro de uma equipe esportiva, Riera (1985) e Miracle (1992) compartilham a mesma opinião: a de que este profissional deve ter funções bem-definidas, como **assessorar, informar, ensinar e ser agente de transformação**. Assim, ao psicólogo do esporte cabe clarificar a técnicos, dirigentes, atletas e demais envolvidos no contexto do esporte e do exercício físico os princípios que norteiam o comportamento humano.



# QUAIS SÃO AS TÉCNICAS QUE PODEM AJUDAR OS ATLETAS?

Existem alguns métodos especialmente desenvolvidos para auxiliar os esportistas. Podemos citar algumas **técnicas de relaxamento e de meditação**. Esse tipo de **abordagem terapêutica busca que o indivíduo alcance um estado mental de quietude**, no qual consiga focar a sua atenção apenas no momento presente, de forma que pensamentos prejudiciais sejam eliminados.

Além disso, existem **métodos e exercícios cognitivos-comportamentais que ajudam no controle emocional**, bem como aumentam o nível de autoconfiança e motivação do indivíduo, também ajudando a estimular o foco e a concentração.



# TÉCNICAS

A psicologia esportiva é uma ciência que vem ganhando cada vez mais espaço no Brasil. Essa área, em grande expansão, demanda profissionais **especialistas no esporte** e competentes, que consigam entender a mente humana e que também tenham algum **conhecimento de fisiologia**. Seu papel principal é atuar de forma a aumentar o rendimento e a performance de atletas.

Como você pôde ver, nosso psicológico é uma ferramenta poderosa e precisa ser bem cuidado. Agora que você entende mais sobre a psicologia esportiva, saiba também sobre como a **mente influencia no rendimento** de um atleta!





# AS ÁREAS DE INTERVENÇÃO DO PSICÓLOGO DO ESPORTE SÃO COMPOSTAS POR:

Para atletas de alto nível, sua atuação é focada em ajudar o indivíduo a atingir o estado mental que permita alcançar um melhor resultado. Para isso, o **profissional** orienta o atleta a controlar o estresse e a ansiedade, e gerar motivação para não desanimar diante de resultados insatisfatórios.

1. Esportes de alto rendimento;
2. Práticas de tempo livre;
3. Iniciação esportiva;
4. Esporte escolar;
5. Reabilitação;
6. Projetos sociais (Tecnologias Sociais).



# EM SÍNTESE

A psicologia do esporte é uma especialidade que visa a saúde mental e a otimização da performance de atletas e equipes por meio da compreensão e acompanhamento de fatores psicológicos que influenciam o desempenho esportivo.



# QUAIS OS BENEFÍCIOS DA PSICOLOGIA DO ESPORTE?

O psicólogo do esporte pode avaliar diversos tópicos que envolvem o atleta, como:

Pensamentos (cognição);

Motivação;

Estresse;

Ansiedade;

Personalidade;

Liderança;

Senso de coletividade.



# AMBIENTE SAUDÁVEL

Tudo isso é trabalhado com o objetivo de gerar um ambiente mais equilibrado em que atletas de alto rendimento e equipes possam desenvolver todo o seu potencial, fornecendo ferramentas para gerenciar as pressões extremas que prejudicam a saúde e atuação dos sujeitos envolvidos.

Assim, são trabalhados campos como: manutenção da atenção, foco e concentração, autoconfiança, memória, autoconhecimento, metas esportivas, gerenciamento das tensões (ansiedade e estresse), além de contribuir para **prevenção de lesões, overtraining e burnout.**



# COMO FUNCIONA A PSICOLOGIA DO ESPORTE?

## O, ATLETA, SABE QUE PARA TER BONS RESULTADOS PRECISA DE TEMPO, DEDICAÇÃO E TREINO?

O papel do psicólogo vai variar conforme o contexto em que ele atuará, isto é, se a pessoa é um atleta de alto rendimento buscando melhorar seu desempenho ou se é um praticante de atividade física buscando saúde, lazer e qualidade de vida.

No caso de esportistas de alto nível, o psicólogo do esporte pode ajudar a pessoa a equilibrar o estado mental possibilitando seu **melhor desempenho, trabalhando para minimizar ou anular os pontos fracos e maximizar suas potencialidades.**

É importante ressaltar que **fatores fisiológicos** também influenciam no desempenho do atleta, mas a preparação psicológica é um fator de destaque e influência na variação do desempenho ou resultados esportivos.



# A IMPORTÂNCIA DA PREPARAÇÃO PSICOLÓGICA

O suporte emocional é muito importante na vida de qualquer pessoa e isso não é diferente para os atletas. Saber lidar com cobranças, expectativas, derrotas e vitórias não é fácil e pode acabar prejudicando não só o desempenho, como outros âmbitos da vida do sujeito.

Além disso, trabalhar o autoconhecimento facilita a percepção corporal e comportamental. Dessa forma, o atleta pode aprender a prevenir situações que podem levá-lo a um descontrole emocional em condições de forte pressão.

Desenvolvendo melhor a sua inteligência emocional, o atleta também consegue manter o foco nas metas e **usar todo o seu potencial, gerenciando os aspectos emocionais que podem atrapalhar o seu desempenho e sua carreira.**



# FINALIZANDO

É um ramo da ciência psicológica que traz um desafio para a atuação do **psicólogo no contexto do esporte e do exercício físico**, o qual deve exercer os **papéis de professor, pesquisador e consultor**, buscando o desenvolvimento deste campo de atuação, bem como a estabilidade emocional e o melhor desempenho esportivo.

**Agradecimentos:** Herivan Rebelo de Sousa do CTIC/UFAM;

Sophia Livas & Nelzo Ronaldo Marques Jr.



# REFERÊNCIAS:

Miracle, L. (1992). *Las profesiones del mundo del deporte* Barcelona: Editorial Planeta.

Riera, J. (1985). *Introducción a la psicología del deporte* Barcelona: Ediciones Martinez Roca.

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

Singer, R. (1993). Sport Psychology: an integrated approach. In. Serpa, S.; Alves, J.; Ferreira, V. e Brito, A. *Proceedings of the 8th world congress in sport psychology* (pp. 131-146). Lisboa: SPPD [EMH].

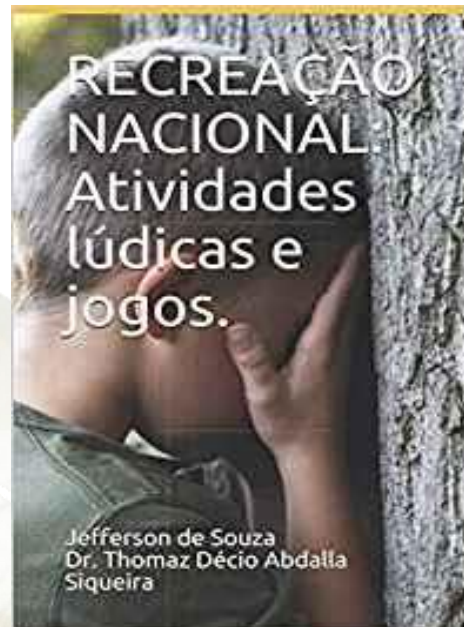
Triplett, N. L. (1898). Dynamogenic factors in pacemaking and competition. *The American journal of psychology*, 9, p.507-533.

Weinberg, R., & Gould, D. (2001). *Fundamentos da Psicologia aplicada ao exercício e ao esporte* Porto Alegre: ARTMED.



# ALGUNS LIVROS PUBLICADOS: *PAPERBOOK E KINDLE.*

[WWW.AMAZON.COM.BR](http://WWW.AMAZON.COM.BR)



# TOTAL: 28 LIVROS.





UFAM



**OBRIGADO A TODOS PRESENTES E QUE A PSICOLOGIA DO ESPORTE  
E NO ESPORTE SEJAM INSTRUMENTOS DA PAZ**

